



## La importancia de las redes de apoyo social durante el proceso de envejecimiento

Para abordar este tema les propongo que realicemos juntos una actividad para todas las edades.

Recordemos de nuestra infancia por ejemplo un día muy divertido que hayamos pasado con nuestros padres, ó con alguno de ellos en particular.

Busquemos en nuestra memoria algún recuerdo que tengamos de nuestros abuelos y tíos.

Intentemos encontrar esa travesura que todos hicimos y con quién fue; posiblemente nos acompañó algún herman@, prim@, amig@ ó vecin@.

Tratemos de recordar ese abrazo que recibimos en el momento que más lo necesitábamos.

A medida que hemos ido creciendo ya no solo nos hemos relacionado con familiares, amig@s y vecin@s sino, además con los compañer@s de colegio, de trabajo, de facultad, de militancia política, institucional u organizacional, novi@s, espos@s y sus familias; con algunos de los cuales aún hoy que han pasado los años seguimos manteniendo ese vínculo porque la vida nos lo permite y otros que ya no están y siempre recordamos.

Todas estas personas con la que nos hemos relacionado y con las que nos relacionamos formaron y forman parte de nuestras de redes de apoyo social porque cada una en algún momento determinado nos brindó su compañía, su apoyo emocional (en esa situación tan especial), nos orientó y dio

consejos y, también nos ayudó materialmente con algo que necesitábamos o con algunos pesos.

Desde lo Social, a medida que vamos envejeciendo la vejez se caracteriza por la pérdida y adjudicación de roles: pérdida del rol laboral, de los padres, del cónyuge, de los pares (prim@s, amig@s y vecin@s) y, adjudicación dada por el rol de abuelo y bisabuelo (para algunos), y de compañer@ para quienes se incorporan a una Residencia ó a realizar actividades en la comunidad con fines recreativos, educativos, etc.; y por qué no volver a desempeñar nuevamente el rol de novi@ ó espos@.

Invito a todos y, en particular a los adultos mayores que no lo han hecho aún que intenten incorporarse en alguno de los espacios recreativos, educativos ó comunitarios que existen porque sin duda allí podrán generar nuevas redes de apoyo social.

Durante el Curso de la vida es sumamente importante, fortalecer y alimentar nuestras redes de apoyo social: familiares, de amigos y vecinos ó comunitarias. En ellas están las personas que necesitamos para: dar y recibir afecto, aprender, crear, comunicarnos, compartir nuestros proyectos y auto realizarnos.

Lic. Ludia Ledesma.  
Lic. en Gerontología-Universidad Maimónides.