

## Envíe una sonrisa a un Adulto Mayor

*Una simple carta, una nota o una tarjeta de felicitación puede prevenir el aislamiento y soledad para un adulto mayor en nuestra comunidad*

Unas variedades de organizaciones basadas en la comunidad están buscando ayuda para enviar alegría a adultos mayores y recordarles que no están solos, especialmente durante la pandemia del COVID-19. Es simple, solo escriba cartas, notas o tarjetas de felicitación y envíelas a la organización. Se las darán a su comunidad de adultos mayores en las Ciudades Gemelas.

Esta es una actividad en la que cualquiera puede participar. Es divertido para las familias hacerlo con los niños y ofrece una forma nueva de interactuar con adultos mayores en la comunidad desde su propio hogar.

### ¿Dónde comenzar?

Cada organización que está coordinando mensajes para adultos mayores tiene un proceso único. Muchas veces piden que las cartas o mensajes sean enviados por correo postal a ellos para distribuirlos. Asegúrese de consultar con la organización sobre los lineamientos que puedan tener. A continuación están algunas organizaciones o formas de buscar una organización que esté recibiendo cartas para adultos mayores alrededor de las Ciudades Gemelas:

- [Regalos para personas de la tercera edad](#)
- [Centro Comunitario Wilder para Envejecimiento](#)
- Conéctese con sus organizaciones locales de vivienda para adultos mayores
- Busque organizaciones que estén recibiendo cartas para adultos mayores en [VolunteerMatch.org](#).

### ¿Qué puedo enviar?

- Cartas, tarjetas o postales
- Enfóquese en temas generales tal como "pensando en ti"
  - Mensajes positivos sobre la comodidad y alegría
  - Incluya deseos de bien estar y palabras de aliento
  - Incluya poemas y citas para alegrarle su día
  - Comparta algo ligero y personal– quizás información sobre niños, pasatiempo, una mascota o una actividad divertida
  - Firme su carta/tarjeta con su primer nombre y la inicial de su apellido

- Dibujos/arte hecho en casa
  - Utilice diseños y colores vivos que llamen la atención
  - Utilice calcomanías, estampillas, papel tisú de color, marcadores o crayones para darle vida
  - Reutilice calendarios viejos o tarjetas de felicitación para crear una nueva obra de arte
  - Haga que los niños dibujen un autorretrato presentándose ellos mismos
- Paquete de atención
  - Consulte con las organizaciones basadas en la comunidad para saber que son los artículos más necesitados para adultos mayores en la comunidad.