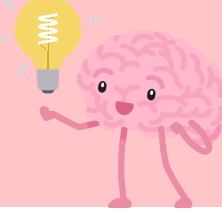


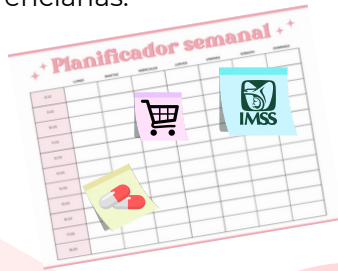
¡Manos a la obra!



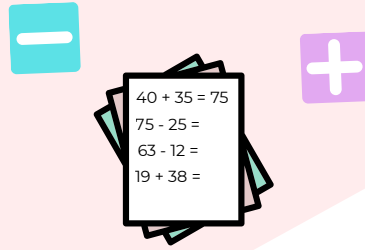
Con ayuda de un familiar sigue las siguientes recomendaciones para ejercitar tu cerebro desde casa.

Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud, Área Envejecimiento

En un planificador semanal organiza todas las actividades que harás durante la semana (citas médicas, tomar medicamento, ir al mercado, etc.). Puedes utilizar post-it de colores, dibujos o recortes para diferenciarlas.



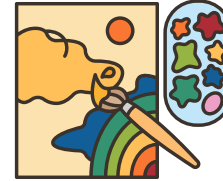
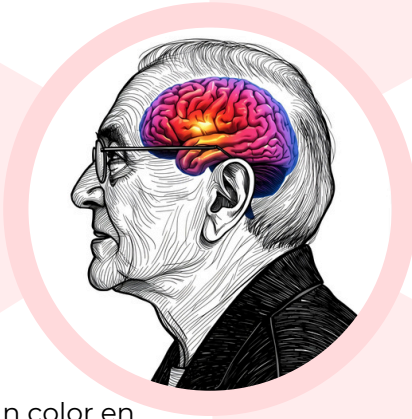
Realiza cálculos mentales simples (sumas o restas), puedes usar papel y lápiz, si escribir se te dificulta puedes usar semillas o botones para contar y agrupar.



ESTIMULACION COGNITIVA

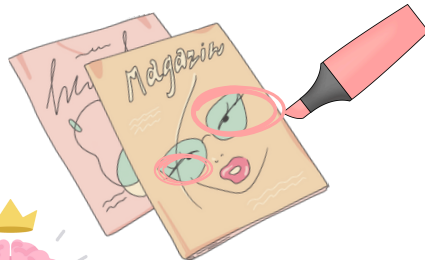
Activa tu cerebro —
DISFRUTA LA VIDA

Ve una película, telenovela o programa de tu interés y comparte que emociones identificaste.

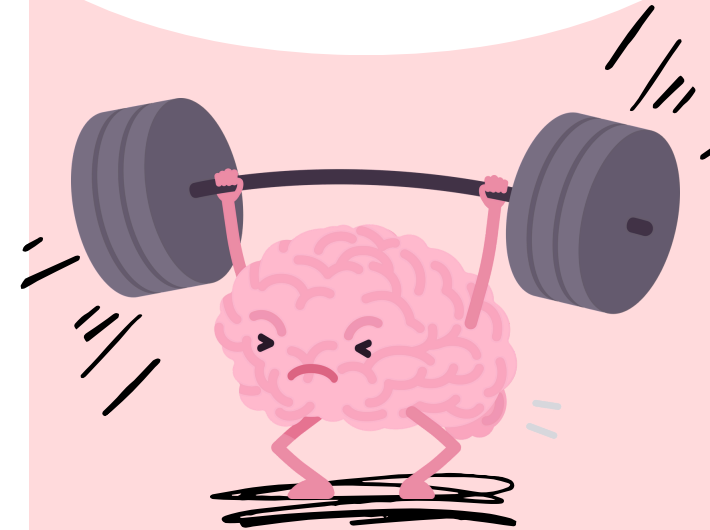
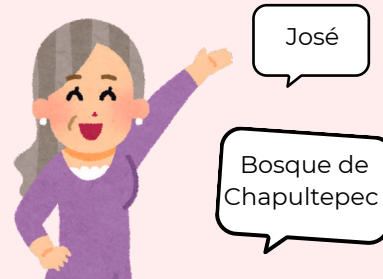


Colorea un dibujo de tu preferencia con los materiales que tengas (colores, pinturas, gises, etc.).

Escoge un color en específico y busca en una revista todo lo que tenga ese color, cada vez que lo encuentres enciérralo con un marcador.



Repite nombres de familiares, direcciones o lugares conocidos en voz alta.



Sabias que tu cerebro también necesita ejercicio...

Elaborado por:

Dra. Juana Angélica García Domínguez
Psic. Diana Yazmin Monroy Vieyra



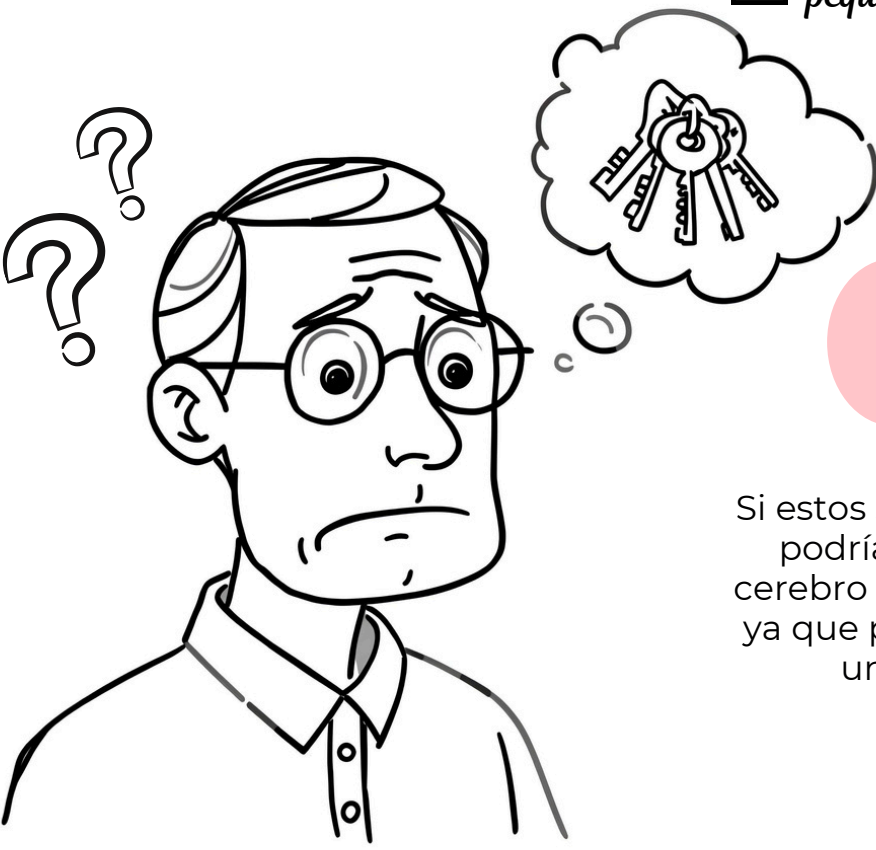
¡Nunca es tarde para ejercitar tu cerebro!
Empieza hoy

¿Por qué entrenar tu cerebro?

El envejecimiento es un proceso por el que todos pasamos, el cual puede tener algunos cambios, uno de ellos es en las funciones cognitivas afectando así la memoria, la atención, las funciones ejecutivas, el lenguaje, las habilidades visuoespaciales y el reconocimiento social.

¿Te han pasado situaciones como estas?

- Te cuesta trabajo recordar hechos recientes.*
- Te olvidas de conversaciones que ocurrieron días u horas antes.*
- Has olvidado apagar la estufa o el horno.*
- Se te olvida donde dejas las llaves.*
- Tienes problemas para recordar el día o mes en el que estamos.*
- Te pierdes en lugares conocidos como en el vecindario.*
- Se te dificulta recordar listas pequeñas de compras.*



Olvidos en el envejecimiento

Si estos se vuelven muy frecuentes, podría ser una señal de que tu cerebro necesita un poco de ayuda, ya que puedes estar desarrollando un deterioro cognitivo.

Es por ello que es recomendable poner en practica un conjunto de técnicas y estrategias que tienen como objetivo mejorar el rendimiento y eficacia de las funciones cognitivas, a esto le llamamos **ESTIMULACIÓN COGNITIVA.**



Beneficios

- ★ Mejora el funcionamiento cognitivo.
- ★ Retrasa el deterioro cognitivo.
- ★ Mejora el autoestima y el estado de animo.
- ★ Mejora la autoeficacia.
- ★ Aumenta la calidad de vida y bienestar personal.

