

Entérate DIFerente

DIF Tultitlán apoya a adultos mayores con equipos para mejorar su calidad de vida 02

Se ha beneficiado a más de 250 personas del municipio



Alerta Plateada, mecanismo activo para apoyar en la búsqueda de personas adultas mayores desaparecidas o sus familiares 03

El programa lo opera el Sistema Municipal DIF y ofrece Orientación, Asesoría Jurídica, Atención Psicológica y Pláticas de Sensibilización



Clubes para Adultos Mayores, estrategia fundamental para un estilo de vida más saludable 03

Participan personas con 60 años o más y establecen amistades, generan lazos solidarios con su comunidad



Promueven actividad física de adultos mayores en Tultitlán 04

Participaron los municipios mexiquenses de Huehuetoca, Cuautitlán, Villa del Carbón, Jaltenco, Jilotepec, Teoloyucan, Ecatepec y Tepetzotlán, además del municipio de Tepeji del Río, Querétaro y personas de la Ciudad de México



Implementan en Tultitlán programa: Testamentos a bajo costo 05

Se procura que el patrimonio de las personas adultas mayores esté protegido



DIF Tultitlán fomenta la salud con el programa: Tarjetas salud por tu bienestar 07

Se promueve el acceso sencillo a los servicios de salud para las personas adultas mayores



DIF TULTITLÁN APOYA A ADULTOS MAYORES CON EQUIPOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

Se ha beneficiado a más de 250 personas del municipio

Con el objetivo de atender la salud integral de los sectores más necesitados y prioritariamente de las y los adultos mayores que viven en Tultitlán, el **Sistema Municipal del DIF (SMDIF)** entregó -por cuarta ocasión consecutiva- apoyos funcionales a 130 personas adultas mayores.

Como parte de la política municipal para ofrecer una vida digna a quienes han aportado durante muchos años y en cumplimiento al Plan de Desarrollo Municipal 2022-2024, en el pilar Uno: Municipio socialmente responsable, solidario e incluyente, las autoridades del DIF convocaron a la población de la tercera edad para entregarles los apoyos que les permiten mejorar su movilidad e interacción con quienes les rodean.

En el evento, encabezado por Elena García Martínez, presidenta municipal de Tultitlán; Aliká Roxana Vargas Gómez, presidenta honoraria del DIF local, así como el director del organismo, José Oswaldo Cornejo Gallardo, se entregaron los aparatos funcionales tales como: sillas de ruedas, bastones, auxiliares auditivos y andaderas, dependiendo de las necesidades específicas de cada persona adulta mayor.

A partir del padrón de posibles beneficiarios y de personas solicitantes, el Sistema Municipal DIF interactúa con las personas que podrían ser beneficiadas, a fin de detectar las necesidades particulares y con ello asignarles los apoyos necesarios que les permitirán tener mejores condiciones de vida.

La entrega de apoyos se llevó a cabo en la cabecera municipal, Plaza Hidalgo, donde se reunieron las personas beneficiadas y sus familiares. Ahí mismo se les efectuaron -con personal médico especializado- revisiones de salud para garantizar la entrega de los apoyos pertinentes.

Estas actividades son permanentes, por parte de la administración del SMDIF Tultitlán, con lo que se reafirma el compromiso de atender a las y los adultos mayores de 60 años en adelante, con el propósito de elevar su calidad de vida dentro y fuera del municipio.

Recibieron sillas de ruedas, bastones, auxiliares auditivos y andaderas, dependiendo de sus necesidades personales



**Antes
“les daba el avión”
y ahora escucho bien:**
Antonio Rolasco

*Adultos mayores son
beneficiados por el apoyo
de aparatos auditivos
en Tultitlán*



Cuando tenemos nuestros sentidos al 100 por ciento, podemos desarrollar nuestra vida con normalidad; sin embargo, cuando alguno de ellos falla, se nos puede complicar el camino.

“Ahora ya escucho los ruidos de los carros y la tele, de tenerla en volumen 85, ya la tengo en 22. El aparato auditivo sí me ha funcionado”, comentó Antonio Rolasco, adulto mayor beneficiado por el apoyo de aparatos auditivos que proporciona el Sistema Municipal del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Tultitlán (SMDIF Tultitlán).

La forma en la que don Antonio se enteró del programa fue a través de la maestra Lety, quien les comentó que el DIF iba a dar equipos auditivos y sillas de ruedas y les explicó que solo necesitaban sus papeles básicos. Así que don Antonio se animó a solicitar el apoyo.

Antes del apoyo, don Antonio no podía oír bien y -en sus palabras- por lo regular decía: “¿Qué dijiste?” y luego “les daba el avión”, porque no los escuchaba claramente. Pero ahora -explica él- “ya los oigo bien, en ocasiones me lo quito porque no estoy acostumbrado a traer un audífono, pero ya oigo bien”.

La calidad de vida y la vejez digna es primordial para los adultos mayores, es por eso que los testimonios como el de don Antonio son fundamentales para reflexionar sobre las condiciones de vida que tienen las personas adultas mayores, y fortalecer estos programas.

Oír y escuchar lo podemos ver como algo normal, pero en la tercera edad, hacerlo al 100 por ciento es una condición primordial para su vida cotidiana. El propósito del SMDIF es darles este tipo de apoyo a las personas adultas mayores, a un fácil acceso.

*Escuchar con normalidad
cambia la vida totalmente*

Alerta Plateada,

mecanismo activo para apoyar en la búsqueda de personas adultas mayores desaparecidas o sus familiares

El mecanismo se opera en coordinación con la Fiscalía Especializada para la Investigación y Persecución de Delitos en Materia de Desaparición Forzada de Personas y Desaparición Cometida por Particulares

Cuando una persona adulta mayor se extravía, desaparece e incluso es privada ilegalmente de su libertad e incluso cuando no localiza a sus familiares, existe un mecanismo que aplica el Ayuntamiento de Tultitlán, a través del Sistema Municipal DIF, en colaboración con la Fiscalía Especializada para la Investigación y Persecución de Delitos en Materia de Desaparición Forzada de Personas y Desaparición Cometida por Particulares se ejecuta la denominada *Alerta Plateada*.

Ese procedimiento, que aplican las autoridades estatales y municipales, tiene como finalidad coadyuvar en la búsqueda y localización de las personas adultas mayores que se encuentran en un inminente riesgo y que estén en una condición que signifique la comisión de un delito.

En el caso de Tultitlán, como parte del trabajo del Grupo Multidisciplinario de Adultos Mayores, *Alerta Plateada* se encarga de atender los reportes de extravío de adultos mayores y, de la misma forma, ayuda a localizar a la familia en caso de que un adulto mayor reporte que no los encuentra.

El programa lo opera el Sistema Municipal DIF y ofrece Orientación, Asesoría Jurídica, Atención Psicológica y Pláticas de Sensibilización

Durante los últimos cuatro años se ha consolidado el programa. Al inicio, cuando se integró el equipo en el Sistema Municipal DIF, se recorrieron todos los clubes de adultos mayores para dar a conocer lo que hacían y dónde podían encontrar al personal de apoyo.

En la actualidad se encargan de dar a conocer los Derechos del Adulto Mayor cuando hay alguna situación de violencia, e incluso se les brinda un material informativo con sus derechos más importantes. Destaca que *Alerta Plateada* no lleva seguimiento jurídico, solo brinda asesoría y establece la comunicación con las autoridades de la Fiscalía General de Justicia del Estado de México.

Entre las actividades del programa se encuentran: Orientación, Asesoría Jurídica, Atención psicológica y Pláticas de Sensibilización. Todos esos servicios son gratuitos y están a cargo del equipo de Asesoría Jurídica, Trabajo Social y Psicología.

Desde inicios de 2023, mensualmente acuden a la Casa de Día del Adulto Mayor "Emma Godoy" y a los Clubes, para impartir pláticas sobre temas de su interés, en las que participan las y los adultos mayores que acuden a esos espacios. Algunos de los temas que se han abordado son: Importancia del ejercicio físico de adultos y prevención de caídas; Autoestima en adultos mayores; Diabetes, hipertensión y obesidad en adultos mayores; Prevención y toma de conciencia de la demencia; Testamento; Ansiedad; Motivación en adultos

mayores y, Soledad. Este último se impartió por petición de las y los adultos mayores.

Asimismo, como parte del programa y con el objetivo de mantener canales de comunicación con las personas, se realizan convivencias de fin de año, con motivo del Día del Amor y la Amistad, Fiestas Patrias, Día de la Mujer, la llegada de la primavera, entre otras.

De manera particular, se imparten conferencias vinculadas a la salud e higiene mental, así como el Contraste de las emociones, Cómo reconocer nuestras emociones, Comunicación asertiva, la Importancia de la agilidad mental en los adultos mayores y Habilidades del pensamiento en los adultos mayores.

Cabe destacar que la Casa de Día "Emma Godoy" -inaugurada por la presidenta municipal, Elena García Martínez- es un espacio estratégico para el programa, además de que ofrece: cursos-talleres, pláticas, atención psicológica, manualidades, actividades de convivencia como dominó, ajedrez, películas, canto, baile, atención médica y acondicionamiento físico en un horario de 8:00 a 17:00 hrs.

La Casa de Día "Emma Godoy" es un espacio estratégico para apoyar el programa y orientar a las personas que ahí acuden diariamente

Clubes para Adultos Mayores, estrategia fundamental para un estilo de vida más saludable

Participan personas con 60 años o más y establecen amistades, y generan lazos solidarios con su comunidad

Actualmente existen 35 clubes y los integran aproximadamente mil 500 adultos mayores de Tultitlán

Mantener la actividad física y mental es clave para todas las personas. Especialmente cuando ya somos adultas o adultos mayores. Por ello, la iniciativa de crear un Club para Adultos Mayores, que integran las personas que tienen 60 años o más, es ideal para mantener la motivación y llevar un mejor estilo de vida, crear amistades con nuestro entorno y establecer lazos solidarios con la comunidad.

Actualmente se cuenta con 35 clubes dentro del municipio de Tultitlán, con una población beneficiada de aproximadamente mil 500 adultos mayores, quienes realizan actividades como: Danzón, Tecnología en tus manos, Manualidades, Cachibol, Felicidad de la mano de la salud, Papiroflexia, Salud y actividad recreativa, Acondicionamiento físico, Por un

envejecimiento saludable, Bailando por tu salud, Danza, Cuida tus emociones, Técnicas de alimentación, Tanatología, Reciclado, Yute, Prevención de accidentes en el hogar, Hablemos de ti, Conservas y envasados, Arte del papel, Zumba, Repostería y Lectura.

Se tiene registro del Club Renacimiento que se fundó hace 30 años y se enfoca a la danza, y el más reciente es el club Elena Poniatowska creado hace siete meses.

Además de ambos, los clubes que operan en el municipio son: Gaviotas y Halcones; Águilas de Tultitlán; Alegría de los Antaños; Alegría de vivir; Arcoiris; Ave Fénix; Bello Amanecer; Cadena de Amistad; Chicas y Chicos Blue; Club 2000; Corazón de Juventud; Emma Godoy;

Empezar a vivir; Experiencia y Amor; Gorriónitos; Guerreras de San Mateo; Hilos de Plata; La Voz de la Experiencia; Libra I; Libra II; Luz y Alegría; Mi Vida es hoy; Nisaguie; Nuevo Amanecer; Por Amor a la Vida; Rayito de Luz; Sabiduría y Amor; Semillitas; Teresa de Calcuta; Unión y Amistad; Vida, Fe y Alegría; Vida Nueva; Vida y Esperanza.

Todos esos clubes reflejan la energía que existe en las personas adultas mayores que viven en este municipio y sus ganas de seguir disfrutando cada día.

El primer club se fundó hace 30 años y se enfoca a la danza, aunque realizan otras actividades



PROMUEVEN ACTIVIDAD FÍSICA DE ADULTOS MAYORES EN TULTITLÁN

Participaron los municipios mexiquenses de Huehuetoca, Cuautitlán, Villa del Carbón, Jaltenco, Jilotepec, Teoloyucan, Ecatepec y Tepotzotlán, además del municipio de Tepeji del Río, Querétaro y personas de la Ciudad de México

La actividad física es importante para un envejecimiento activo y saludable. Por ello, el **Sistema Municipal DIF de Tultitlán**, a través de la Coordinación de Adultos Mayores y Desarrollo Comunitario, organizó el Segundo Circuito de Cachibol 2024, en el que se logró la participación de 480 personas.

En febrero de este mismo año participaron 330 personas en una actividad similar, la cual tiene como objetivo estimular la actividad física de personas mayores de 60 años, fomentar una cultura de respeto y trato digno a los adultos mayores.

El cachibol ha tomado popularidad los últimos años por ser una actividad de acondicionamiento físico y lúdico-deportiva para personas

adultas mayores por los beneficios fisiológicos que produce al mover todo el cuerpo, relacionarse con otras personas, mejorar el sistema óseo y muscular, desarrollar percepción visual, agilidad, equilibrio y coordinación.

En esta justa deportiva, los equipos de Tultitlán: **Halcones, Gaviotas y Águilas de Tultitlán**, compitieron con equipos de 16 estados del país en la ciudad de Morelia, Michoacán.

La organización de las actividades deportivas para las personas de 60 años y más, promueve activamente los derechos de las personas adultas mayores, buscando garantizar un sistema integral de cuidados y protección que les asegure una vida digna y un envejecimiento pleno, en concordancia con el Eje 4. Bienestar

social: “Combate a la pobreza y atención a grupos en situación de vulnerabilidad” del Plan de Desarrollo del Estado de México.

Este tipo de actividades deportivas también favorece la socialización, el trabajo en equipo, la solidaridad y el entretenimiento, además de permitir que las personas adultas mayores construyan redes de apoyo, fortaleciendo su lugar en la familia y la sociedad tultitlense.

El Club de Adultos Mayores de Tultitlán realizó el 2° Circuito de Cachibol 2024

Nos gusta estar constantemente ahí porque te sientes bien a gusto y te sientes útil todavía:
Lidia Muñoz

Los clubes permiten establecer lazos de solidaridad y vínculos entre las personas adultas mayores



Hacer redes de apoyo es importante para las personas de todas las edades, crear vínculos apoya al mantenimiento de una buena salud mental y contribuye a la autoestima. Sentirse parte de un grupo da identidad, apoya valores colectivos y ofrece seguridad y acompañamiento al realizar distintas actividades de esparcimiento.

El ayuntamiento de Tultitlán a través del Sistema Municipal DIF, promueve la creación de redes de apoyo en adultos mayores habitantes de la localidad, mediante los distintos clubes creados por parte de la institución, como de danza, lectura, guitarra, y distintas actividades deportivas y concretamente para la promoción del ejercicio físico.

El club “Libra” cumple con el objetivo de mantener activos a sus miembros quienes compartieron su experiencia siendo parte del grupo, y cómo han visto mejoras en su salud física y mental gracias a la hora que dedican diariamente a las rutinas de ejercicios que realizan en colectivo.

“¡Ay! Una experiencia muy bonita, todo bien. Nos gusta estar constantemente ahí porque te sientes bien a gusto y te sientes útil todavía. Porque sí estamos en la casa todos nos vamos a

IMPLEMENTAN EN TULTITLÁN PROGRAMA: TESTAMENTOS A BAJO COSTO

Se procura que el patrimonio de las personas adultas mayores esté protegido



Forjar un patrimonio, heredar paz y tranquilidad es primordial para las personas adultas mayores, es por eso que el **Sistema Municipal del DIF Tultitlán** (SMDIF), en colaboración con la Notaría no. 58 y con el apoyo de la Presidencia Municipal, implementó el programa: **Testamentos a bajo costo**, desde agosto de 2020.

Un testamento es un documento legal que permite a las personas tener la certeza de que se cumple su voluntad y los deseos respecto de la herencia que se deja. Por ello, es conveniente realizarlo de una manera responsable, lo cual evitará que se generen conflictos en un futuro.

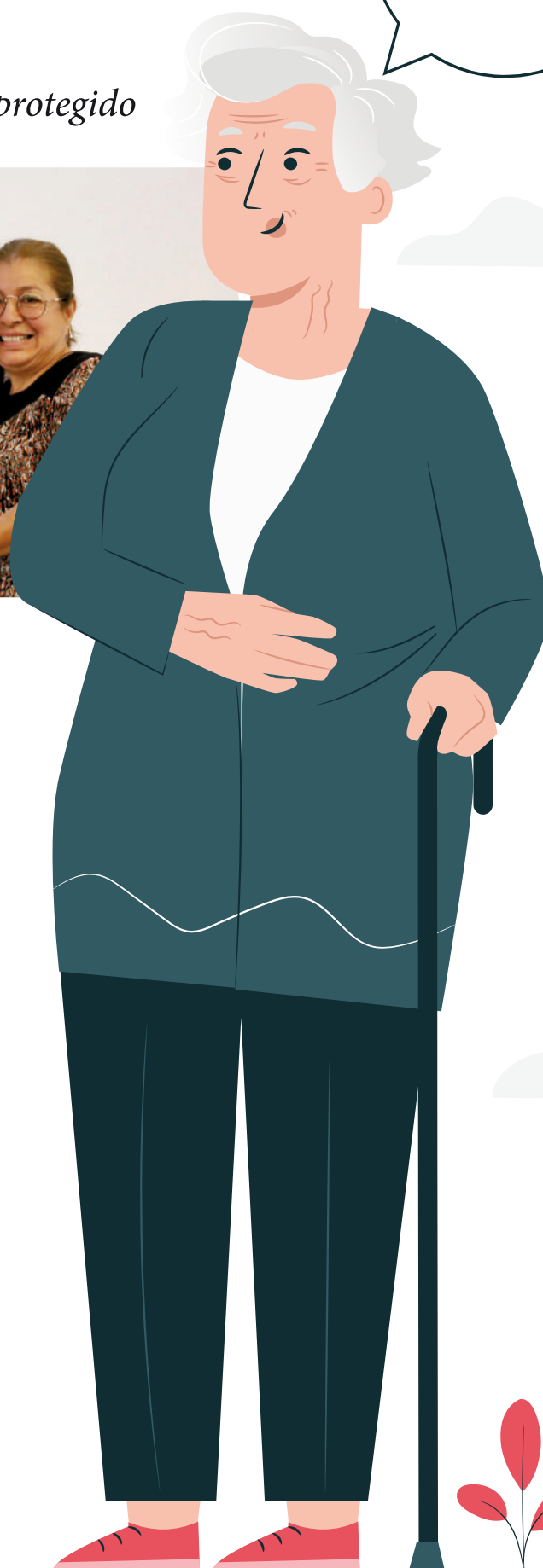
El programa que instrumenta el **Sistema DIF de Tultitlán** tiene como objetivo incentivar la regulación jurídica de los bienes patrimoniales donde las y los adultos mayores del municipio puedan tramitar su testamento a un costo accesible, generando de esta forma un ahorro significativo y la certeza de que su patrimonio está protegido.

Cada año el organismo municipal entrega 200 vales de descuento, los cuales pueden hacerse válidos en la Notaría 58 de Tultitlán, presentando los siguientes documentos: copia del INE,

INAPAM, acta de nacimiento y por último, un número telefónico de contacto. Ello ha permitido beneficiar a cientos de familias.

Es por eso que la principal motivación de generar este Convenio de Colaboración es promover la cultura de la legalidad y otorgar certidumbre jurídica para el bienestar de miles de familias del municipio, en apego a uno de los pilares de trabajo de la administración municipal que es el bienestar de los grupos más vulnerables y especialmente el de las personas adultas mayores, como una expresión de gratitud a todo lo que han aportado a la sociedad.

A partir del cumplimiento de requisitos, las personas beneficiadas pueden tener la certeza de que aquello que han logrado durante su vida evitará conflictos futuros



tullir (risas)” explica la señora Lidia Muñoz Acosta de 67 años, miembro del grupo desde hace ocho años.

¿Cómo ha cambiado su vida desde que ingresó al grupo Libra? -se le pregunta a doña Lidia y su respuesta vivaz refleja el ánimo: “Muy bien, muy bien. Es igual, bueno, yo siento que es lo mismo que si estuviera trabajando, porque yo siento que uno trabajando pues te sientes bien ágil y todo ¿no? Igual en el grupo. Y tienes muchas experiencias con los compañeros, convives con ellos, ahora sí que todo bien”.

En entrevista, se plantea: “Nos comentaban en la mañana que iban cuando se enfermaban” y responde: “Ajá sí, los acompañamos. Estamos todos con todos, la verdad. Está enfermo alguien vamos a visitarlo, que ya cooperamos con lo que nosotros podamos, no nos exige

nadie nada, entonces con lo que podamos órale para que se apoye y todo”.

“¿Cómo ha cambiado su vida a partir de que ingresó al grupo?”, es la pregunta para María Elena Romero. “Ah, pues muy bien. A mí me gusta mucho porque el ambiente es bonito.

Yo soy muy callada y ahí me he vuelto más... (se queda pensando)”. “¿Más parlanchina?” Le proponemos de respuesta y afirma: “Ajá, y aparte, pues los viajes, a mí me encanta salir a viajes, cada que hace Lety viaje, me apunto (...) Hace poco fuimos a Mérida, a San Luis Potosí, a Oaxaca, balnearios y desde que llegué hemos estado saliendo”.

Así, un reflejo de la forma como los clubes aportan a las personas adultas mayores que deciden sumarse a sus actividades y mantener el ánimo de vivir.

El Sistema Municipal DIF de Tultitlán impulsa la creación de los clubes. El club “Libra” es un ejemplo



Dejar un testamento es evitar problemas para los seres queridos: Silvia e Israel

Personas Adultas Mayores son beneficiadas por el programa “Testamentos a bajo costo” que opera el Sistema Municipal DIF de Tultitlán

“Nos orientaron, nos dieron una solicitud y fuimos a la notaría, son las facilidades que da el Estado y el municipio para que tengamos el descuento ante la notaría del 50%”, expresaron Silvia González e Israel Santana, adultos mayores beneficiados por el programa “Testamento a bajo costo”.

Un testamento consiste en la declaración de la voluntad de una persona para señalar cómo quiere que se distribuyan sus bienes y propiedades después de su fallecimiento. Es importante que las y los adultos mayores lo tengan actualizado, para asegurar el bienestar de sus seres queridos y evitar conflictos futuros entre ellos.

En entrevista, Silvia e Israel expresaron que la importancia de dejar un testamento es no darles problemas a los hijos. También agradecieron a la Notaría 58 su apoyo en la realización de su trámite, expresando que fue muy sencillo hacerlo. También, recomiendan el programa “Testamentos a bajo costo” a sus compañeros del club.

El programa se ha difundido a través de los medios de comunicación y los clubes que se realizan en el Sistema Municipal del DIF de Tultitlán, con el propósito de generar a las personas adultas mayores las facilidades para acceder a las condiciones legales que permita que su patrimonio se asegure a un bajo costo.

Así como Silvia e Israel, el SMDIF Tultitlan invita a todas las personas adultas mayores a realizar su

testamento a bajo costo. Reiterando que es un apoyo que les brinda certeza y tranquilidad para dejar sus bienes asegurados.

Con ello se asegura que el patrimonio que han logrado construir se distribuya conforme a su voluntad



D T L D J E S K S L C Ñ Z J M F Q N H V
U V G D R N O H A J P M E N Y I Z K P Ñ
Ñ Ñ R X Y T Ñ C C I B P A Ó Q L H F M K
Q K G J S R C O I U I J S I L H D X G O
U I V G E E E N J A E F X C P B E C Ñ X
W I Y B O T W V M Y N E D A C W P L C K
V M I V C E G I T J E Q L T O U O L I J
T A Y G C N E V B J S V Ñ N G J R O Z V
X I M E Ñ I Q E D U T I N E L P T Y H C
T R Ñ R Ñ M Ñ N O X A C A M A N E L L S
O G A K G I C C W L R J L I V V L P U M
Y E Ñ D K E F I R H X I J L F O B H D L
Z L G M W N R A K S Ñ B G A G V A A Z H
D A X G K T E G I K N I I X Z I D I K N
K O G S Q O Z W K Q M V X B Q I U L Z N
A H L A K G G H E A Y J F I C U L I N W
J Ñ X F Q I N T E G R A C I O N A M Y I
G W B B H H Y Y I U W J L Y X Z S A F C
K O A Ñ B V B K C L C E A Z D R G F K Y
Q Y H H P P N X D K F A D P U E W E A F

Sopa de Letras

VIDA SALUDABLE

- DEPORTE
- FELICIDAD
- SALUDABLE
- ALIMENTACIÓN
- ENTRETENIMIENTO
- CONVIVENCIA
- BIENESTAR
- PLENITUD
- INTEGRACIÓN
- ALEGRÍA
- FAMILIA

DIF TULTITLÁN FOMENTA LA SALUD CON EL PROGRAMA: TARJETAS SALUD POR TU BIENESTAR

Se promueve el acceso sencillo a los servicios de salud para las personas adultas mayores

La salud de las y los adultos mayores es importante, porque el envejecimiento es un proceso continuo y, por ello, es necesario darles la facilidad de acceder a servicios médicos para mantener una buena calidad de vida.

En ese sentido, el **Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia de Tultitlán** (SMDIF), con el respaldo del Ayuntamiento, coordina el programa: **Tarjetas salud por tu bienestar**, el cual tiene como objetivo registrar a las y los adultos mayores para que reciban descuentos, acceso gratuito y bajos costos en los servicios de salud.

El programa: **Salud por tu bienestar** ha beneficiado a 130 adultos mayores en lo que va de este año. El pasado 6 y 7 de agosto, la Coordinación Médica y la Coordinación de Adultos Mayores del SMDIF acudieron a los clubes para registrar y entregar la tarjeta, donde también se distribuyó un folleto con todos los beneficios en los servicios de salud.

Consultas médicas, valoraciones odontológicas, valoración visual, consultas de nutrición, certificados médicos, estudios de Papanicolaou, vacunación y servicios de enfermería, entre otros, son los servicios a los cuales pueden acceder las y los beneficiados.

Adicionalmente, los servicios a bajo costo que se ofrecen a las y los adultos mayores son: valoraciones odontológicas, medicamentos y estudios de laboratorio del cuadro básico. Por

último, los descuentos se aplican en: terapias psicológicas, terapia ocupacional, terapia de lenguaje, terapia física, así como un subsidio por 300 pesos para lentes oftalmológicos.

El trámite de la tarjeta es muy sencillo, sólo es necesario presentar comprobante de domicilio, INE, acta de nacimiento reciente y CURP. Las inscripciones se realizan en las oficinas del DIF en la cabecera municipal de Tultitlán, en un horario de 9:00 a 18:00 horas.

Procurar la salud física y mental de las personas adultas mayores es fundamental para que mantengan mayor energía, prevenir enfermedades y mejorar el estado de ánimo. Por ende, el SMDIF realiza jornadas de salud y actividades físicas para seguir mejorando la calidad de vida de las y los tultitlenses, permitiéndoles tener el acceso a una vejez digna.

Se han beneficiado 130 adultos mayores, a través de este programa



SUDOKU

		6			2	3		4
9		4	7	5			8	2
		8			6			5
		3					4	
2			4			8	3	
4		7	5					
			6					8
7				2		4	5	3
			3	7			6	9

	7						6	
	3			2				
		9	5		6			8
		7	8	6		4	2	
	4				2	7		5
2	8			4	5			
	5				3	6		
	6		2		7	8	5	4
					4	1		2

La vejez:

algunas ideas de la gran Simone de Beauvoir

SMDIF Tultitlán

[A quienes llegan a la vejez]: se les exige serenidad; se afirma que la poseen lo cual autoriza a desinteresarse de su desventura. La imagen sublimada que se propone de ellos es la del Sabio aureolado de pelo blanco, rico en experiencia humana; si se apartan de ella, caen por debajo: la imagen que se opone a la primera es la del viejo loco que chochea, dice desatinos o por su abyección se sitúan fuera de la humanidad (p. 10).

Uno de los mejores textos acerca de la vejez, como circunstancia y como condición de vida, fue abordado magistralmente y con gran profundidad por la filósofa, escritora y profesora francesa Simone de Beauvoir. Su obra lleva por título: **La vejez**.

Quienes tengan condiciones, ánimo e interés, les recomendamos ampliamente que busquen y adquieran este maravilloso ensayo, escrito por quien —entre muchos otros libros— también publicó la emblemática obra: **El Segundo Sexo**.

Con el propósito de alentarles a buscar este magnífico tratado, lleno de aciertos y de agudas reflexiones acerca de lo que implica llegar a la vejez, enseguida les compartimos unas cuantas perlas de la obra, en la pluma de su autora, Simone de Beauvoir.

Para abonar a la reflexión de lo que representa esta etapa de la vida, aquí plasmamos unos cuantos párrafos que podrían coincidir o no, con algunas o algunos lectores de este espacio:

- Después de los 80 años casi todos dormitan de día (p. 36).
- Negarse a comer, a salir, a lavarse, cometer inconveniencias son en general formas de reivindicación (p. 570).
- La vejez reduce las fuerzas, apaga las pasiones. La desaparición de la libido acarrea, como se ha visto, la de cierta agresividad biológica; el abatimiento físico, la fatiga, la indiferencia en que se hunde con frecuencia la vejez la disuaden de preocuparse de los demás (p. 477).
- Las personas de edad tienen gran dificultad para adaptarse a las situaciones nuevas; reorganizan fácilmente las cosas conocidas pero se resisten a los cambios... (p. 43).
- Muchas sociedades respetan a las gentes de edad mientras son lúcidas y robustas, pero se desembarazan de ellas cuando se ponen decrepitas y chochas... (64).

Ahora, una profunda reflexión de la autora: Los viejos podrían sobrevivir si conservasen su capacidad de trabajo. Pero si han sido mal alimentados, mal cuidados, si se han gastado en el trabajo, se vuelven tempranamente impotentes; así también suele establecerse un círculo vicioso, nefasto para ellos [y para ellas, también] (97).



Lo que sigue, permitirá hacer ese balance necesario que deberíamos tener presente:

- El precio de una larga vida son las pérdidas constantemente renovadas, los duelos continuos y la vejez vestida de negro, en medio de una eterna tristeza (p. 148).
- He aquí un aspecto que muchas personas reconocerán:
- Los sentimientos más cálidos y más felices de las personas de edad son los que les inspiran sus nietos(as) (p. 561).
- Y, finalmente, para comprender la labor que deben seguir realizando los distintos gobiernos, desde los ámbitos federal, estatal y municipal.
- Los hijos ayudan muy rara vez a sus padres: dos terceras partes de los ancianos no reciben de ellos ninguna ayuda (p. 288).
- La jubilación significa para la mayoría una pérdida de sus ingresos y una disminución del nivel de vida (p. 293).
- Hay que dar a esos sobrevivientes razones de vivir: la supervivencia bruta es peor que la muerte (p. 329).
- El tiempo no corre de la misma manera en los diversos momentos de nuestra existencia: se precipita a medida que uno envejece (p. 446)
- [La persona de tercera edad] tiene derecho a la inacción: ¡no más deberes al fin!... (p. 577).

Fuente: De Beauvoir, Simone (1970). La Vejez. Buenos Aires: Sudamericana.

DIRECTORIO SMDIF TULTITLÁN

Mtra. Aliká Roxana Vargas Gómez
PRESIDENTA HONORARIA

C.D. José Oswaldo Cornejo Gallardo
DIRECTOR GENERAL

Lcda. Cristina Torres Gómez
TITULAR DE LA UNIDAD DE TRANSPARENCIA E INFORMACIÓN,
PLANEACIÓN, PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN

Lic. Orlando Adán Rivero Rivero
TITULAR DEL ÓRGANO INTERNO DE CONTROL

Lcda. María Eva Piña Chaparro
TESORERA

Lcda. Janeth Baños Jiménez
JEFA DE LA COORDINACIÓN ADMINISTRATIVA

Lic. Alejandro Erick Álvarez Olvera
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

C. Angélica Delgado Salgado
TITULAR DEL DEPARTAMENTO DE ARCHIVO

C. Miguel Ángel Castro Juárez
TITULAR DEL DEPARTAMENTO DE PATRIMONIO

Lcda. María de los Ángeles López Falcón
COORDINADORA DE ADULTOS MAYORES Y DESARROLLO
COMUNITARIO

Dr. Juan Carlos Gómez Aguilera
COORDINADOR MÉDICO, ODONTOLÓGICO Y DE DISCAPACIDAD

Lcda. Paulina Tinajero Díaz
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS GENERALES

Lic. Jaime Joel Ríos García
COORDINADOR DE SERVICIOS EDUCATIVOS Y NUTRICIONALES

Lic. Eduardo Vázquez Durán
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE INGRESOS

C. Gregorio Fragoso Pimentel
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EGRESOS

Lcda. Jaqueline Montiel Rosas
PROCURADORA DE DEFENSA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Ing. Pablo Martínez Jiménez
TITULAR DE LA UNIDAD DE SUBSTANCIACIÓN

Lcda. Raquel Belén Gutiérrez Morales
TITULAR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

C.P. Rosa Yazmín Molina Camargo
JEFA DEL DEPARTAMENTO ADQUISICIONES