



DÍA DEL ADULTO MAYOR



La primera celebración en nuestro país se llevó a cabo en la Ciudad de México en 1983, inspirándose en Monterrey. Sin embargo, no fue sino hasta el 28 de agosto de 1998 que se celebra a nivel nacional el "Día Nacional del Adulto Mayor", como homenaje a mujeres y hombres que tanto han aportado a la sociedad, por sus experiencias de vida y sabiduría.

Desde que se conmemora la primera Asamblea Internacional de la Organización de las Naciones Unidas centrada en el envejecimiento en 1982; las personas mayores han sido homenajeadas a nivel mundial cariñosamente llamados "abuelas o abuelos", que se destacan por su tolerancia, sabiduría y comprensión es elogiado por sus importantes contribuciones, que son esenciales tanto para las familias como para la sociedad en su conjunto.

La composición de la población en México ha cambiado en las últimas décadas. En 2015, la población mayor de 60 años y más representaba 10.9% del total de la población femenina y 9.9% del total de población masculina. A pesar de su bajo peso relativo, la población de la tercera edad está creciendo de manera acelerada. Se prevé que para 2030 las mujeres de 60 años y más representen 15.8% del total de población femenina y los hombres 13.8% del total de población masculina. Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2013).

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), define como anciano a toda persona mayor de 60 años, sin embargo, el envejecimiento es un proceso universal e irreversible, que resulta en una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación.

Es muy importante impulsar las y los adultos mayores ya que las oportunidades de desarrollo, aprendizaje y reconocimiento disponibles son las mismas que para el resto de la sociedad. A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la calidad de vida, como la percepción que tiene un individuo de su lugar y existencia dentro de los contextos de su cultura y del entorno en el que reside.

La familia y la sociedad son dos pilares importantes para las y los abuelitos. En la familia encontrarán respeto, amor, tranquilidad y libertad de expresión. En el ámbito social, se les aconseja que adapten sus necesidades y se rodeen de gente de su edad para que puedan seguir aprendiendo las habilidades que desarrollaste en su momento o nuevas experiencias acordes a tus capacidades y que más disfrutes.

La sola idea de envejecer manifiesta la visión que algunas y algunos mexicanos tienen sobre el llegar a esta etapa de la vida, en la que prevalecen los estereotipos negativos hacia las y los abuelitos, resultando en un riesgo para el bienestar y calidad de vida de esta población, ya que estas percepciones pueden aumentar el rezago económico, social y familiar, así como el riesgo de vulnerabilidad y exclusión en dichos ámbitos. Por lo tanto, es indispensable el diseño y la implementación de planes y programas que promuevan un declive humano sano y activo desde etapas tempranas y durante todo el ciclo de vida de los individuos, desde una perspectiva de derechos humanos y con énfasis en la autonomía e independencia de las personas pertenecientes a la tercera edad.

Por ello, se aconseja a las y los abuelos que continúen con sus propias actividades que les permita un mayor desarrollo y esto a su vez les otorgue las herramientas para aumentar su confianza, tener paciencia, para ser personas productivas, y realizar actividad física regular, para mejorar su estado de salud y psicomotricidad. Con el objetivo de mejorar su entorno y adaptación, que les permitan participar y darles un sentido de independencia en la toma de decisiones en armonía con la sociedad.



**Centro de Prevención del
Delito del Estado de México**



@cpdedomex

Centro de Prevención del Delito del Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública

Referencias: Briede-Westermeyer, J. C.-V. (20 de mayo de 2019). Redalyc Uaemex. Obtenido de Briede-Westermeyer, J. C., & Pérez-Villalobos, C. E. (2019). 'UN DÍA EN LA VIDA DE...': UNA APROXIMACIÓN INDUCTIVA A LA VIDA COTIDIANA DE ADULTOS MAYORES DE CHILE. Interciencia, 44(6), 332-339. Delito, C. N. CONAPRED.G (20 de junio de 2023).

Link: [#~:text=En%20la%20Ciudad%20de%20M%C3%A9xico,D%C3%ADa%20Nacional%20del%20Adulto%20Mayor.">https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=5075&id_opcion=&op=447">#~:text=En%20la%20Ciudad%20de%20M%C3%A9xico,D%C3%ADa%20Nacional%20del%20Adulto%20Mayor.](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=5075&id_opcion=&op=447)

**SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL
DE SEGURIDAD PÚBLICA**