



## DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS

**Respeto** mi autonomía, mis creencias, mis preferencias y mi libertad.

Trátame como la persona adulta que soy. Quiero vivir de acuerdo a mis deseos, y decisiones. Si no comprendes algo, debate y razona conmigo como lo harías con cualquier otra persona. Merezco un trato digno, sin discriminación y de manera justa.

**Escucha** lo que quiero decir.

Tenga o no capacidad para tomar mis propias decisiones, necesito expresar mis emociones, opiniones, preocupaciones y sentimientos, sin que se me juzgue o censure. Si escuchas de forma activa y con empatía, conocerás cómo las personas quieren ser tratadas, generando un vínculo y confianza, incluso al final de la vida.

**Acompáñame...** a seguir luchando por mis sueños, a desarrollar mis capacidades y mis proyectos, porque los tengo.

**Puedo participar**

Formo parte de una sociedad y como tal, necesito mantener y construir relaciones sociales deseadas, si no puedo y me acompañas, evito el aislamiento.

Sentirme incluido/a en la familia, con los vecinos y vecinas y amistades, me aporta seguridad, contribuye a mi bienestar y me permite estar en contacto con la realidad.

**Valora** quien soy

Con el paso de los años no pierdo las cualidades que me hacen única/o e irrepetible. Quiero preservar mi identidad y dignidad personales. Una imagen inadecuada, daña mi autoestima y deforma cómo me ven y me tratan otras personas. Mi trayectoria vital, mi experiencia y aprendizajes, pueden ser de gran valor.

**Conéctame**

Es esencial que se facilite el acceso a las nuevas tecnologías. No todas las personas somos nativas digitales y es importante desarrollar estrategias para acercarnos a ellas, teniendo en cuenta posibles dificultades sensoriales, de acceso y utilización.

**Buenas Prácticas para un Buen Trato. Proyecto Senes.**

# Por el Buen Trato a las Personas Mayores – Decálogo de Buenas Prácticas



Proyecto Senes  
Distrito de Salamanca.

El avance tecnológico, no debe implicar una limitación en mis oportunidades de comunicación para conectarme con aquello que necesito.

## **Infórmame**

Tengo derecho a acceder a la información y a los servicios o recursos que garanticen la cobertura de mis necesidades, evitando un aislamiento que no deseo. Y si no existieran, solicitar y formar parte de su creación. Mis condiciones de vida han de ser dignas y equitativas, sin que las dificultades de acceso, impliquen un menoscabo de mi bienestar.

## **Pide apoyo** cuando sea necesario.

Si sientes sobrecarga cuando te enfrentas a una situación de cuidado, busca apoyo en tu familia, profesionales de salud y de servicios sociales... En ocasiones, la sobrecarga puede llevar a situaciones de posible trato inadecuado, generando un gran malestar en ambas personas.

## **Sé consciente de que...**

Tengo derecho a denunciar cualquier tipo de maltrato o abandono que pueda recibir y a que se tomen las medidas de protección adecuadas.

## **Trátame** como te gustaría ser tratado/a.