

POR UNA CUARENTENA SALUDABLE

#EnvejecimientoActivo



MANTENER LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar ejercicio físico en la medida que sea posible y estirar, empezando extremidades inferiores, tronco, extremidades superiores, rotaciones y estiramiento de cuello y cabeza. Es importante una rutina de ejercicios que nos haga mover todas las articulaciones.



SEGUIR REALIZANDO TAREAS

Es necesario mantener cualquier actividad que se venía desarrollando dentro de la propiedad particular.



ALIMENTAR NUESTRO CEREBRO

Leer y realizar pasatiempos como crucigramas, jeroglifos, sudokus, etc. Todas estas actividades previenen el envejecimiento cognitivo.



MANTENER LAS RELACIONES AFECTIVAS

Es importante que, aunque no haya un contacto físico, que lo haya a través de las tecnologías de la comunicación y que alguno de los sentidos registre que hay personas al otro lado que se preocupan

2020



SEGUIR UNA RUTINA

Es conveniente comenzar la jornada recordando el día, mes y año. También es recomendable hacer una lista de objetivos diarios para sentirse bien en casa, sentirse útiles e integrados en la familia.