



# LOS CISNES

RESIDENCIA DE LUJO PARA MAYORES

## VIVIR CON BIENESTAR

### El nuevo concepto de retiro en México

Hablar del retiro en México sigue siendo, para muchas familias, un tema incómodo. No porque no se piense en él, sino porque suele asociarse con ideas de pérdida, abandono o culpa.

Sin embargo, la realidad es que México está envejeciendo, y con ello surge una oportunidad profunda: replantear cómo queremos vivir esta etapa de la vida. Esta guía busca abrir una conversación honesta, informada y humana sobre el retiro, alejándose del miedo y acercándose al bienestar, la dignidad y el acompañamiento.

## La realidad del envejecimiento en México

El retiro no es el final de la vida productiva, emocional o social de una persona.

### El retiro es:

✿ Un cambio de ritmo ✿

✿ Una nueva etapa de prioridades ✿

✿ Un momento para cuidar lo que antes se posponía ✿

✿ Una oportunidad para reconectar con uno mismo ✿

Lejos de ser una etapa pasiva, el retiro puede convertirse en un periodo de:

- ✿ Acompañamiento consciente ✿
- ✿ Nuevas rutinas con sentido ✿
- ✿ Tranquilidad ✿
- ✿ Autoconocimiento ✿

**El problema no es el retiro, sino cómo se vive.**

## La realidad del envejecimiento en México

En nuestra cultura, la familia ocupa un lugar central. Crecimos escuchando frases como: “Aquí lo cuidamos mejor” “La familia siempre está” “Mandar a alguien a un asilo es abandonarlo”

Estas creencias nacen del amor, pero también generan culpa y silencios incómodos.

**La realidad actual es distinta:**

- ✿ Muchas familias trabajan tiempo completo ✿
- ✿ Viven en ciudades distintas ✿
- ✿ Tienen menos redes de apoyo ✿
- ✿ No siempre cuentan con las herramientas adecuadas para brindar cuidados especializados ✿





# El miedo al abandono: adulto mayor y familia

Desde el adulto mayor los temores  
más comunes son:

"Ya no me quieren  
en casa"

"Me voy a quedar  
solo"

"Voy a dejar de  
ser importante"

"Voy a perder mi  
independencia"

Desde la familia  
Aparecen sentimientos como:

Dudas sobre  
"hacer lo  
correcto"

Culpa

Angustia por  
no poder estar  
siempre presentes

Es importante decirlo con claridad: La tercera edad no es la etapa final de la vida, al contrario, es una etapa más que merece ser vivida y disfrutada.



# Del “asilo” al hogar: un cambio de concepto



Durante muchos años, los espacios para adultos mayores se perciben como: Lugares fríos, impersonales, tristes y desconectados de la vida cotidiana.

Hoy existe un nuevo modelo que rompe con ese estigma.

## **Un hogar de retiro con enfoque en bienestar:**

Se siente como casa

Respeto la historia de cada persona


Promueve la convivencia

Integra rutinas, actividades y celebraciones


Acompaña sin imponer

No se trata de “dejar a alguien”, sino de ofrecer un entorno donde pueda vivir plenamente.





# Bienestar integral: mucho más que cuidados



El bienestar en el retiro se construye todos los días y en múltiples niveles.

## Bienestar físico

Atención profesional

---

Seguridad

---

Alimentación adecuada

---

Movimiento adaptado

## Bienestar emocional

Sentirse escuchado

---

Tener rutinas que dan estabilidad

---

Vivir sin prisas ni presiones

---

Saber que alguien está ahí

## Bienestar social

Compartir con personas en una etapa similar

---

Conversaciones cotidianas

---

Actividades grupales

---

Sentido de comunidad

## Bienestar mental

Estimulación cognitiva

---

Actividades con propósito

---

Respeto por gustos, creencias y decisiones



# Autonomía: acompañar sin quitar libertad



La autonomía no desaparece con la edad; se transforma.

## Un entorno adecuado:



Permite elegir



Respetar los tiempos personales



Ofrece apoyo cuando se necesita



Fomenta la independencia posible



El objetivo no es controlar, sino dar tranquilidad.





# El nuevo retiro en México

México está listo para cambiar la conversación.

**El retiro ya no debe verse como:**

Abandono

Tristeza

Dependencia

**Sino como:**

**Cuidado**

**Comunidad**

**Tranquilidad**

**Dignidad**

Hablar de esto no adelanta el tiempo.  
**Lo hace más consciente y humano.**

## TE INVITAMOS A NUESTRO WEBINAR

Esta guía es solo el primer paso.  
En el webinar “Vivir con bienestar: el nuevo concepto de retiro en  
**México” profundizaremos en:**

✿ Cómo romper el estigma del retiro ✿

✿ Qué necesita realmente un adulto mayor para vivir con plenitud ✿

✿ Cómo tomar decisiones desde el amor, no desde la culpa ✿

## Webinar gratuito

*Una nueva forma de vivir esta etapa*

**30 de enero  
12:00 pm**