

# Mi casa, mi reino



**El derecho a decidir dónde vivir  
no caduca con la edad.**

Tu casa, tu elección. Mediar lo hace posible.

# MAYORES EN CASA

Es un programa orientado a **sensibilizar a las familias** sobre la importancia de que los mayores permanezcan en sus casas, además de promover su **derecho a decidir cómo quieren vivir**.

Respetar la autonomía de las personas mayores implica un cambio de mentalidad: dejar atrás la sobreprotección para escuchar activamente y valorar sus deseos, incluso si esto genera cierta inquietud e intranquilidad en la familia.

Este programa pretende informar a las familias de las ventajas derivadas de que las personas mayores sigan viviendo en su domicilio el mayor tiempo posible, siempre que su estado físico y mental lo permita, promoviendo la **autonomía**, la **dignidad**, la **calidad de vida** y la capacidad de seguir tomando decisiones, desde un modelo centrado en las personas mayores.

Además de promover la importancia de escuchar a los mayores y aceptar sus decisiones, es necesario contar con recursos y servicios que faciliten la permanencia en el propio domicilio y garanticen un entorno de vida seguro.



# OBJETIVOS

- **Sensibilizar** a las familias de la importancia de tener en cuenta la opinión de los mayores y de los beneficios del envejecimiento en el hogar, manteniendo su entorno cotidiano.
- **Fomentar la autonomía y la participación social** de las personas mayores, así como la implicación de su entorno comunitario.
- **Facilitar experiencias, recursos y servicios** existentes para cuidar y apoyar a los mayores favoreciendo la permanencia en su hogar.
- **Difundir** el conocimiento de la **mediación** y sus beneficios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

## Beneficios de permanecer en el domicilio

- **Mejora de la salud mental.**  
Los datos sugieren niveles más bajos de depresión y ansiedad en aquellas personas que deciden envejecer en casa.
- **Mayor longevidad.**  
También hay evidencias de que envejecer en casa contribuye a la longevidad.
- **Mejor función física.**  
Envejecer en casa favorece la autonomía y la dignidad.
- **Reduce los ingresos hospitalarios.**  
La permanencia en el domicilio y la atención domiciliaria reducen el ingreso hospitalario.
- **Retrasa/evita la institucionalización.**  
La evidencia científica confirma que la permanencia en el entorno habitual favorece la orientación cognitiva y contribuye a la estabilidad emocional.





**Para saber más, contacta  
con Atyme:**

[info@atymediacion.es](mailto:info@atymediacion.es)  
[www.fundacionatyme.es](http://www.fundacionatyme.es)