

Departamento de Salud Mental Condado de Los Angeles

Serie de bienestar mental para adultos mayores

Salud, bienestar y plenitud– Descubra cómo mantenerse en buena forma física y emocional puede mantenerlo saludable y brindarle una actitud positiva. Descubra cómo establecer redes sociales de apoyo puede beneficiarle a usted, a sus amigos, a su familia y a la comunidad en la que vive.



Depresión y ansiedad – Aprenda a reconocer los síntomas de depresión y ansiedad en las personas mayores. Descubra qué contribuye a estos problemas y qué se debe hacer cuando usted o un ser querido sufre de depresión o ansiedad.

Preservando su memoria – A medida que envejecemos, todos tenemos momentos de olvido. Esta presentación proporcionará consejos útiles y ejercicios cerebrales para agudizar su pensamiento y ayudar a mantener al mínimo los momentos de olvido.

Dormir bien para el bienestar emocional de los adultos mayores – Dormir bien por la noche es clave para el bienestar emocional. Conozca la importancia del sueño y obtenga consejos útiles sobre hábitos saludables de sueño.

Acaparamiento– Aprenda a identificar las diferencias entre recolectar, desordenar y acaparar, y la necesidad de tratamiento para aquellos que puedan tener un problema importante.

Cuánto es demasiado– Conozca las diferentes formas de consumo de sustancias y cómo el consumo de sustancias puede afectar a las personas mayores física y emocionalmente. Averiguar cómo el uso de sustancias puede afectar el efecto de los medicamentos recetados.

Cómo administrar su medicación– Conozca la importancia de cumplir con su régimen de medicación y otra información útil sobre el uso adecuado de los medicamentos. Obtenga consejos sobre qué preguntarle a su médico y farmacéutico cuando obtenga una nueva receta.

Resiliencia– Todos tenemos eventos desafiantes que ocurren en nuestras vidas, pero ¿cómo podemos afrontar mejor el estrés de estos eventos de la vida? La resiliencia es una habilidad que puede desarrollarse en cualquier persona. Aprenda consejos sobre cómo cultivar esta valiosa habilidad.

Bullying/Acoso – El bullying/acoso puede ocurrir en cualquier momento de nuestra vida. Aprenda cómo reconocerlo y consejos sobre qué hacer si siente que le está sucediendo a usted.

Transiciones en la vejez – A medida que envejecemos, todos enfrentamos problemas sociales, físicos y psicológicos clave. Esta presentación identifica las transiciones en la vejez que pueden afectar la forma en que funcionamos y ofrece consejos para mantener una visión positiva de nosotros mismos, sentirnos bien con nuestro pasado y aprovechar al máximo la vida frente a estos cambios.





Duelo y pérdida – El duelo que viene con la pérdida es un factor estresante común que enfrentan los adultos mayores y puede ser una experiencia desafiante. Esta presentación define el duelo y la pérdida, explica los componentes del proceso de duelo y describe los síntomas del duelo para preparar a los participantes sobre qué esperar de las pérdidas. Se imparten consejos para mejorar nuestra capacidad de afrontar la pérdida y superarla.

Tristeza navideña – Las vacaciones pueden ser una época desafiante para las personas mayores que han sufrido pérdidas o que se sienten solas y sin apoyo familiar o social. Esta presentación estacional analiza estrategias para combatir los sentimientos de tristeza o “tristeza” durante las vacaciones de invierno.

Aislamiento social – Aprenda cómo el aislamiento puede afectar la salud física y mental. Obtenga ideas sobre cómo gestionar el aislamiento y realizar cambios sencillos en su vida para poder vivir una vida sana y productiva.

Conozca las estafas, no sea una víctima – A medida que la tecnología mejora y la población de adultos mayores aumenta, el abuso financiero de los adultos mayores se vuelve más frecuente. Esta presentación define la explotación financiera, identifica técnicas de estafa comunes, cómo identificar una estafa y presenta consejos para prevenirlas y lidiar con ellas.

Inteligencia emocional– Esta presentación define la inteligencia emocional, los componentes de la inteligencia emocional y explica cómo afecta la vida diaria de un individuo. funcionamiento en el contexto de las relaciones interpersonales. También imparte consejos sobre cómo mejorar la inteligencia emocional para mejorar su calidad de vida.

Manejo del estrés – Esta presentación define el estrés, describe diferentes formas de estrés y explica las formas en que el estrés puede afectar la vida. Se ofrecen propinas a ayudar a los adultos mayores a lidiar con el estrés de manera más efectiva para mejorar su calidad de vida.

Descubre tu pasión - Descubrir nuestra pasión puede dar un nuevo significado a nuestras vidas. Esta presentación ayudará a reflexionar sobre los sentimientos de alegría y felicidad. Las discusiones conducirán al (re)descubrimiento de la pasión y el propósito al explorar un mundo completamente nuevo..

Si está interesado en programar alguno de estos talleres, comuníquese con:

Rosa Bethancourt: 213-655-0362, RLopezDeBethancour@dmh.lacounty.gov