

SALUD Y BIENESTAR:

CUADERNO DE ACTIVIDADES
PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR



DEPARTAMENTO DE
SALUD



SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR

Políticas para uso y reproducción: Bajo los términos de esta licencia, usted puede copiar, redistribuir y adaptar el presente trabajo para propósitos no comerciales, siempre que el documento sea citado adecuadamente a tenor con la referencia aquí presentada. Ninguna modalidad de este trabajo debe sugerir, de manera alguna, que el Departamento de Salud de Puerto Rico endosa a organizaciones específicas, productos o servicios. Se prohíbe la utilización del logo del Departamento de Salud. Si adapta este trabajo, deberá licenciar su producto bajo el mismo tipo, acceso o, en su lugar, alguno equivalente. Si usted crea alguna traducción de este trabajo, deberá incluir la siguiente nota junto a la citación sugerida: "Esta traducción no fue creada por el Departamento de Salud de Puerto Rico (DSPR). El DSPR no se responsabiliza por el contenido o exactitud de la presente traducción. La versión en español será considerada como vinculante y auténtica".

Aclaración sobre lenguaje inclusivo: En este documento se utilizará el género gramatical masculino para referirse a diversos colectivos [por ejemplo, trabajadores y trabajadoras; hombre, mujer, queer, intersexuales...] sin que esto suponga un lenguaje sexista y excluyente. El Departamento de Salud de Puerto Rico ha tomado todas las precauciones razonables para verificar la información contenida en el presente documento. Para obtener publicaciones relacionadas o de otra índole, puede acceder a <https://www.salud.pr.gov>. Para someter cualquier comentario, interrogante o sugerencia, favor de escribir a equidad@salud.pr.gov.

Subvención: Este esfuerzo está subsidiado con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC #NH750T000085) y en colaboración conjunta con la Oficina de Planificación y Desarrollo, Departamento de Salud de Puerto Rico.

Existen leyes federales y estatales que regulan los métodos de divulgación y autorización de uso de la información. Conozca más sobre la Health Insurance Portability and Accountability Act (ley HIPAA 1996, por sus siglas en inglés) en <https://www.salud.pr.gov/CMS/166>.



“Hoy me hago consciente sobre mi manera de pensar y sentir a fin de trabajar consistentemente hacia mi mejor bienestar psicológico.”



INTRODUCCIÓN

Este cuaderno va dirigido a adultos mayores y tiene como propósito motivarlos a realizar actividades, que serán de apoyo para su salud integral. La **salud integral** se compone de tres áreas fundamentales. Estas son el estado físico, el emocional y el social. La información y ejercicios que se presentan, aportarán al desarrollo de su bienestar, promoviendo: la memoria, el fortalecimiento de la salud física y la integración de actividades que fomentan la socialización en la vida diaria.

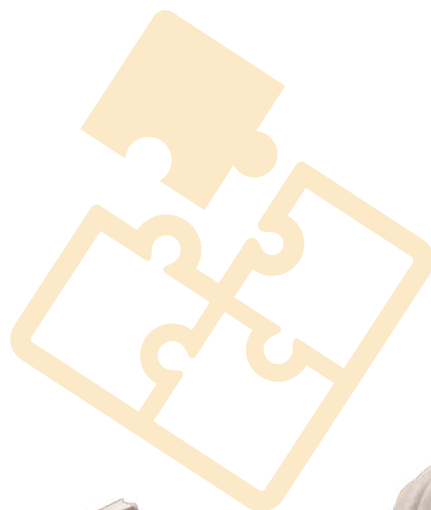
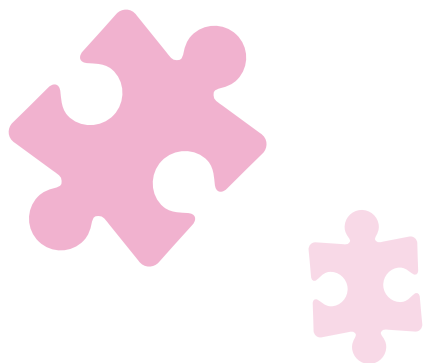
Este cuaderno contiene varias actividades para el autocuidado. Le exhortamos a realizar las actividades y compartir el conocimiento con familiares y amigos para continuar fomentando la salud integral.



ACTIVIDADES

PARA EL AUTOCUIDADO

Las actividades que se presentan, en esta sección, fomentan áreas relacionadas con la memoria, el lenguaje, la actividad física y la participación social. Estas actividades proveen estrategias de prevención y autocuidado, que pueden integrar en su vida cotidiana a modo de fortalecer su bienestar emocional.



Practique

La siguiente actividad fortalece la memoria y el lenguaje.

Complete los refranes

Instrucciones

Mencione o escriba cómo termina el refrán.

1 Camarón que se duerme...

2 Quién a buen árbol se arrima...

3 Perro que ladra...

4 A palabras necias...

5 A caballo regala'o...

6 Más vale pájaro en mano...

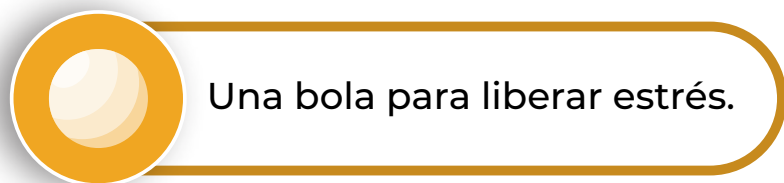
Ejercítese

La siguiente actividad mejora la fuerza en los brazos y las manos, además, ayuda a liberar el estrés.

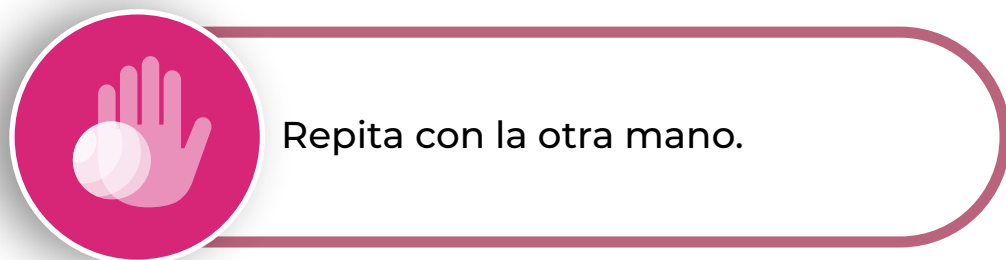
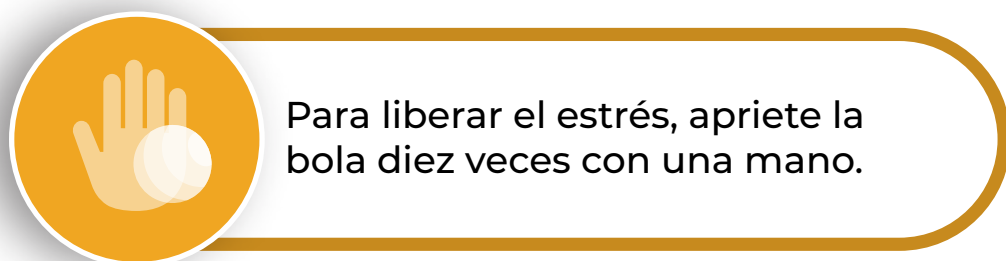
Fortalezca sus brazos y manos

Materiales

Para realizar esta actividad necesitará lo siguiente:



Instrucciones



*Consulte a su médico primario antes de realizar cualquier actividad física.



Ejercítese

La siguiente actividad mejora la postura y ayuda en la prevención de lesiones en la espalda.

Fortalezca su cuello y espalda

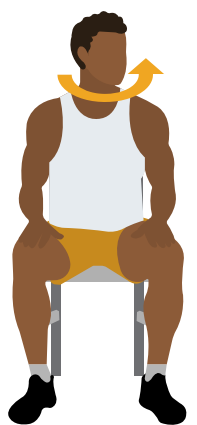
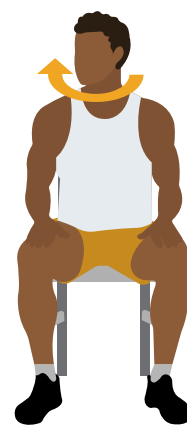
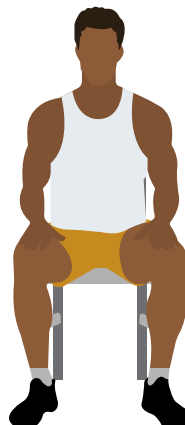
Materiales

Para realizar esta actividad necesitará lo siguiente:



Instrucciones

- 1. SIÉNTESE** en una silla.
- 2. COLOQUE** las manos sobre los muslos.
- 3. MUEVA** la cabeza hacia delante y hacia atrás, despacio y sin forzar el cuello.
- 4. MUEVA** la cabeza de lado a lado, despacio hasta que la barbilla toque el hombro y deteniéndose en el centro.



*Consulte a su médico primario antes de realizar cualquier actividad física.

Ejercítese

La siguiente actividad fortalece las piernas, ayuda en la prevención de caídas y mejora el estado de ánimo.

Fortalezca sus piernas

Materiales

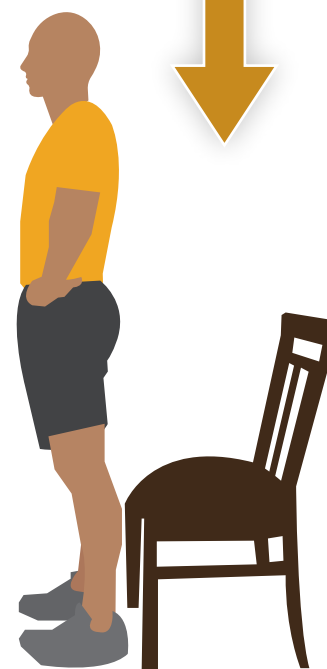
Para realizar esta actividad necesitará lo siguiente:



Instrucciones

- 1. SIÉNTESE** en una silla.
- 2. INCLINE** su cuerpo hacia adelante y levántese de la silla.
- 3. VUELVA** a sentarse y vuelva a levantarse. Repita esto 10 veces.
- 4. DESCANSE** unos minutos.
- 5. REPITA** 10 veces más.

*Consulte a su médico primario antes de realizar cualquier actividad física.



Participe

Las siguientes sugerencias le ayudarán a explorar los diferentes espacios en que puede integrarse en su comunidad y contribuir con su experiencia.

Explore espacios de participación en su comunidad

Algunas sugerencias de espacios en los que puede integrarse son:

- ✓ Organizaciones de representación y consulta ciudadana
 - ✓ Junta comunitaria
 - ✓ Representante municipal

- ✓ Trabajos con salario o de manera voluntaria:
 - ✓ Limpieza de playas
 - ✓ Comedores sociales
 - ✓ Grupos de la iglesia

- ✓ Equipos deportivos o de juegos pasivos
 - ✓ Ligas de deporte (Categorías adulta mayor)
 - ✓ Grupos de dominó
 - ✓ Grupos de ajedrez

- ✓ Grupos que interactúan en línea (Internet)
 - ✓ Grupos de lectura
 - ✓ Usando redes sociales

SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR

Explore dónde puede participar contestando las siguientes preguntas:

¿Qué actividades de las que se mencionan en la página anterior le gustaría realizar?

¿Qué actividades de las que se llevan a cabo en su comunidad le gustaría hacer?



Participe

La siguiente actividad contiene herramientas que le ayudarán a compartir su experiencia con otras personas y le permitirán dar espacio a nuevos conocimientos.

Utilice frases de afirmación

Si usted forma parte de algún grupo en representación de su comunidad o algún grupo recreativo, no tema dar su opinión, proponga nuevas ideas. Existe la posibilidad de que en medio de la discusión de algún tema usted sienta que no tiene mucho que aportar. Sin embargo, debe reconocer que su opinión y conocimientos siempre son valiosos.

Ejemplo de situaciones y frases de afirmación

Cuando sienta incomodidad al querer compartir una idea y no se atreva, repita:

“Soy muy inteligente. Creo en mis capacidades y habilidades. Mi opinión es muy valiosa.”

Cuando sienta incomodidad porque no tiene una opinión o idea para aportar en ese momento, repita:

“Aprendo y disfruto de ello. Siempre estoy dispuesto o dispuesta a escuchar a los demás. Aprendo rápido y soy capaz de aplicar las cosas positivas que aprendo.”

Comparta

La siguiente actividad mejora la coordinación, la rapidez en la toma de decisiones y promueve el tiempo de calidad con otras personas.

A jugar dominó

Materiales

Para realizar esta actividad se necesitarán los siguientes materiales:



Tijeras



Cartón



Pega

Instrucciones

1

Pegue las páginas de las fichas al cartón.

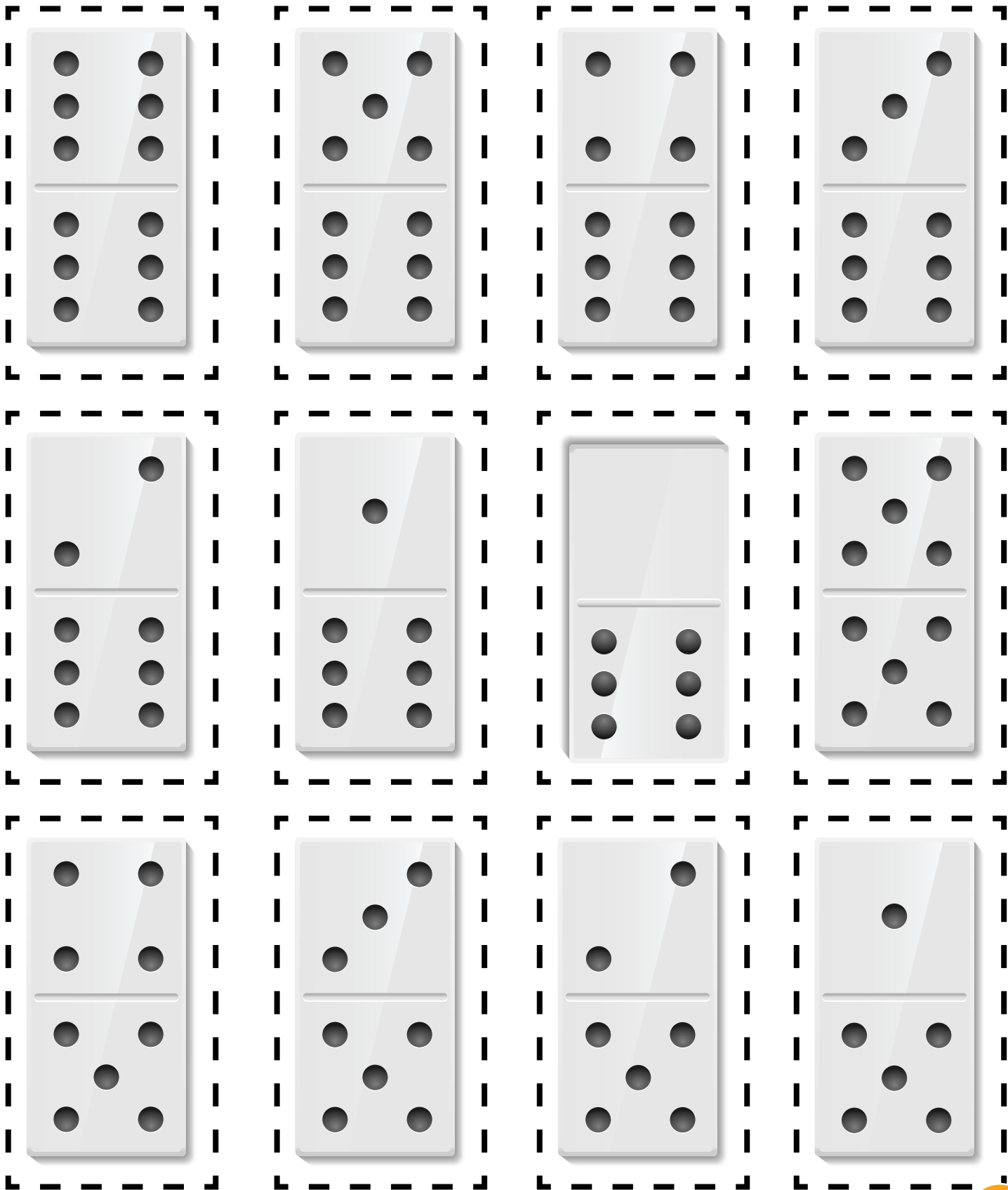
2

Recorte las fichas siguiendo las líneas entrecortadas. Al terminar de recortar tendrá listas sus fichas para poder jugar.



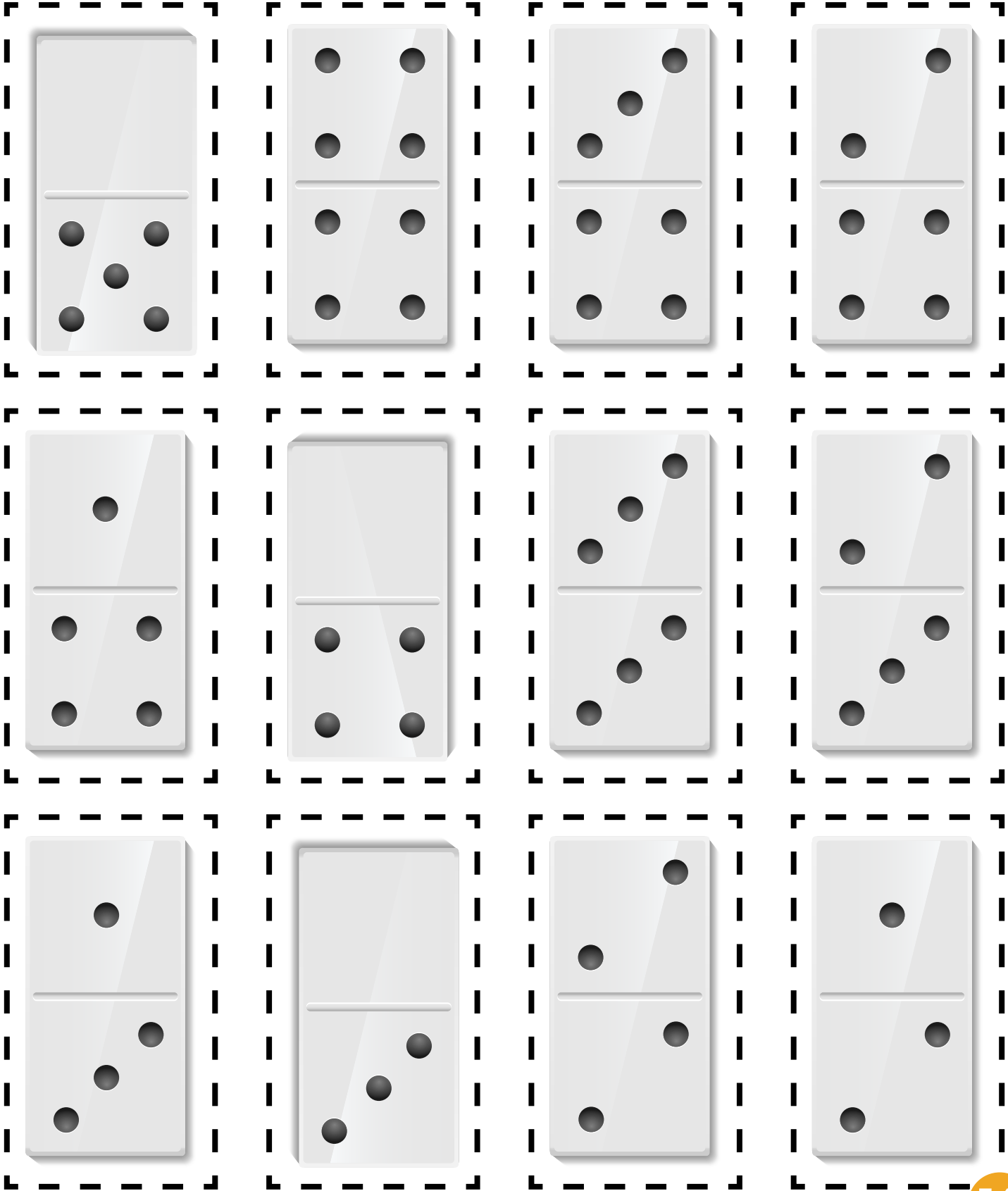
**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR**

SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR



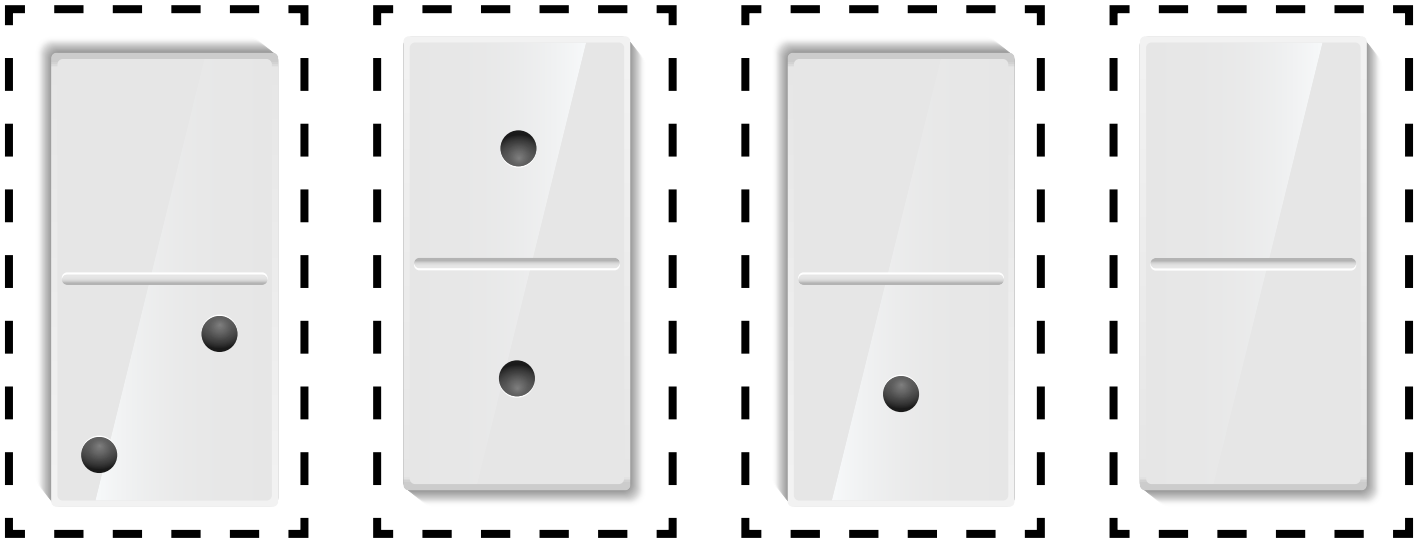
**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR**

SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR



**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR**

SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR



**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR**

Comparta

La siguiente actividad mejora la coordinación, la rapidez en la toma de decisiones y promueve el tiempo de calidad con otras personas.

Adivine la frase

Materiales

Para realizar esta actividad se necesitarán los siguientes materiales:



Lápiz



Papel
(grandes y pequeños)



Bolsa o
canasta

Si el grupo desea, puede proponer categorías para el juego, por ejemplo: títulos de películas, lugares de Puerto Rico, títulos de libros u otras categorías.

Se puede determinar un límite de tiempo para cada turno, pero asegúrese de que este sea adecuado para las personas que participen en el juego.

Instrucciones





1. Cada persona escribirá una frase en un papel pequeño. Al finalizar, doblarán y colocarán el papel en una bolsa o canasta.
2. Las personas tomarán turnos para elegir un papel y representar la frase haciendo mímicas o dibujándola en un pedazo de papel grande. La persona que represente no puede hablar o decir nada relacionado a su frase.
3. La persona que adivine correctamente será la próxima en representar o dibujar la frase que salga en el papel que eligió y ganará un punto.
4. La persona que acumule más puntos será la ganadora.





































Practique

La siguiente actividad mejora la agilidad mental y la atención.

Ejercicio de atención

Instrucciones

1. Ponga un 1 debajo de 
 2. Ponga un 2 debajo de 
 3. Ponga un 3 debajo de 
 4. Ponga un 4 debajo de 
- + Sume los números

Línea 1	 1	 2	 3	 4	 1	 3	<u>14</u>
Línea 2	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	_____
Línea 3	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	_____
Línea 4	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	_____
Línea 5	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	_____
Línea 6	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	_____

Practique

La siguiente actividad estimula la memoria, el lenguaje y le ayudará a reconocer algunos sentimientos que experimentamos.

Crucigrama de las sentimientos

Instrucciones

Complete el crucigrama con los sentimientos que apliquen.

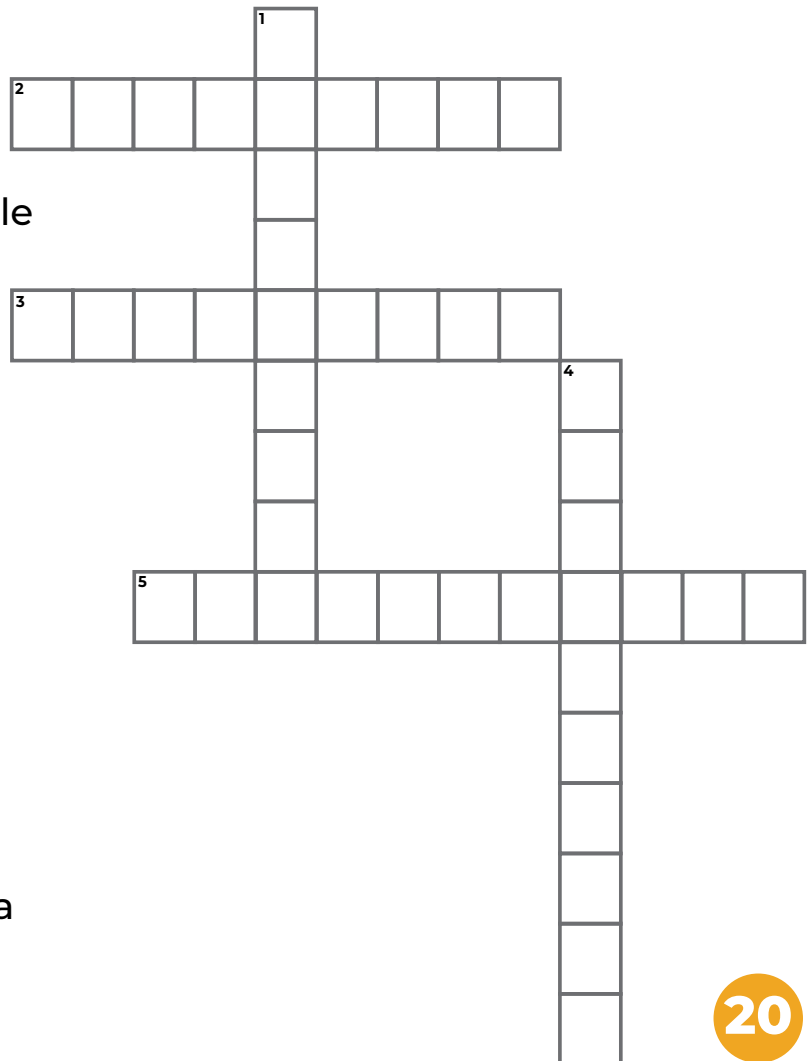
1. Cuando realiza actividades agradables y le hace sentir bien.
Ejemplo: “La_____ consiste en bailar zumba hasta cansarse”.

2. Cuando siente seguridad al contarle algo a una persona. Ejemplo: “Le conté la historia a una amiga por que le tengo mucha_____”.

3. Sentimiento de optimismo ante una situación o resultado de algo.
Ejemplo: “Tengo mucha_____ de que todo saldrá bien”.

4. Tener ánimos para hacer algo.
Ejemplo: “Realizar ejercicio en las mañanas me da mucha_____”.

5. Cuando ayuda a los demás sin esperar nada a cambio. Ejemplo: “Esa organización tiene mucha_____ con las personas que llegan a recibir los servicios”.



Respuestas





































Complete los refranes

1	Camarón que se duerme...	se lo lleva la corriente
2	Quién a buen árbol se arrima...	buena sombra lo cobija
3	Perro que ladra...	no muerde
4	A palabras necias...	oídos sordos
5	A caballo regala'o...	no se le mide el colmillo
6	Más vale pájaro en mano...	que cien volando

Crucigrama de sentimientos

				1	D					
2	C	O	N	F	I	A	N	Z	A	
					V					
					E					
3	E	S	P	E	R	A	N	Z	A	
					S					4
					I					M
					Ó					O
										T
5	G	E	N	E	R	O	S	I	D	A
										V
										A
										C
										I
										Ó
										N

Ejercicio de atención

Linea 1							14
Linea 2							12
Linea 3							13
Linea 4							18
Linea 5							13
Linea 6							15

Comentarios

Las actividades realizadas en este cuaderno fomentan áreas relacionadas a la memoria y lenguaje, actividad física, estimulación cognitiva y promoción de relaciones interpersonales. Estas actividades proveen estrategias de prevención y autocuidado que pueden incorporarse en su vida cotidiana a modo de fortalecer su bienestar emocional.



Recomendamos la búsqueda de ayuda profesional y sistemas de apoyo en el caso que sea necesario.

De necesitar servicios de apoyo, puede comunicarse con la línea PAS al **1-800-981-0023**; o acceder a la página web: <https://lineapas.asmca.pr.gov/> para información o chat.

**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR**

Programa de Equidad en Salud
Oficina de Planificación y Desarrollo
Departamento de Salud de Puerto Rico

INFORMACIÓN



equidad@salud.pr.gov



787-765-2929, ext. 9830

DEPARTAMENTO DE
SALUD

