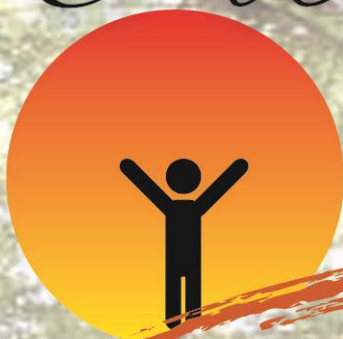


# Plenitud de Vida



Un ministerio diferente







*La hermosura de los ancianos es la vejez.*

(Proverbios 20:29b)

*Enséñame, Señor a envejecer*

(Autor anónimo)

*Convénceme de que no son injustos conmigo  
los que me quitan responsabilidad,  
los que no me piden mi opinión,  
los que llaman a otro para que ocupe mi lugar.*

*Quítame el orgullo de mi experiencia pasada;  
quítame el sentimiento de crearme indispensable,  
que en este gradual despegue de cosas yo sólo vea la ley del tiempo,  
y considere este relevo en los trabajos  
como manifestación interesante de la vida,  
que se revela bajo el impulso de tu providencia.*

*Pero ayúdame, Señor, para todavía ser útil a los demás,  
contribuyendo con mi optimismo y oración a la alegría  
y entusiasmo de los que ahora tienen la responsabilidad;  
viviendo en contacto humilde y sereno con el mundo que cambia,  
sin lamentarme por el pasado que ya se fue;  
aceptando mi salida de los campos de actividad,  
como acepto con naturalidad la puesta del sol.*

*Finalmente, te pido que me perdones  
si sólo en esta hora caigo en cuenta  
¡De cuánto me has amado!  
Concédeme que mire con gratitud hacia el destino feliz  
que me tienes preparado y hacia el cual me orientaste  
en el primer momento de mi vida.*

---

# INTRODUCCIÓN

**T**odos sabemos que la ley de la vida es nacer, crecer y morir. También es nacer, desarrollar y envejecer. No hay ser humano que ignore el hecho que un día envejecerá. Pero para el adulto mayor esto ya no es una expectación, sino una realidad. Al envejecer sabemos que hemos cumplido con la tarea de la vida, pero raras veces nos preparamos para lo que viene después de cumplir la tarea.

Algunos cuando envejecen conservan una buena salud, y a los 70 y mas aún son productivos para la sociedad y no poseen dependencia económica para la familia. Unos gozan de una salud envidiable y tienen mucha vitalidad. Otros hasta obtienen éxitos nacionales porque en su vejez corren un maratón.

Pero, ¿qué de los que económica, patológica y socialmente están necesitados? Las estadísticas muestran que en el año 2004 un alto porcentaje de suicidios fue entre adultos mayores.

Si estamos ante tal problema, no podemos cerrar los ojos y dejar de asistir a los que están viviendo en esta etapa de la vida. La Iglesia del Nazareno es consciente de todas las necesidades, y para cada grupo étnico, social, cronológico, moral, y minoritario ha creado programas para ayudarles y conducirlos hasta el fin de la jornada.

Hoy nos ocupa el adulto mayor y estamos consientes de que como dice el Dr. Helmer Juárez, (Coordinador de Ministerios de Compasión, para la Región MAC) “Algunas personas mayores tienen una habitación y alimentos, pero en realidad no existe una actividad adecuada y específica a la que ellos se dediquen. Hay mucha experiencia en ellos que está desaprovechada”. Por esa razón estamos poniendo en sus manos un instructivo que defina los alcances de este ministerio.

Esperamos que usando su creatividad y como lo amerite su iglesia, pueda desarrollar un hermoso ministerio entre los que para algunos son “una carga para la sociedad”, pero para nosotros los cristianos, son una bendición y una oportunidad de servicio.

¡Adelante! con este ministerio y no olviden de enseñarles a otros a hacer algo por un anciano, recordando que ese camino también usted lo recorrerá y lo que hoy hace, alguien lo hará por usted mañana. Y un día cuando todo acabe, escuchará las palabras de Jesús: “Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu Señor. “Mateo 25:23.

¡Adelante! Y que Dios les bendiga.  
*Luz Rodas*

---



# TABLA DE CONTENIDO

<b>Tema</b>	<b>Página</b>
Un ministerio diferente	1
Objetivos del Ministerio Plenitud de Vida	2
Características por edades	3
Conociendo un poco más al adulto mayor	5
Organización de Plenitud de Vida	9
Iniciando el ministerio	10
Diario o libreta de apuntes	12
Evaluación	13
Algunas recomendaciones	14
Planificación de una reunión para adultos mayores	15
Posibles actividades para realizar	16
Tanatología	19
Recobrando valores	24
Apéndice	30

---

## UN MINISTERIO DIFERENTE



Todos los ministerios tienen ya su propio logo y ahora nos toca introducir a ustedes el logo con el cual será identificado este ministerio.

### PLENITUD DE VIDA

Su origen surgió pensado en esa hora cuando el sol está cayendo y el fin del día se acerca y ha llegado a su plenitud. En ese tiempo en que poco a poco va disminuyendo la actividad y se va en busca del hogar sabiendo que pronto llegará el descanso. No podemos decir que el ocaso es la mejor o la peor parte del día, sino que es una parte importante y diferente del día.

Este ministerio está dirigido a personas que ya están en su tiempo de jubilación. La edad variará en los distintos países. Se las conoce como personas de la tercera edad,

adultos mayores, edad de oro o ancianos para los más mayores. En este folleto utilizaremos el término adultos mayores.

Por medio de este ministerio deseamos glorificar a Dios a través de nuestra compasión a los adultos mayores con:

- ayuda espiritual
- comprensión
- compañía
- ayuda económica
- ayuda en sus temores
- cuidado pastoral

### MISIÓN

La misión de Plenitud de Vida es atender al adulto mayor y guiarlo a la salvación, darle amor, ternura, participación y ayudarlo a mantener vivas las verdades bíblicas y su fe hasta que el Señor lo llame a su presencia.

# OBJETIVOS DEL MINISTERIO DE PLENITUD DE VIDA

## ESPIRITUAL

1. Mantener entre los ancianos la confianza de que Dios les ama aunque en este tiempo no puedan participar activamente en la iglesia.
2. Animarlos a que no desmayen en sus oraciones, confiando que Dios les dará respuesta a su tiempo.
3. Facilitarles el crecimiento espiritual.
4. Ayudarlos a ver esta etapa de la vida con gratitud y esperanza, ya que ese es el diseño de Dios para la humanidad.
5. Presentarles el mensaje de salvación a los que aún no han conocido a Jesucristo.
6. Prepararlos para encontrarse con Jesús en los cielos.
7. Ayudarlos en sus relaciones familiares.
2. Procurar que vean, la provisión de Dios para su vida en pequeñas cosas tal como la visita o ayuda de alguien.
3. Enseñarles a vivir independientemente de sus familiares, especialmente cuando no hay buena relación entre ellos.
4. Animarlos a que se unan a los grupos de adultos mayores que la iglesia está fomentando.
5. Guiarlos a que usen algún don que usaban en su juventud.
6. Acompañarlos en el duelo a los que han perdido a un ser querido.

## FÍSICA

1. Enseñarles que aún en la vejez se puede vivir con vitalidad.
2. Capacitarlos para que se alimenten correctamente.
3. Animarles a que le den más calidad de vida a los años, cuidando su salud física.

## MENTAL

1. Ayudar a los que están en condiciones a ser parte activa dentro de la iglesia.
2. Guiar al adulto mayor viudo o viuda para que entienda que Dios siempre tiene un propósito en todo y que no debe estar triste ni avergonzada, ni sentirse sola (o).

## SOCIAL

## EMOCIONAL

1. Animarlos a que se sientan orgullosos de haber llegado a esta edad.
1. Fomentar el compañerismo.
2. Ayudarlos en su vida de relación.
3. Acompañarlos para que no se sientan solos.



## CARACTERÍSTICAS POR EDADES

Sabe que ya está siendo un adulto mayor cuando:

1. Le empieza a gustar la música de acordeón.
2. Sentado en una banca del parque, un *boy scout* viene y le ayuda a colocar bien sus piernas.
3. Alguien le ofrece ayuda para cruzar la calle.
4. Cuidar su jardín se convierte en la parte más importante de su vida.
5. Siempre busca en la radio, una estación de música suave.
6. Está dormido, pero a su familia le preocupa que pueda estar muerto.
7. Se queja de que la gelatina es muy dura.
8. Su sillón tiene más comodidades y privilegios que un automóvil.
9. Se cansa bajando las escaleras.
10. Empieza sus oraciones con “en esta época”.
11. Mira a ambos lados antes de cruzar un salón.
12. Llega a la conclusión de que su peor enemigo es la gravedad.
13. La gente llama por teléfono a las 9:00 p.m. y preguntan :”¿lo desperté?”.
14. Va a una fiesta en una casa con jardín, y le interesa más el jardín.
15. Se da cuenta que su boca promete cosas que su cuerpo no puede cumplir.
16. El mesero le pregunta -¿cómo quiere su carne cocinada?, y usted contesta: “en pedacitos”.
17. Sus juguetes de la infancia están en un museo.
18. La ropa que guardó hasta que volviera a estar de moda, está de moda otra vez.
19. Tiene más cabellos en su nariz y orejas, que en la cabeza.
20. Su auto, que compró nuevo, es ahora de colección.
21. Usa calcetines negros con pantuflas.

La edad en que comienza a funcionar este grupo varía en los diferentes países. Algunos se rigen de acuerdo al tiempo de jubilación en el servicio laboral. Pero vamos a establecer características generales que podrán variar en algunos años pero se cumplirán de igual forma tarde o temprano.

## DE 55 A 65 AÑOS...

1. Carga de responsabilidad en algunos casos por falta del cónyuge.
2. Los hijos se van de la casa.
3. Mas tiempo libre.
4. Aparecen problemas de salud.
5. Estabilidad financiera o urgencia por tenerla.
6. Ajuste a los problemas de salud.
7. Hacer relaciones profundas.
8. Preparación mental para la jubilación.
9. Búsqueda de *hobbies*.
10. Ajuste a la pérdida de los hijos y a veces a la del cónyuge.
11. Ajuste al estrés de los cambios.
12. Comienzan la etapa de abuelos.
13. Tienen que aceptar la necesidad de la jubilación (especialmente si tienen problemas de salud).
14. Necesidad de seguridad económica.
15. Necesidad de tener una vivienda propia.
16. Enfrentar la soledad.
17. Establecer relaciones con toda la familia.
18. Establecer nuevos patrones de vida práctica para el tiempo después de la jubilación.

## DE 66 EN ADELANTE...

1. La declinación física aumenta más rápidamente.
2. Llegar al retiro de los trabajos.
3. Experiencia y sabiduría, estabilidad emotiva, optimista, potencial espiritual.
4. Administración de finanzas, ajuste a nuevos roles en la familia, sociedad y en la relación con el cónyuge.
5. Administración de los tiempos de recreación, confrontar estrés, ajuste a la vida solitaria, cuidado de salud, ajuste familiar, búsqueda de significado.
6. Nuevos contactos sociales.
7. Nuevas actividades.
8. Tareas significativas basadas en sus logros, recursos financieros.
9. Dependiendo la salud y lo avanzado de la edad debe prepararse en la aceptación de la muerte.
10. Ajuste mental si necesita cuidado de enfermeras o familiares.
11. Pérdida de relaciones personales significativas.
12. Aceptar el vivir en soledad.
13. Necesidad de guía espiritual ante nuevos problemas.
14. Necesitan compañía constante y sentirse valorados por lo que fueron y por lo que son.

## CONOCIENDO UN POCO MÁS AL ADULTO MAYOR

“Y he aquí había en Jerusalén un hombre llamado Simeón, y este hombre, justo y piadoso, esperaba la consolidación de Israel; y el espíritu Santo estaba sobre él. Y le habían sido revelados por el Espíritu Santo, que no veía la muerte antes que viese al Ungido de Señor.

Movido por el Espíritu vino al templo, y cuando los padres del niño Jesús lo trajeron al templo, para hacer por Él, conforme al rito de la ley, el le tomo en sus brazos, y bendijo a Dios, diciendo: Ahora, Señor despides a tu siervo en paz, conforme a tu palabra; porque han visto mis ojos tu salvación, la cual as preparado en presencia de todos los pueblo.

Luz para revelación a los gentiles, y gloria de tu pueblo Israel.

Y José y María estaban maravillados de todo lo que se decía de él.

Y los bendijo Simeón, y dijo a su madre María: He aquí, éste está puesto para

Caída y para levantamiento de muchos en Israel, y para señal que será contradicha (y una espada traspasará tu misma alma), para que sean revelados

Los pensamientos de muchos corazones.

Estaba también allí Ana, profetiza, hija de Fenuel, de la tribu de Aser, de edad muy avanzada, pues había vivido con su marido siete años desde su virginidad,

y era viuda hacia ochenta y cuatro años; y no se apartaba del templo sirviendo de noche y de día con ayunos y oraciones.

Esta, presentándose en la misma hora, daba gracias a Dios, y hablaba del niño a

Todos los que esperaban la redención en Jerusalén. Lucas 2:25 al 38.

Veamos sus actitudes después de haber recibido su petición:

Simeón: ahora, señor despides a tu siervo en paz, conforme a tu palabra;

Porque han visto mis ojos tu salvación,

La cual es preparada en presencia de todos los pueblos;

Luz para revelación a los gentiles y gloria de tu pueblo Israel.

Ana: está, presentándose en la misma hora, daba gracias a Dios, y hablaba del Niño a todos los que esperaban la redención en Jerusalén.

Sus vidas estaban satisfechas, complacidas y llenas de tal manera que Simeón con gran gozo pudo expresar, “que sea despedido en paz conforme a su palabra”. La esperanza se este anciano nunca decayó, siempre estuvo firme, fue justo, piadoso, lleno del Espíritu Santo, hasta que sus ojos vieron la salvación. Ana, siempre estuvo orando y ayunando hasta que sus oraciones fueran

contestadas. Fue una mujer anciana agradecida y gozosa.

Estas dos personas estaban viviendo la etapa de plenitud de vida.

En nuestras iglesias es importante que los adultos mayores estén viviendo como estas dos personas, quizás sus vidas no son de esta manera debido que se quedaron en alguna etapa de su vida no resuelta. Puede ser que haya duelos no resueltos, pérdidas físicas, materiales y familiares, quizá su dolor no a sea mitigado, perdieron toda esperanza, no están preparados para ver a Cristo cara a cara. Quizás no han tenido su encuentro personal con Cristo, se encuentran postrados en una cama, abandonados, desprotegidos, al borde la de muerte.

Hoy aprenderemos algunas de estas etapas de madurez, y quien es el único que nos puede ayudar y sacar adelante en medio de cada circunstancia de la vida; para que nuestros adultos mayores vivan con plenitud.

Si deseamos tener un ministerio efectivo con los adultos mayores debemos tratar de conocerlos y entenderlos lo mejor que podamos. Más nos introducimos en su mundo, más fácil nos será acompañarlos y ayudarlos en la etapa que están viviendo.

Para eso daremos algunas pautas que le ayudarán.

## I. LOS ADULTOS MAYORES NO SON NIÑOS GRANDES

En su inmortal oda al amor en I Corintios 13, el apóstol Pablo declara que cuando uno es niño, piensa, habla y actúa como niño; pero cuando llega a ser hombre, deja a un lado las cosas de niño.

Por otro lado, el Señor Jesucristo declaró con gran énfasis que, a menos que una persona sea como un niño, no podrá entrar en el reino de los cielos.

Lo ideal en este caso es lograr un equilibrio, llegando a la madurez que nos ha dado la experiencia y los años vividos con las finas cualidades de la niñez. La fe, la sinceridad, el afecto natural de un niño son valiosos y debemos conservarlo el resto de la vida.

## II. NO SON TODOS IGUALES

Ni hombres, ni mujeres son iguales. Cada persona tiene sus propias características que la diferencian de otra.

Fíjese en la siguiente descripción, y descubrirá la gran diferencia que podemos tener en algunos aspectos.

- Los que son felices y bien adaptados. Han hallado la voluntad de Dios en sus vidas. Son ejemplos de las bendiciones que Cristo promete a todos aquellos que siguen sus enseñanzas y en quienes la Palabra permanece.
- Los que viven al margen, es decir, viven comprometidos entre el ideal del Espíritu y las exigencias del mundo. A veces son ardientes y a veces fríos en su devoción cristiana, demasiado religiosos para ser felices en el mundo y demasiado mundanos para serlo con Cristo.
- Los que están usando sus habilidades para Cristo, sin pensar en sí mismos, sino en como pueden servir a otros.

# *Un ministerio diferente*

---

- Los fríos, indiferentes, frustrados y reprimidos en su espíritu. Son hombres y mujeres que han perdido, al menos por algún tiempo, la lucha contra la tentación. En ellos, Cristo, la iglesia, la Biblia, la oración y el compañerismo cristiano se han desvanecido y han perdido su significado y poder.
- Los enfermos, de corazón destrozado, los abatidos por la pobreza, los vencidos. Han perdido los pasos ascendentes en la marcha de sus asuntos. El mundo ignora o presta poca atención a ellos. Son hombres y mujeres fatigados que han llegado a la conclusión que nada tiene importancia y quienes dudan que el amor de Cristo y la providencia de Dios existan para ellos.
- Los que tienen iniciativa, confiados en sí mismos. Les gusta llevar la dirección en todo y reciben con gozo la responsabilidad.
- Los tímidos, vacilantes. Son los que evaden toda atención y responsabilidad. Algunos son así por falta de habilidad innata, otros porque son susceptibles, y se ruborizan ante cualquier tarea que se les asigne.
- Los que desconocen la Biblia y los asuntos religiosos. Son indiferentes a todo tema espiritual.
- Los retrasados mentales. Personas cuya mente no ha desarrollado su inteligencia, de quienes no puede esperarse la madurez ni una conducta normal.

- Los rebeldes morales y espirituales. Han rechazado el llamamiento de Cristo, viven en pecado e incredulidad.

## III. NO SON DEMASIADOS VIEJOS PARA APRENDER

Una de las cosas que ha distinguido al hombre sobre la más adelantada de las bestias es su capacidad para aprender. Esta capacidad la trae desde su nacimiento, y a excepción de algún defecto, enfermedad o accidente, continua hasta el ocaso de su vida en la vejez.

Es verdad que lo que se aprende en la niñez permanece para toda la vida. La memoria permanente de los niños es superior a la de los adultos, pero la memoria inmediata del adulto es ordinariamente superior a la del niño.

Como aprender es “descubrir como enfrentarse con situaciones nuevas y originales para aprovechar por medio de la experiencia, el desarrollo de mejores medios para pensar y para conducirse”. El adulto tiene mejores poderes de razonamiento, mayores fundamentos de experiencia y cuenta con la técnica más apropiada para desarrollar el propósito del aprendizaje.

Muchos adultos cierran sus mentes a las nuevas ideas, conceden a la mente cierta laxitud y entonces sus capacidades de aprendizaje se atrofian, de la misma manera que el músculo por falta de ejercicio. El aprendizaje no es un acto mecánico, automático, sino que requiere esfuerzo.



Uno de los más grandes servicios que la iglesia puede realizar, es que se mantenga a los adultos mayores, tal como a los niños y jóvenes, aprendiendo, alertas, con mentes inquisitivas, durante toda la vida.

## IV. NO HAN PERDIDO TOTALMENTE LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR

¿Qué sucede con la arcilla que ha sido moldeada, y luego abandonada? ¡Se endurece! Pero la naturaleza humana es esencialmente modificable. Desde el momento que una criatura nace, comienza un largo y continuo proceso de cambios. Este proceso continua hasta la muerte, que es cuando tiene efecto el más grande de todos los cambios.

El objeto de la vida no es estancarse. El verdadero sentido de la palabra “conversión” implica un cambio fundamental en lo íntimo de nuestro ser, y la palabra “arrepentimiento” en el Nuevo testamento significa “un cambio de mentes que tiene lugar no sólo una vez, sino muchas veces”. Así que a

través de nuestra vida cristiana el cambio es algo constante.

El ideal cristiano es el crecer en la gracia y el conocimiento, esto implica necesariamente un cambio. Una de las más elevadas funciones del cristianismo es estimular y guiar a las personas al crecimiento (cambio) hacia la medida de la altura de Cristo Jesús.

## V. NO SE HAN ENDURECIDO A LAS DEMANDAS DE CRISTO

La historia bíblica nos demuestra que los grandes evangelistas han salido a buscar y ganar a los perdidos de todas las edades, y nunca se desalentaron con los más viejos y con los pecadores más endurecidos.

La estrategia de la iglesia y la extensión del reino es enlistar a hombres y mujeres capacitados para señalarles y ocuparlos en un definido lugar de servicio. Los adultos mayores no deben ser jubilados en el servicio cristiano.

## ORGANIZACIÓN DE PLENITUD DE VIDA DIRECTOR LOCAL

La persona que se escoja para este cargo puede ser un adulto mayor o no, pero sí debe ser una persona paciente y amorosa con una fe viva. El director local no debe servir solo, por el contrario debe buscar personas que le acompañen en este ministerio.

Sus responsabilidades son:

1. Servir y ser responsable ante el Concilio de Ministerios entre adultos de MEDD.
2. Presentar e informar, propuestas al Concilio entre adultos de MEDD.
3. Buscar la forma de obtener fondos o ayudas para los adultos mayores que lo necesiten o para alguna actividad que deseen realizar.
4. Observar y determinar cuáles son las necesidades locales de los adultos mayores de su iglesia y comunidad, mediante estudios o ayuda del servicio social de la localidad.
5. Proveer a los adultos mayores de la iglesia un ambiente donde se sientan aceptados.
6. Identificar a los adultos mayores que asisten a la iglesia y proveer atención espiritual para ellos.
7. Conseguir información sobre los adultos mayores que asistieron a la iglesia y por diferentes razones hoy no pueden asistir y hacer un plan de visitación.
8. Proveer estudios bíblicos en los hogares.
9. Hacer un plan de transporte para que alguien los lleve a la iglesia los domingos por la mañana y para servicios especiales.
10. Hacer planes para que asistan a eventos de distrito y otros donde se den talleres de cómo vivir durante esta etapa de la vida y el privilegio de ser parte de ese grupo.
11. Hacer un plan para involucrar ancianos de la comunidad para que reciban asistencia material y espiritual.
12. Ayudarles a que preserven una vida independiente.
13. Motivarlos a que envejezcan óptimamente utilizando plenamente su capacidad física y mental.

# INICIANDO EL MINISTERIO

*“Teme a la vejez porque no viene sola”*

Platón

*“Llegar a viejo es una honra; las canas son la corona”*

La Biblia

¡HAGA ALGO POR UN ANCIANO!

## MANOS A LA OBRA

Nehemías 2:18b

Hágase las siguientes preguntas antes de iniciar su trabajo y una vez que esté segura o seguro comparta estas preguntas con los que deseen involucrarse.

1. ¿En realidad tengo un deseo ferviente de hacer algo por un adulto mayor?
2. ¿Por qué quiero trabajar con los adultos mayores?
3. ¿Siento que es un ministerio donde me necesitan?
4. ¿Es un ministerio que vale la pena y está en el plan de Dios?
5. ¿Puedo hacer la diferencia en mi iglesia con este ministerio extendido hacia los ancianos?
6. ¿Cumple este ministerio las metas de la Gran Comisión?
7. Después de tener todo planeado y sentirse emocionada o emocionado en lo que hará, pregúntese: ¿realmente estoy

dependiendo de la dirección de Dios?

8. ¿Con qué recursos cuento para comenzar a comunicar los objetivos?
9. ¿Cómo voy a evaluar si estoy obteniendo éxito en los objetivos?

Después de reflexionar en las preguntas anteriores, si está dispuesto a seguir adelante, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

1. El Director del Ministerio entre los de la tercera edad es nominado por el Director de Ministerio entre Adultos y aprobado por la Junta de MEDD y la Junta de la iglesia local.
2. Como este es un ministerio nuevo en la iglesia local, se debe conocer muy bien al grupo que se va a servir. Por esto, tome en cuenta estas sugerencias antes de comenzar:
  - a. Haga una lista de los adultos mayores que asisten a la iglesia y de los que no asisten pero están en la lista de miembros.

# *Un ministerio diferente*

---

- b. Invite a otros miembros de la iglesia a unirse a este ministerio.
  - c. Invite a los adultos mayores para una reunión donde pregúnteles qué necesidades tienen y qué cosas les gustaría hacer.
  - d. Visite a los que están recluidos en su casa y animeles a que le den nombres de familiares y amigos que vivan en sus vecindarios para invitarlos a las reuniones.
  - e. Lleve un récord de todos de los adultos mayores de los alrededores de la iglesia y anote la fecha de cumpleaños, estado civil, si son miembros de la iglesia, si son convertidos, su himno favorito, sus Salmos o pasajes de la Biblia preferidos, su color preferido, su comida favorita, su estado de salud y cual es el recurso de su sostenimiento.
  - f. Anote si viven solos, si alguien los lleva al doctor, al mercado o a la iglesia. (Si asisten)
  - g. Tome tiempo para explicarles a los no convertidos los beneficios de ser parte del grupo **PLENITUD DE VIDA**. Deje que Dios obre en lo relacionado a la salvación, y usted este alerta a la voz del Espíritu.
  - h. Pídale a Dios dirección para discernir cualquier necesidad que exista entre las personas del grupo y especialmente entre aquellas que no asisten a la iglesia.
  - i. Manténgase al día. Lea libros como: Plenitud de Vida, Vivir con vitalidad, el Heraldito de Santidad y revistas con artículos sobre la vida de los ancianos. Observe a los ancianos de su iglesia, comunidad o ciudad, y vea cómo puede ayudarlos a mejorar.
3. Una vez que tenga identificado el grupo que va a ministrar, haga un informe para compartirlo con el Director de Adultos o el Superintendente de MEDD, (si no hubiera Director de Adultos) y el Pastor local.
- a. Invite a las personas que le ayudarán en este ministerio, y algunas más de JNI y Ministerios Nazarenos de Compasión que pudieran estar interesadas para escuchar su informe y conocer las necesidades del grupo. Motívelos a ser parte de Plenitud de Vida.
  - b. Entregue una copia de su informe a los presentes y desafíelos a orar por estas personas.
  - c. Dé tiempo para que comenten y pida sus opiniones.
  - d. Pregúnteles si desean ser parte de este ministerio.
  - e. Pídale al Pastor un tiempo para anunciar el ministerio a la iglesia.

## DIARIO O LIBRETA DE APUNTES

Es muy importante mantener un diario o libreta de apuntes donde pueda anotar cualquier idea que se le ocurra o le den otros para desarrollar con éxito este ministerio, y para tener una pequeña biografía de cada persona.

A continuación encontrará algunas de las razones para usar su libreta o diario:

1. Anote los nombres de las personas que piensa ministrar, ponga las fechas de cuando hizo contacto con ellas, y algún detalle importante de cada una, tal como: cuál es su himno preferido, su comida favorita, etc.
2. Averigüe de personas que tengan ideas de cómo colaborar con los adultos mayores y anote sus nombres y teléfonos para comunicarse con ellos.
3. Anote toda idea que le venga a la mente, aunque no las realice todas.
4. Anote todo detalle de lo que quiere realizar.
5. Escriba algo personal, acerca de cómo se siente en su nuevo ministerio.
6. Escriba los textos de la Biblia que Dios le ha dado para iniciar el Ministerio.
7. Escriba el nombre de los que quieren ayudar a iniciar este ministerio.
8. Escriba el nombre de la persona más cercana a cada uno de los adultos mayores, así tendrá con quien comunicarse en caso de emergencia o para cualquier otra información que necesite.



## EVALUACIÓN

Evalúe cada reunión hecha, ya sea que la desarrolle en la iglesia o en un hogar, preguntándose lo siguiente:

1. ¿Tuvo un propósito mi reunión?
2. ¿Mantuve el interés de los asistentes?
3. ¿Les vi interesados en volver a la próxima reunión?
4. ¿Recibí ayuda de las personas que ofrecieron ayuda?
5. ¿Fue esta reunión social o espiritual?
6. ¿Reconocí las necesidades de las personas asistentes?
7. ¿Tuvieron libertad de expresarse durante la reunión?

8. ¿Me siento satisfecha o satisfecho de haber hecho este intento?

También puede pedir una evaluación a los participantes después de unas cuantas reuniones. Pregúnteles lo siguiente:

1. ¿Me siento a gusto con el grupo?
2. ¿Me gusta la dinámica que se usa?
3. ¿Qué cosas cambiaría?

Si las personas que asisten no pueden o se les dificulta escribir, realice una evaluación oral como una lluvia de ideas. Si lo hace así, deje que se expresen y no emita opinión para no ofender. Sea comprensivo, recuerde que con la evaluación se desea optimizar el ministerio.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Trabajar con los adultos mayores no es fácil y, por consiguiente, debe estar preparado para no tener éxito en todas las reuniones, sentirse cansado y algunas veces frustrado. ¡No desmaye!

Por eso es importante buscar a alguien con quien compartir el ministerio.

No tenga miedo de tratar diferentes programas y poner nuevas ideas a trabajar para la siguiente reunión. En unidad con sus colaboradores ore a Dios para que cada reunión tenga un propósito específico.

Cuidado con los cambios bruscos y muy continuos, recuerde que son personas mayores y a veces prefieren la rutina.

Nunca cancele una reunión por poca asistencia, trate de realizarla aunque sea

con una sola persona. No espere que asistan todas las que invitó.

Recuerde que los ancianos cambian constantemente de pensar o se enferman con facilidad.

Planifique las reuniones o actividades que llenen las necesidades e intereses de las personas de esta edad.

Si las reuniones las realizará en casas escójala con cuidado. Quizá en algunos casos deberá ser la casa más amplia para que puedan entrar todas las personas o la casa que sea más fácil llegar o en otras la casa de la persona que tenga más edad o que tenga más dificultad para movilizarse. o probablemente puedan estar cada semana en una casa diferente.

## PLANIFICACIÓN DE UNA REUNIÓN PARA LOS ADULTOS MAYORES

- a. Provea transportación o quién acompañe a las personas que necesitan ayuda para moverse.
- b. Prepare el programa pidiendo dirección a Dios.
- c. Prepare el lugar donde va a realizar la reunión.
- d. Busque ayuda de su pastor y del Director de Adultos.
- e. Invite personalmente a cada persona.
- f. Planee un tiempo no mayor de una hora para la reunión.
- g. Prepare una merienda sencilla, (puede pedir ayuda a un voluntario).
- h. Planee la reunión para grupo mixto (hombres, mujeres, cristianos y no cristianos).
- i. Prepare el ambiente haciendo una actividad motivadora para romper el hielo.
- j. Prepare un gafete con el nombre en letra legible y grande.
- k. Invite personas que no son convertidas. No trate de evangelizarles en las primeras reuniones, las personas mayores no son muy propensas a los cambios y menos en cuestiones religiosas.
- l. Permítales tiempo para que se expresen.
- m. Tenga sensibilidad para cualquier necesidad que se presente.
- n. Esté dispuesto a escuchar, escuchar y escuchar

### SUGERENCIAS PRÁCTICAS

Cuando anuncie su reunión ponga una hora exacta para reunirse, y cumpla. Las personas mayores son muy exigentes con los horarios.

- a. Saludos (asegúrese que todos se saluden)
- b. Breve tiempo de alabanza. Pueden cantar dos coros o un himno. Lleve los cantos copiado con letras grandes y procure que sean los favoritos de las personas del grupo.
- c. Lea un pasaje corto de la Biblia que deje una enseñanza solo con leerlo.
- d. Realice la aplicación de la Palabra dándoles oportunidad de interactuar.
- e. Ore por las peticiones de los presentes, (tenga bien presente de mencionar cada petición)
- f. Puede finalizar con alabanzas.
- g. Oración de despedida.
- h. Tiempo para una pequeña merienda y para que compartan.
- i. Adiós, y hasta la próxima.

## POSIBLES ACTIVIDADES PARA REALIZAR

### ESPIRITUALES

- a. Estudios bíblicos con temas de interés.
- b. Lectura de la Biblia en los hogares de adultos mayores.
- c. Retiros espirituales de un solo día.
- d. Provisión de la Santa Cena durante la primera semana del mes y para Semana Santa, a los que no pueden asistir a la iglesia.
- e. Momentos de melodías (cantar con ellos sus himnos favoritos)
- f. Buscar formas de que lean o escuchen la Palabra, si no pueden leer. Puede ser con la Biblia en cassettes o proveerles radio si no tienen. Usar su imaginación para ayudarles en lo que necesiten ser ayudados.
- g. Si viven lejos y no pueden participar de ninguna actividad sería bueno llevarles pequeños devocionales semanalmente o quincenalmente para que se mantengan en contacto con la iglesia donde han sido miembros.
- h. Compartir estudios bíblicos entre los ancianos de la iglesia y los de la comunidad.
- i. Enseñarles maneras de cómo invitar a otros ancianos para formar un grupo donde ellos puedan compartir.
- j. Integrándolos para dar el discipulado.
- k. Alcanzando a otros mayores por medio de diferentes estrategias como película Jesús, campañas para adultos mayores, retiros, etc.

### EMOCIONALES

- a. Visitarlos cuando están enfermos.
- b. Hablarles con respeto.
- c. Ayudarles a que se sientan satisfechos de vivir largo tiempo.
- f. Dar charlas de temas como la soledad, sus actitudes, el duelo, el temor, la muerte y la familia.
- g. Visitarles ocasionalmente y con más razón si están enfermos.
- h. Estar pendiente de ocasiones especiales y llevarles algo especial que les guste.
- i. Pláticas sobre el duelo.

# Un ministerio diferente

---

## MENTALES

- a. Charlas sobre la bendición de la jubilación y sus beneficios.
- b. Estimularlos a pensar y estudiar.
- c. Profundizar en discusiones.
- d. Utilizar métodos dinámicos que exijan de ellos un grado de participación.
- e. Tratar temas como la bendición de ver a los hijos formar su hogar. Entender que los fracasos de los hijos no son culpa de los padres.
- f. Ayudarlos para que usen su conocimiento en actividades de la escuela dominical o en pequeñas pláticas con la juventud, haciendo que ellos se sientan que no están perdiendo la memoria.
- g. Capacitarlos para que usen sus experiencias hogareñas (recetas favoritas, costura, arreglos sencillos en el hogar) dependiendo de los conocimientos que tengan.
- h. Momentos de compañerismo por medio de la cual expresen sus temores y ofrecerles una mano amiga en su diario vivir.
- d. Llevarlos a las actividades especiales de la iglesia.
- e. Comprarles el periódico.
- f. Invitarles a comer de vez en cuando.
- g. Usar su creatividad para motivarlos a que se incorporen a actividades sociales de acuerdo al medio ambiente donde viven.
- h. Ayudarles a que hagan su testamento (si aún no lo tienen) aunque no tengan muchos bienes.
- i. Acompañarlos cuando deseen hacer una visita a algún familiar o amigo.
- j. Darles un paseo en automóvil de vez en cuando.
- k. Enseñarles a utilizar las computadores haciendo amigos. Se puede realizar una un grupo de jubilados en la red o adultos mayores en la red o Plenitud de vida en la red.

## SOCIALES

- a. Celebrarles sus cumpleaños.
- b. Llevarles a pequeños paseos o días de campo.
- c. Realizar una reunión navideña con los que no tengan familias o hacer que algunas familias de la iglesia los inviten a pasarla con ellos.
- b. Animarles a que caminen a lo menos dos cuadras al día e ir aumentando poco a poco.
- c. Enseñarles a hacer ejercicios sencillos en casa.
- d. Motivarlos para que coman alimentos nutritivos cada día.

## FÍSICAS



- e. Buscar ayuda para proveer lentes a los que necesiten.
- f. Buscar ayuda para que mantengan sus dientes en buena salud.
- g. Animarles a que se mantengan ocupados.
- h. Que aprendan a descansar.
- i. Proveer seminarios o talleres donde se les enseñe a hacer ejercicios dentro del hogar y como usar los recursos alimenticios sabiamente para beneficio de su salud.
- d. Motivarles a que narren sus experiencias a otras personas.
- e. Invitarles a que ayuden en la escuela dominical.
- f. Motivarles a que usen sus dones en el servicio al Señor.
- g. Usar su creatividad para descubrir en qué pueden ser útiles y darles la oportunidad para que lo hagan.
- h. Capacitarlos a que sean las “abuelas y abuelos” en la sala cuna de la iglesia.

### SERVICIO VOLUNTARIO

- a. Invitarlos a visitar a otros hermanos de la iglesia o vecinos.
- b. Motivarles a que compartan sus comidas preferidas con alguien que no conozca a Jesucristo.
- c. Motivarles a que se unan al equipo de trabajo de la Escuela Bíblica de Vacaciones, en la preparación de la merienda, cuidando que los materiales estén preparados o ayudando a cortar material que se usa en la clase.
- i. Proveerles ideas para que encuentren dónde usar sus talentos y conocimientos de la vida cristiana.
- j. Motivarles a que usen sus capacidades ayudando a otros en actividades en las cuales llenen una necesidad, ya sea en la iglesia, vecindad o familia.
- k. Motivarles a que si están bien de salud cuiden niños de edad escolar mientras que los padres salen solos o tienen algún compromiso.
- l. Guiarlos para buscar recursos de ayuda para los necesitados. Esta ayuda puede ser en alimentos, medicina, ropa, etc.

## TANATOLOGIA

### ¿QUÉ ES TANATOLOGIA?

La tanatología es el estudio interdisciplinario de la persona que esta apunto de morir y la muerte, especialmente de las medidas para disminuir el sufrimiento de culpa de los familiares.

El objetivo principal de la tanatología es ayudar al hombre en aquello a lo que tiene como derecho primario y fundamental: morir con dignidad, plena aceptación y total paz.

Cuando la muerte o proceso se va dando las personas quieren: reorganizar sus vidas, se despiden, empiezan a poner en regla sus papeles, sus amistades, sus familiares, su comunidad.

Por ejemplo: Si el hijo pequeño hablara a su casa por teléfono para decir que los ama mucho y respondiera el papá, este lo rehusaría, por otro lado si respondiera la mamá se extrañaría, pero si el que respondiera fuera el abuelo, le diría que lo ama mucho también, porque el abuelo sabe que no hay mucho tiempo de vida.

### ¿QUÉ ES DUELO?

Es vivir la pérdida. El duelo es el proceso normal después de la muerte de un ser querido.

Supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que a dejado la perdida, valorar su importancia y soportar el sufriendo y la frustración que comparte.

La intensidad y duración del duelo depende de muchos factores; tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta), de la intensidad de la unión con el fallecido, de las características de la relación con la persona perdida (dependencia, conflictos, ambivalencia...), de la edad, etc.

La duración del duelo por la muerte de una persona muy querida puede durar entre uno y tres años.

Duelo resuelto. Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al fallecido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin el o ella, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en la vida y en los vivos.

### **Características de un duelo:**

Durante el duelo el cuadro clínico del doliente puede presentar:

- Bajo estado de ánimo
- Sentimiento de culpa
- Ideas de muerte (suicidio)
- Anorexia (o comer impulsivo)
- Perdida del peso (o ganar peso)
- Insomnio
- Abandono de sus actividades

En una situación de duelo es normal que se sienta:

## **Las personas pueden sentir:**

Nauseas, palpitaciones, dolor de cabeza, pérdida de apetito, insomnio, fatiga, temblores, opresión en el pecho y garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire y sensación de ahogo, debilidad muscular y falta de energía, dificultad para tragar, sequedad en la boca.

## **Pensamientos emocionales:**

Incredulidad, confusión, preocupación, ver y oír a la persona fallecida, sensación de que puede regresar.

## **Trastornos de sueño y/o alimentación:**

Conductas distraídas, aislamiento social, soñar con el fallecido, buscar o llamar en voz alta al fallecido, suspirar, hiperactividad, llorar, dormir poco o en exceso, llevar consigo las cosas que le recuerdan al fallecido, anorexia.

## **Los pasos del duelo son:**

1. Negación: “No, a mi no me esta pasando esto.” “El o ella no puede estar muerto.”
2. Ira, enojo: “¿Por qué a él?” “Esto es una injusticia.”
3. Regateo, Negación: “¿No es posible que esto suceda?”
4. Depresión: “No me importa lo que opinen los demás”. “Ya nada tiene valor.” “No vale la pena seguir viviendo.”

5. Aceptación: Bueno entiendo que es duro pero tengo que continuar viviendo.

## **Tipos de duelos:**

- Duelo asénté o retardado.
- Duelo inhibido.
- Duelo prolongado o crónico.
- Duelo no resuelto.
- Duelo intensificado.
- Duelo enmascarado.
- Duelo reacciones por aniversario.
- Duelo precautorio.
- Duelo suspendido.
- Duelo psiquiátrico.

### **Duelo asénté o retardado:**

Se produce una negación del fallecimiento con una esperanza infundada de retorno del fallecido, produciendo un intenso cuadro de ansiedad y deteniéndose la evolución normal del duelo.

### **Duelo inhibido:**

Se produce una “anestesia emocional”, con imposibilidad de expresar las manifestaciones de la pérdida.

### **Duelo prolongado o crónico:**

Con persistencia de la sintomatología depresiva va más allá de los 6 o 13 meses o más.

### **Duelo no resuelto:**

Permanece el paciente “fijo” en la persona fallecida y las circunstancias que rodearon su muerte, sin volver a su vida habitual.

# *Un ministerio diferente*

---

## Duelo intensificado:

Se produce una intensa reacción emocional tanto precoz como mantenida en el tiempo.

## Duelo enmascarado:

Se manifiesta clínicamente porque la persona tiene síntomas somáticos. Puede sentir los dolores de la persona que murió.

## Duelo reacciones por aniversario:

Se supone que las reacciones de aniversario no deben llevar a un serio recrudecimiento de las emociones. Anormalmente doloroso más allá del primer año,

## Duelo precautorio:

Es el que elaboramos durante una larga enfermedad donde sabes que la muerte del paciente es inminente.

## Duelo suspendido:

Este se requiere señalar los procesos del duelo. Es cuando los familiares y allegados, ante la ausencia de cadáver de un ser querido o por desconocer si suerte como en el caso de los desaparecidos, inician la elaboración del duelo. Este no se culmina con la esperanza de que en algún momento aparezca nuevamente con vida. Solo el paso de los años se va convirtiendo en la evidencia de su muerte o al menos en una certeza que no regresará, certeza que nunca será colmada en su totalidad. El doliente vive entre la esperanza y la desesperanza.

## Duelo Psiquiátrico:

Produce la aparición de un verdadero trastorno psiquiátrico cumpliendo todos los criterios para serlo.

Es muy común que las personalidades de tipo Narcisa sufran este tipo grave de duelo por que son particularmente sensibles a la pérdida de sus objetos amados. Se distinguen varios tipos clínicos de duelo:

- Histérico
- Obsesivo
- Melancólico
- Delirante

### Histérico:

El duelo se identifica con la persona fallecida presentando el mismo cuadro que motivo al fallecimiento.

### Obsesivo:

La ambivalencia emocional a la que normalmente se enfrenta la persona obsesiva crea en ella fuertes sentimientos de culpa, que suelen caer en una depresión grave y prolongada.

### Melancólico:

Este cuadro clínico destaca la pérdida de la autoestima y la ideación suicida.

La melancolía sería equivalente a un duelo patológico. En este caso el duelo se produce ante una pérdida que puede o no pueda ser real, se provoca un estado de ánimo deprimido, desinterés por el mundo externo, auto reproches, auto denigración,

insomnio, productividad inhibida. La persona siente un vacío interno. En el duelo, el objeto amado ya no existe más.

Maniático (manía del duelo):

Se produce un cuadro de excitación psicomotor y humor expansivo que evoluciona posteriormente de un cuadro depresivo.

Delirante:

Todos los trastornos mentales pueden encontrarse como manifestación del duelo patológico, en personas que no habían sufrido ninguna patología psiquiátrica previa. Pensamientos de muerte más que voluntad de vivir, con el sentimiento de que el sobreviviente debería haber muerto con la persona fallecida. Tiene experiencias alucinatorias complejas y persistentes.

“Toda la Ciencia del mundo no puede ayudar a nadie, tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro” Elizabeth Kubler Ross.

La Biblia nos habla sobre el duelo y la muerte.

Salmo 23: 4 “Aunque ande en valle de sombra y de muerte, no temeré mal alguno, porque tu estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento. Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehová moraré por largos días.”

Juan 14:1 “No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios; creed también en mí. 2 en la casa de mi Padre muchas moradas hay. De otra manera, os lo hubiera dicho. Voy, pues, a preparar un lugar para vosotros. Y si voy

y os preparo lugar, vendré otra vez y os tomaré conmigo; para que donde yo este, vosotros también estéis, y sabéis a donde voy, y sabéis el camino.”

Filipenses 1:21 “Porque para mí el vivir es Cristo, y el morir es ganancia.”

Apocalipsis 14:13 “Y oí una voz del cielo que decía: “escribe; ¡bienaventurado los muertos que de aquí en adelante mueren en el señor!” “Si,” dice el Espíritu, “para que descansen de sus arduos trabajos; pues sus obras les seguirán.”

1 Tesalonicenses 4:16 “Porque el Señor mismo descenderá del cielo con aclamación, con voz de arcángel y con trompeta de Dios; y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros, los que vivimos y habremos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes, para el encuentro con el Señor en el aire; y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras.”

2 Corintios 5:6 “Así vivimos, confiando siempre y comprendiendo que durante nuestra estancia en el cuerpo peregrinamos ausentes del Señor. Porque andamos por fe, no por vista. Pues confiamos y consideramos mejor estar ausente del cuerpo y presentes delante del Señor.”

Romanos 14:8 “Pues si vivimos para el Señor vivimos, y si morimos, para el Señor morimos. Así que sea que vivamos o que muramos somos del señor.”

Juan 11:23 “Jesús le dijo: -Tu hermano resucitará. Marta le dijo: -yo se que resucitará en la resurrección en el día final. Jesús le dijo: - Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque muera, vivirá. Y

## *Un ministerio diferente*

---

todo aquel que vive y cree en mí no morirá para siempre. ¿Crees esto?”

Romanos 14:38 “Por lo cual estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni los Ángeles ni principados, ni lo presente, ni lo por venir, ni poderes, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es Cristo Jesús Señor nuestro.”

2 Samuel 12:22 “El respondió: - Mientras el niño vivía, yo ayunaba y lloraba pensando: ¿Quién sabe si Jehová tendrá compasión de mí, y el niño vivirá? Pero ahora que ha muerto, ¿para que he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver?”

¡yo iré a él, pero él no volverá a mí!”

Apocalipsis 21:1 “Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron, y el mar ya no existe mas. Y yo vi la santa ciudad, la nueva Jerusalén que descendía del cielo de parte de Dios, preparada como una novia adornada para su esposo. Oí una gran voz que procedía del trono diciendo: “he aquí el tabernáculo de Dios esta con los hombres, y el habitará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios. Y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos. No habrá mas muerte, ni hablar mas llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas ya pasaron.”



## RECOBRANDO VALORES

### LOS DERECHOS

Las personas de plenitud de vida, deberán permanecer integradas a la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afectan directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes. Las personas de plenitud de vida, deberán poder aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial.

Los adultos mayores, deberán poder disfrutar de sus derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en hogares o instituciones donde se les brinden cuidados y tratamientos, con pleno respeto de su dignidad, creencias, necesidades e intimidad, así como su derecho a adoptar decisiones sobre su cuidado y sobre la calidad de vida.

Los adultos mayores, deberán poder residir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

Los adultos mayores, deberán tener acceso a programas educativos y de formación adecuadas.

Los adultos mayores, deberán poder vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotaciones y de malos tratos físicos y mentales.

Los adultos mayores, deberán poder participar en la determinación de cuando y en que medida dejaran de desempeñar actividades laborales.

Las personas de plenitud de vida, deberán recibir un trato digno, independiente de la edad, sexo, raza, o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica. Las personas de edad deberán tener acceso a servicios de atención de salud que les ayuden a mantener o recuperar un nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional así como a prevenir o retrasar la aparición de enfermedades.

### SABIDURÍA

Existe una gran realidad que hoy en día parece ser olvidada: la vejez esta llena de sabiduría.

Por fortuna no todas las sociedades modernas consideran que los ancianos son personas limitadas intelectualmente.

Tal es el caso de lugares como china, donde ser viejo es ser sabio y las personas mayores gozan de una alta jerarquía en la sociedad.

Otros estudios realizados han demostrado que las personas de plenitud de vida, tal vez sean mas lentos en realizar actividades intelectuales, pero las hacen con mucho más perfección que personas jóvenes y aunque tarden mas tiempo en tomar decisiones se equivocan menos.

Los expertos geriatras afirman que el cerebro de una persona de plenitud de vida, no es inferior al de un joven, sino simplemente son distintos, al igual que el de un niño y un adulto.

# Un ministerio diferente

---

Mientras que las personas jóvenes son más rápidas para pensar y hacer las cosas, tienen grandes hoyos en información y las personas en plenitud de vida suplen la falta de rapidez con su experiencia y sabiduría.

## ANÉCDOTA

Llevaron al niño a visitar a su abuela para que viera el estirón que había dado al rondar los 7 años.

Aquella vivía en una casa grande, con buenos y bellos muebles antiguos, cuando menos del siglo pasado.

Saludos, besos, golosinas... mientras sus padres hablaban con la abuela, el niño, correteando, descubrió que uno de los sillones isabelinos de la sala estaba desfondado, quizá porque había sido el mas usado por ella durante largo tiempo para ver televisión. Las tiras colgaban y asomaban los espirales metálicas de los muebles.

Fue presuroso a la abuela y le señalo el sillón:

-¡Mira! hay que tirarla. Esta rota.

La abuela sonrió, y acariciándole el pelo le dijo:

-Si, ya sé. Avisé al tapicero. ¡pero ahora tardan tanto en venir!

-¡Bah! Tirala; es muy fea.

Otro domingo volvieron a visitarla.

La abuela al ver al niño, hizo una mueca de desagrado y exclamo:

-¡oh, que feo! Este niño abra que tirarlo a la basura.

Sus padres quedaron sorprendidos ¿se ha vuelto loca?, pensaron. El niño quedo irritado:

-¿Por qué dices esa tontería abuela?

-¿Oh? ¿Se te han caído los dientes! Se te ven las encías ¡las tripas! Si, si, que feo -tírenlo a la basura.

De pronto sonriendo y sacando fuerzas de flaqueza, cogio al niño en brazos y besándole, continuó:

-¿No decías tu eso de mi sillón?

El niño se mordió los labios... la abuela añadió:

-¡pues yo no te cambiaria por nada del mundo, aunque se te vayan cayendo todos los dientes y te pongas bien feo! Además... no lo olvides nunca: quien no sabe valorar, cuidar y conservar las cosas con cariño tampoco sabrá hacerlo con las personas. ¡y ya ves! Aunque no te lo parezca tanto yo estoy por dentro mucho mas vieja y estropeada que el sillón... y tu, sin embargo me seguirás queriendo, ¿Verdad?

“Cuando me dicen que soy demasiado viejo para ser una cosa, procuro hacerla enseguida.”

Pablo Picasso

## EL CUIDADO DE DIOS

Somos importantes en el reino de Dios; somos su creación perfecta; su tierno cuidado y protección están de continuo en nosotros. Aquí presentamos algunos textos que nos dan esa confianza.

“Esforzaos y cobrad ánimo, no temáis, no tengáis miedo de ellos, porque Jehová tu Dios va contigo, no te dejara ni te desamparara.” Deuteronomio 30:15

“Echad sobre Jehová tu carga, y Él te sustentará; no dejará caído al justo.” Salmos 55:22

“Porque este Dios es Dios nuestro eternamente y para siempre; Él nos guiará más allá de la muerte.” Salmos 48:14

“Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.” Salmos 46:1

“¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti? Fuera de ti nada deseo en la tierra. Mi carne y mi corazón desfallecen mas la roca de mi corazón y mi porción es de Dios para siempre.” Salmos 73:25-26

“El que habita al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra de la sombra del omnipotente.” Salmos 91:1

“Guárdame como a la niña de tus ojos; escóndeme bajo la sombra de tus alas.” Salmos 17:8

“Oh alma mía, dijiste a Jehová: tu eras mi Señor; no hay para mí bien fuera de ti.” Salmos 16:2

“Jehová es mi pastor y nada me faltará.” Salmos 23:1

## PREPARACIÓN ESPIRITUAL

Todos tenemos una formación espiritual a lo largo de nuestra vida en la iglesia. Pero una preparación en los últimos momentos de nuestra vida no, quizás porque pensamos que la vida es larga, pero la verdad es que la vida es efímera. En cualquier momento podemos estar en la presencia de Dios; en la etapa de la enfermedad o cuando se esta a punto de fallecer el adulto mayor debe tener una preparación espiritual y de su familia ¿Cómo es esto?:

- Léale la Biblia.
- Ore con el o ella y la familia.

- Ayúdelo a dar y recibir perdón.
- Acérquelo a Cristo.
- Cante alabanzas o himnos.
- Pregúnteles que cosas le gustaría hacer que nunca hizo.
- Cúmplale los gustos en las comidas algunas veces.
- Llévelo a la casa si así lo desea.
- Llévele la Santa Cena.
- Permítales compartir su testimonio.
- Bendiga a su familia.
- Preguntele si tiene algo pendiente.

Será hermoso poder acompañar al hermano de plenitud de vida antes de que vea el rostro de Dios y sea recibido en el cielo. Es importante que el adulto mayor le tengamos su cuidado espiritual hasta que esté en el féretro, porque Satanás no descansara y luchará por nuestra alma hasta el fin. Así que no descuidemos ni un momento a estas columnas tan hermosas que son los hermanos de plenitud de vida.

“¿Dónde esta oh muerte, tu aguijón? ¿Dónde, Oh sepulcro tu victoria?

Más gracias sean dadas a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo. Así que, hermanos míos amados, estad firmes y constantes, creciendo en la obra del Señor siempre, sabiendo que vuestro trabajo en el Señor no es en Vano.” 1ra de Corintios 15:55, 57, 58.

## EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es importante en todas las edades. Pero a medida que vamos creciendo y disminuye nuestra actividad se hace más necesario.

# Un ministerio diferente

---

Cuando hablamos del adulto mayor es importante mantenerlo lo más activo posible, por esta razón el ejercicio físico es una buena opción. La inactividad produce pérdida de energía y destreza para el diario vivir.

Es importante mantenerse lo más activo posible. La inactividad hace que se pierda energía, fuerza y destreza necesaria. Además da mayor riesgo de enfermedad, disminuye el período de vida e induce a la rigidez muscular y activa la osteoporosis.

Algunos de los beneficios de hacer ejercicio físico son:

- Mejora la sensación de bienestar.
- Mejora la salud física.
- Mejora la salud psicológica.
- Reduce el riesgo de enfermedades (artritis, cardíacas, hipertensión, etc.).
- Ayuda a controlar enfermedades (obesidad, DM, hipercolesterolemia).
- Evita el cansancio excesivo.
- Mejora la movilidad de articulaciones y fuerza muscular.
- Retarda el deterioro del sistema nervioso.
- Mejora el sistema inmunitario.
- Mejora la capacidad de concentración y atención.
- Mejora la postura y el rendimiento.
- Mantiene el peso corporal.

La inactividad produce:

- Pérdida de fuerza y destreza.
- Mayor riesgo de adquirir alguna enfermedad.
- Disminuye el período de vida.

- Induce a la rigidez muscular.
- Activa la osteoporosis.

Por esta razón es importante realizar algunos ejercicios para favorecer la RESISTENCIA, FUERZA MUSCULAR, BALANCE y ESTIRAMIENTO.

## RECOMENDACIONES

Para que el ejercicio físico no sea contraproducente se deben tener en cuenta algunas recomendaciones. Por ejemplo debe ser:

- Por voluntad propia, sin presión.
- Progresivo y constante.
- No excesivo (que le falte aire).
- Suspendido si hay molestia física.
- Evitando ejercicios de velocidad y contacto.
- Controlando el pulso antes, durante y después del ejercicio este no debe de pasar del 50 - 60 % por arriba del inicial.
- Una vez terminado el ejercicio es bueno verificar el tiempo de retorno a la calma.

## SÍNTOMAS DE ALARMA:

Cuando hablamos del adulto mayor debemos estar pendiente de algunos síntomas que se pueden presentar. Si esto ocurre se debe detener el ejercicio y consultar con el médico.

Estos síntomas de alarma pueden ser:

- Dolor de pecho.
- Latido cardíaco rápido e irregular.

- Dificultad respiratoria.
- Fiebre.
- Lesiones en las extremidades inferiores.
- Dolor persistente al caminar.
- Problemas oculares: visión borrosa, dolor, sangrado o dolor de cabeza.

## SÍNDROME DE LA CAÍDA

Estas son caídas que se presentan en forma aislada o continua en los adultos mayores. Estas caídas pueden llevar a las personas adultas a sufrir un traumatismo directo al caer.

Hay que recordar que en estas personas las recuperaciones de golpes son muy lentas, difíciles y se agravan si la persona padece de osteoporosis.

Algunos factores que producen estas caídas pueden ser: la edad, ocupación, hábito físico, pérdida de fuerza, pérdida de los reflejos, disminución de la visión, poca masa muscular, poca resistencia, deshidratación y pérdida momentánea del conocimiento.

Algunas de las causas más comunes que producen estas caídas son: un desliz del pie de apoyo, tropiezos con objetos habituales, mala disposición de los muebles en el lugar donde vive, tipo de calzado, tipo de pisos e irregularidades del terreno. Las caídas generalmente ocurren en el baño, cuarto, cocina, vía pública, etc.

De estos accidentes los adultos mayores resultan con fracturas, muñeca, cadera, codo, hombro y columna.

Es responsabilidad de la iglesia proveer un entorno acondicionado para los hermanos mayores. Estas personas son columnas de la iglesia, columnas de oración y de fe. Es

importante acompañarlos a pasar al altar, recogerlos en su casa para que asistan a la iglesia, adecuar la iglesia de acuerdo a las necesidades que ellos tienen.

En los países europeos el número de adultos mayores ya sobre paso la población de jóvenes y niños. Ellos recomiendan preparar el entorno en el hogar desde que se es joven, pues después no habrá fuerzas para hacerlo.

## CUIDADOS PERSONALES

Higiene corporal. El cuidado de la piel debe ser muy especial ya que inicia la dermis a adelgazarse por el mismo proceso de la edad.

Esto debe ser en los adultos mayores dos a tres veces por semana, con shampoo con colágeno, sin enjuagues y que no irrite los ojos (shampoo para bebé). El jabón para el cuerpo debe ser rico en crema, no exfoliantes y sin sosa (desengrasante).

La lubricación de la piel debe ser con cremas con vitamina E, o que no contengan muchos aromatizantes. También se pueden usar aceites de almendras, de bebé o de olivo.

Deben secarse muy bien los espacios interdigitales, oídos y cabello.

Se les debe mantener las uñas cortas y mantenerles el pelo corto.

El cuidado bucal debe ser después de los alimentos con un cepillo de cerdas delgadas, al levantarse de dormir y cada lavado acompañado de enjuagues con bicarbonato.

Se debe visitar al dentista periódicamente y si usa placa estar al pendiente de su buen estado.



# Un ministerio diferente

---

## EL MALTRATO

“Cuando un anciano muere, se quema una biblioteca”

Proverbio africano

El maltrato a los adultos mayores es una conducta destructiva que ocurre en el contexto de la relación de familiares, amigos o seres cercanos a ellos.

Este maltrato denota abuso y reviste suficiente intensidad y o frecuencia como para producir efectos nocivos de carácter físico, psicológico, social y o financiero lo que produce disminución en la calidad de vida.

### El abuso puede ser:

**Abuso físico:** Cualquier lesión realizada de manera consciente a un adulto mayor por la persona que supuestamente lo cuida. Pueden ser golpes, ataque sexual, sujeción física, privación de alimentos o agua.

Algunos posibles indicadores pueden ser: lesiones en la piel, punciones, laceraciones, lesiones que no se han manejado (cubiertas o escondidas), ausencia de pelo en partes íntimas, deshidratación, desnutrición, pérdida de peso, quemaduras de cigarrillos, ácidos, etc.

**Abuso emocional o psicológico:** Cualquier lesión emocional realizada de manera consciente a un adulto mayor por la persona que supuestamente lo cuida. Pueden ser amagos, ofensas verbales, asustarlo, amedrentarlo, aislarlo humillarlo o intimidarlo.

Algunos posibles indicadores pueden ser: desesperanza, titubeo al hablar, confusión, coraje, miedo, depresión o agitación sin motivo.

**Abuso financiero:** Este puede ocurrir cuando los adultos mayores tienen problemas para movilizarse y algunos familiares cobran su jubilación o pensión y la manejan a su antojo. Privando a estas personas de algunas necesidades básicas o gustos que quisieran darse.

**Negligencia personal:** Existen personas que no pueden atenderse por sí sola y los parientes no están pendientes de sus necesidades y los dejan solos.

Algunos tienen problemas para atenderse por sí solos, problemas de identificación, afrontan cambios de estilo de vida muy drásticos, padecen de enfermedades mentales, depresión, demencia, etc.

Posibles indicadores de negligencia personal son:

- Dificultad para manejar asuntos económicos.
- Rehúsa atención médica.
- Cambios en función intelectual.
- Olor a orina y excremento.
- Desnutrición y/o deshidratación.

Siempre debemos estar atentos, como hermanos en la fe para valorar estas columnas tan valiosas y hermosas que se encuentran en cada una de las iglesias. Estas columnas son el apoyo de oración, de fe y miembros del cuerpo de Cristo.

Algunos en el presente no pueden participar de las actividades de la iglesia por diferentes enfermedades pero de igual manera siguen siendo miembros del cuerpo de Cristo, amémoslos, respetémoslos y cuidémoslos como personas importantes para el reino de DIOS.



# APÉNDICE

## CUESTIONARIO PARA COLABORADORES DE MINISTERIOS

El siguiente cuestionario tiene como propósito conocerle mejor y saber cuáles son sus intereses. Gracias por tomar un tiempo para completarlo.

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Estado civil: soltero(a) ☐ casado(a) ☐ separado(a) ☐ divorciado(a) ☐ viudo(a) ☐

Escriba el día y la hora que usted prefiere reunirse:

Establezca la jerarquía de necesidades para usted, las cuales considera que pueden ser satisfechas por el Ministerio del Adulto Mayor: (indica con una x)

- ☐ Compañerismo
- ☐ Estudio bíblico y oración
- ☐ Oportunidades de servicio
- ☐ Auto-superación

Me gustaría participar en las siguientes áreas de trabajo: (indica con una x)

- ☐ Clases de manualidades
- ☐ Estudio bíblico quincenales o mensuales
- ☐ Abrir mi casa para un Estudio Bíblico los días \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ hrs.
- ☐ Cafés - estudios bíblicos mensuales
- ☐ Proyectos de servicios a la iglesia y a la comunidad
- ☐ Compañerismo: quincenal, mensual, cada dos meses, etc.

Use una hoja en blanco si desea explicar mejor algún punto.

Periódicamente, debe tomar tiempo para hacer evaluación de las actividades. La evaluación debe ser anónima y sencilla, de manera que no requiera más de 5 minutos, de otra manera es difícil que las personas la respondan. Puede usar la tarjeta de evaluación que presentamos abajo, o hacer una propia.

La evaluación le ayudará en la mejora del ministerio. Le permitirá saber qué cosas gustan y qué no, como también los temas que ayudan en sus vidas personales.

La evaluación es un instrumento muy útil para la planificación de las futuras reuniones y eventos.

----- ✂

## FICHA DE DATOS DEL ADULTO MAYOR

Nombre: \_\_\_\_\_

Cumpleaños: \_\_\_\_\_

Nombre del esposo: \_\_\_\_\_

Numero de teléfono en caso de emergencia \_\_\_\_\_

¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre? \_\_\_\_\_

¿Cuál es su color favorito? \_\_\_\_\_

¿Cuál es su comida favorita? \_\_\_\_\_

¿Tiene una petición de oración para sí misma o para su familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_