



¿ERES UN ADULTO MAYOR?

¡Que tal si sigues estas
actividades para tu salud
emocional!

ASSMCA





ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

- ▶ Disfruta de lecturas positivas que despierten tu imaginación y ayuden a mantener la mente activa y en constante aprendizaje.
- ▶ Utiliza adecuadamente la tecnología para conectarte con familiares y amigos a través las redes sociales o por teléfono, ya que pueden ayudarte a reducir la sensación de aislamiento, liberar la ansiedad, desahogarte sobre cómo te sientes e incluso, pasar un rato agradable y divertido.



ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

- ▶ Realiza ejercicios que estimulen el cerebro. Por ejemplo: jugar al armar rompecabezas, hacer crucigramas, tejer, entre otros.
- ▶ Realiza actividades físicas tales como caminar, yoga, meditación, estiramientos o ejercicios de respiración.





ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

- ▶ Aprende alguna habilidad o destreza. Por ejemplo: tocar algún instrumento musical, costura, carpintería, pintar, manualidades, etc.
- ▶ Si te gusta ver televisión, busca programas educativos que te permitan aprender aspectos de tecnología, historia, moda, belleza y otros





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS MAYORES

- ▶ Asigne tareas para que se sienta útil e independiente. Por ejemplo: permítele que lleve a los nietos a la escuela, le eche agua a las plantas, compre pan, entre otras.
- ▶ Escúchalo detenidamente. Lo que él o ella tiene que decir también es importante.
- ▶ No lo trates como un niño.
- ▶ Respete su opinión y decisiones

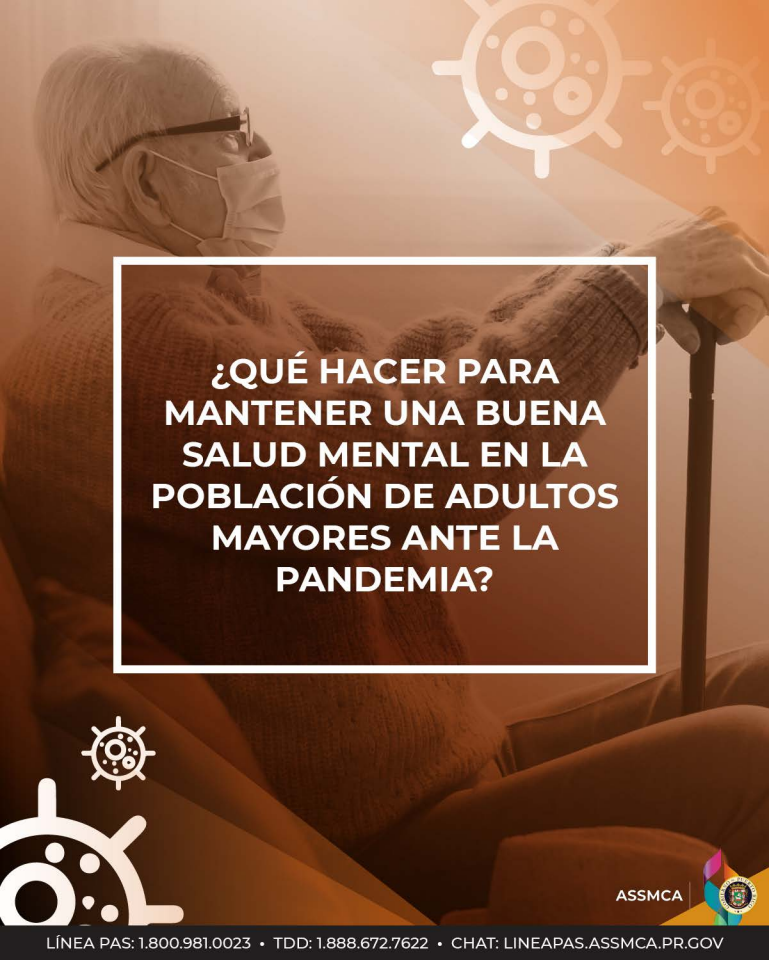




CONSEJOS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS MAYORES

- ▶ Fomenta y acompáñalo en la realización de actividades físicas, culturales o artísticas.
- ▶ Dedícale tiempo para que no se sienta solo.
- ▶ Cuida su imagen personal. Ayúdalo a que se vea mejor. Es importante su higiene personal, que utilice ropa limpia y adecuada, así como un pelo reluciente.



An elderly man with white hair and glasses is shown in profile, wearing a white surgical face mask. He is holding a black cane with his right hand. The background is a warm, orange-toned gradient. In the upper right corner, there are two stylized white icons of viruses or bacteria. In the lower left corner, there is a larger stylized white icon of a virus. In the bottom right corner, there is a logo for ASSMCA, which includes a colorful circular emblem and the text 'ASSMCA' next to it.

**¿QUÉ HACER PARA
MANTENER UNA BUENA
SALUD MENTAL EN LA
POBLACIÓN DE ADULTOS
MAYORES ANTE LA
PANDEMIA?**

ASSMCA



COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

ADULTOS MAYORES

- ▶ Limitar el uso de las redes sociales y/o programas de televisión que presenten imágenes y/o videos constantes sobre lo que está ocurriendo.
- ▶ Identificar qué provoca los sentimientos experimentados.
- ▶ Hablar con personas sobre temas positivos.

ASSMCA





COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

ADULTOS MAYORES

- ▶ Realizar actividades que le gusten y relajen, preferiblemente aquellas que fomenten un sentido de propósito, resiliencia y otros factores de protección.
- ▶ Dialogar sobre los sentimientos y pensamientos con profesionales de la conducta humana.
- ▶ Realizar actividades que integren la salud mental y la física.

ASSMCA





COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

ADULTOS MAYORES

▶ Ver programas que le hagan reír.

▶ Realizar actividades que promuevan una sensación de logro. Por ejemplo, colaborar en actividades con otros miembros de la familia, cocinar, tareas de la escuela, uso de computadora, entre otras.

ASSMCA

