



Accem

1

Mente y cuerpo en forma

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

CUADERNO “MENTE Y CUERPO EN FORMA” VOLUMEN 1

ESTE CUADERNO PERTENECE A:

NOMBRE: _____

APELLIDOS: _____

FECHA DE COMIENZO DEL CUADERNO:

El presente Cuaderno “Mente y Cuerpo. Volumen 1”, ha sido editado en el marco de los proyectos de “Promoción de la Calidad de Vida y Envejecimiento Activo en el Medio Rural” que Accem desarrolla en la provincia de Guadalajara. Depósito legal: GU-289-2018



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

INTRODUCCIÓN AL CUADERNO “MENTE Y CUERPO EN FORMA”

¡Hola! Desde Accem queremos darte la bienvenida al primer volumen del Cuaderno “Mente y cuerpo en forma” en el que te proponemos diferentes actividades con las que podrás mantener activa tu salud física y mental, mejorando tu calidad de vida y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

A lo largo del cuaderno encontrarás 30 fichas pensadas para que puedas realizarlas en casa, individualmente o con apoyo si lo necesitas, con materiales sencillos que puedes encontrar en tu día a día. No intentes hacer todas las fichas de golpe, es mejor si las vas haciendo poco a poco y de una manera más calmada a lo largo de días diferentes.

Las actividades han sido diseñadas por diferentes profesionales (psicólogas, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales) que, desde Accem, trabajamos por mejorar la calidad de vida de las personas que viven en el medio rural. Agradecemos la colaboración de Elvira López Hernando y Marta Gómez Jordán, artistas que nos han ayudado a ilustrar algunas de las fichas propuestas.

Queremos dedicar una mención especial a todas aquellas personas mayores y/o en situación de dependencia con las que venimos trabajando desde hace años en el medio rural. Sin ellas no hubiera sido posible elaborar este material, pues son su motivación, su afán por envejecer saludablemente y sus ideas y propuestas sobre cómo conseguirlo, las que nos empujan constantemente a seguir trabajando, investigando e innovando en las áreas de envejecimiento activo y promoción de la autonomía personal.

Finalmente queremos darte las gracias a ti, que tienes este cuaderno entre tus manos con intención de aprovecharlo o de ayudar a otra persona a utilizarlo. Este material está hecho para llegar a todas aquellas personas que lo necesiten, por lo que puedes imprimirlo desde nuestra web (www.accem.es) o fotocopiar las fichas que te sean útiles, respetando las referencias de autoría.

Esperamos que este cuaderno te haga disfrutar de tu tiempo libre a la vez que estimulas una buena salud física y mental.



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

AUTOANÁLISIS INICIAL

Concéntrate y piensa en tus sensaciones corporales. Piensa en qué situación te encuentras en cuanto al dolor. Si esto repercute gravemente en tu vida y qué alcance tiene.

Puntúa, de 0 a 10, cuál es la proporción de dolor que experimentas (siendo 0 ausencia de dolor --- 10 dolor extremo): _____

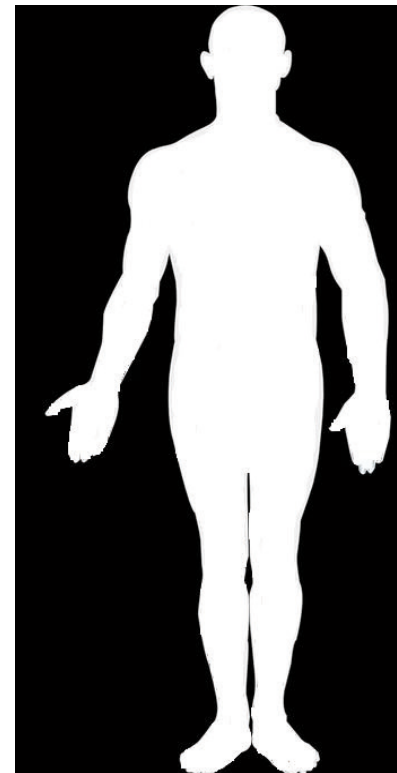
Después:

- Colorea con rojo aquellas zonas en las que tienes un dolor intenso o permanente.
- De color amarillo aquellas en las que tienes dolor leve o esporádico.
- De color verde aquellas en las que no tienes dolor.

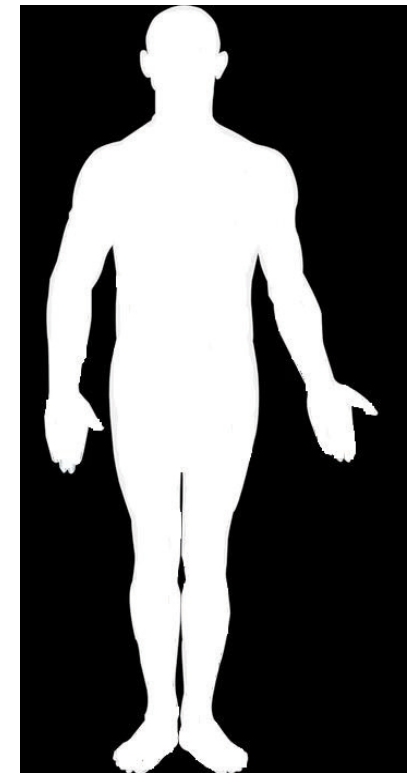
Ten en cuenta tu cuerpo tanto por la parte delantera como la trasera, y no dejes ninguna parte sin rellenar.

A lo largo de este cuaderno, te ofreceremos diferentes actividades en las que, trabajando el cuerpo y la mente, podrás controlar y disminuir tu percepción del dolor.

En las actividades de acondicionamiento físico que te planteamos, escucha a tu cuerpo y respeta tus límites, realizando la actividad física propuesta en el marco de tus propias capacidades.



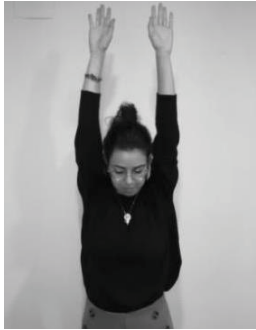
CUERPO HUMANO
DE FRENTE



CUERPO HUMANO
DE ESPALDAS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: MOVILIDAD ARTICULAR DE HOMBRO, CODO Y MANO

A continuación se muestran ilustraciones para trabajar la movilidad articular de nuestro hombro, codo y mano. Deberás realizar 10 repeticiones de cada ejercicio, dejando un tiempo de descanso entre cada uno de ellos.



Levantar los brazos por encima del pecho manteniendo los codos estirados y volver a la posición inicial. Realiza 10 repeticiones.



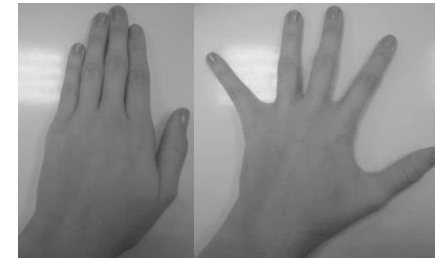
Abrir los brazos todo lo que puedas y cerrarlos, como si quisieras darte un abrazo. Realiza 10 repeticiones.



Doblar los codos y estirarlos. Realiza 10 repeticiones.



Dirigir las palmas de la mano hacia el techo y hacia el suelo durante 10 repeticiones.



Junta y separa los dedos de la mano durante 10 repeticiones.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: MEMORIA VISUAL

Mira con atención esta imagen y trata de memorizar el máximo número de detalles que puedas, a continuación tápala y escribe detalladamente todo lo que recuerdes, desde lo más general a lo más específico.



Ahora tápala y escribe todo lo que recuerdes:



MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: LENGUAJE

En esta actividad, debes indicar la palabra que corresponde a las siguientes definiciones, teniendo en cuenta el número de letras que tiene cada palabra:

Ejm: Relación de afecto y confianza que se establece entre personas que no son familia (6 LETRAS): A M I S T A D

1: Hermano de mi madre (3 LETRAS): _____

2: Pieza ósea dura y blanca que crece en la boca del hombre, que sirve para masticar los alimentos (6 LETRAS): _____

3: Utensilio de costura que se ajusta al dedo con que se empuja la aguja al coser (5 LETRAS): _____

4: Instrumento óptico para ampliar la imagen de los objetos que consiste en una lente de aumento provista de un mango(4 LETRAS) : _____

5: Recipiente para preparar y servir el té, con una tapadera y un pitorro para verterlo (6 LETRAS): _____

6: Mamífero roedor de pequeño tamaño, pelo fino, cola larga, patas cortas, cabeza pequeña y orejas tiesas (5 LETRAS): _____

7: Persona que mantiene una relación de amor con otra, especialmente cuando tiene intención de casarse o de vivir en pareja con ella (5 LETRAS): _____

8: Capital De Castilla La Mancha (6 LETRAS): _____

9: Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento (4 LETRAS): _____

10: Tirador redondo que se pone en puertas y muebles para abrirlos (4 LETRAS): _____

11: Recipiente, generalmente de barro cocido y más ancho por la boca que por el fondo, que se utiliza, lleno de tierra, para cultivar plantas (6 LETRAS): _____

12: Sustancia espesa, pegajosa y muy dulce que elaboran las abejas con el néctar de las flores (4 LETRAS): _____

14: Cada una de las doce partes en que se divide un año (3 LETRAS): _____

15: Dar a una cosa un color distinto del que tenía (5 LETRAS): _____

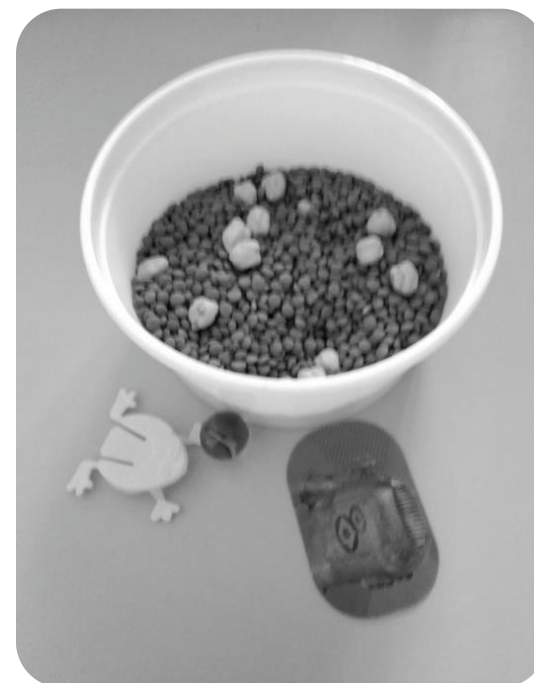
PSICOMOTRICIDAD: ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Puedes hacer la siguiente actividad de dos formas diferentes:

1. Mezclar diferentes legumbres en un recipiente y posteriormente separarlas.



2. Mezclar diferentes legumbres en una caja o bote opaco y entre ellas meter diferentes objetos y reconocerlos por el tacto. Una vez sacados todos los objetos separar todas las legumbres.



AUTOCUIDADO: CARGAR PESO

A continuación se muestran ilustraciones de una persona cargando peso de una manera correcta e incorrecta. Tendrás que tenerlas en cuenta e intentar realizarlo de manera correcta en el día a día para evitar problemas y dolores de espalda.

CORRECTO

INCORRECTO



Para cargar un peso en el suelo, tendrás que estar cerca del objeto y flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta. Evita doblar la espalda, ya que realizarlo de manera incorrecta puede ocasionar dolores y malestar.

CORRECTO

INCORRECTO



Para cargar un peso en altura, asegúrate de tener un banquito estable y súbete a él para poder estar a la altura del objeto. Así evitarás tener que ponerte de puntillas y que la espalda y los hombros sufran.

CORRECTO

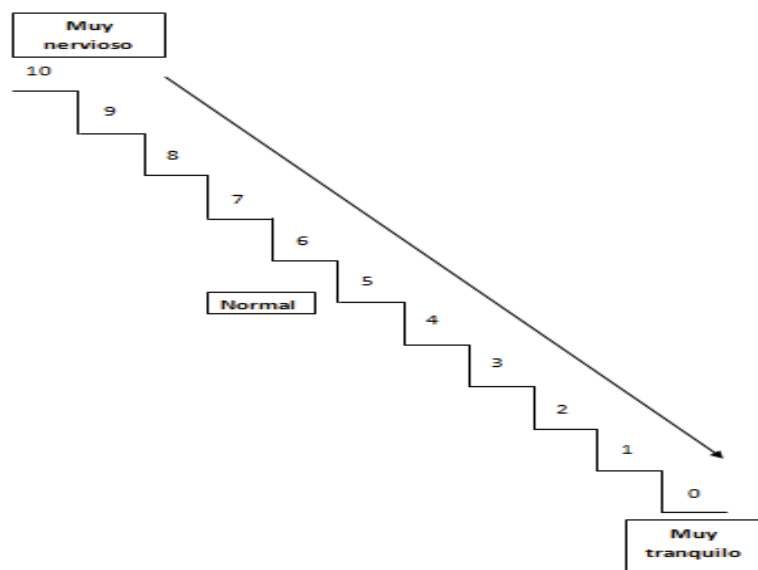
INCORRECTO



Para transportar bolsas, reparte el peso entre los dos brazos para evitar que el tronco se incline y un brazo tenga que soportar tanto peso.

SALUD MENTAL: RELAJACIÓN

Sitúate en la escalera de la ansiedad. Piensa cómo de nervioso/a te encuentras siendo 10 muy nerviosa/o, 5 normal y 0 muy tranquilo/a. Después realiza la técnica de la respiración y vuelve a valorar tu estado pensando de nuevo en qué escalón se sitúa tu ansiedad.



TÉCNICA DE LA RESPIRACION

1. COGE AIRE POR LA NARIZ Y LLEVA ESE AIRE AL VIENTRE. SIENDE CÓMO SE HINCHA LA TRIPA.
2. MANTÉN EL AIRE DURANTE 3 SEGUNDOS.
3. SUELTA EL AIRE POR LA BOCA. POCO A POCO POR UNA PEQUEÑA ABERTURA ENTRE TUS LABIOS.
4. RESPIRA NORMALMENTE POR LA NARIZ DURANTE 20 SEGUNDOS.
5. VUELVE A EMPEZAR EL CICLO Y REPÍTELO 5 VECES.
6. TERMINA EL EJERCICIO CERRANDO LOS OJOS E IMAGINANDO QUE TE ENCUENTRAS EN UN SITIO DONDE NORMALMENTE ESTÁS RELAJADO/A.



MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN

Encuentra cuántas veces está repetido cada uno de los ríos europeos que hay en la siguiente tabla y coloréalos de un color distinto cada uno.

Tajo	Miño	Tajo	Guadiana	Segura
Guadiana	Duero	Ebro	Ebro	Júcar
Ebro	Segura	Guadiana	Miño	Duero
Segura	Miño	Miño	Segura	Ebro
Miño	Júcar	Segura	Júcar	Guadiana
Duero	Ebro	Duero	Duero	Ebro
Júcar	Tajo	Tajo	Miño	Tajo
Duero	Júcar	Guadiana	Tajo	Miño
Tajo	Ebro	Júcar	Duero	Segura
Guadiana	Duero	Ebro	Miño	Júcar

Ríos Europeos	Número de veces
Tajo	
Guadiana	
Ebro	
Segura	
Miño	
Duero	
Júcar	

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: MOVILIDAD ARTICULAR DE CADERA, RODILLA Y PIE

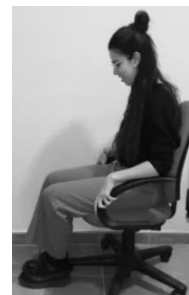
A continuación se muestran ilustraciones para trabajar la movilidad articular de nuestra cadera, rodilla y pie. Deberás realizar 10 repeticiones de cada ejercicio, dejando un tiempo de descanso entre cada uno de ellos.



Apoyado en una silla, eleva una pierna y descende hacia el suelo. Realiza 10 repeticiones con ambas piernas.



Apoyado en una silla, separa una pierna y aproxímalas por delante de la otra. Realiza 10 repeticiones con ambas piernas.



Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Estira las rodillas y vuelve a la posición inicial. Realízalo con una pierna, la otra y las dos a la vez durante 10 repeticiones.



Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Dirige las puntas de los pies hacia arriba y hacia abajo 10 repeticiones. Puedes realizarlo con un pie, el otro y los dos a la vez.



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

AUTOCUIDADO: AYUDAS TÉCNICAS

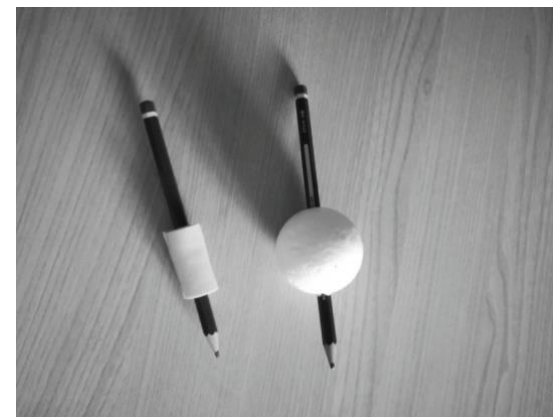
Vamos a adaptar objetos caseros, para poder usarlos de forma más fácil y que nos ayuden en esa tarea diaria que nos crea dificultad. Se usarán materiales muy sencillos y económicos.

Adaptar pinzas de la ropa: Solo necesitamos dos pinzas, a ser posible de madera, una de ella se desmontará y utilizaremos los palos sueltos, estos se pegarán a la otra pinza en sus extremos, de forma que la base de sujeción de la pinza sea más larga y así facilite el agarre y disminuya la resistencia.

Adaptar cubiertos: necesitaremos unos tubos de gomaespuma, con los que se forran los tubos de calefacción, eso lo encontraremos en cualquier ferretería. Mediremos la longitud del cubierto y se recortará en función de ello. Esto nos servirá para tener un mejor agarre a la hora de coger los cubiertos para comer.

Adaptar lapiceros o bolígrafos: Con un simple trozo de gomaeva, que es un material muy adaptable y lo podemos encontrar en cualquier papelería. Se forra el lápiz a la altura

de donde lo vamos a coger, dándole el grosor que se crea necesario.



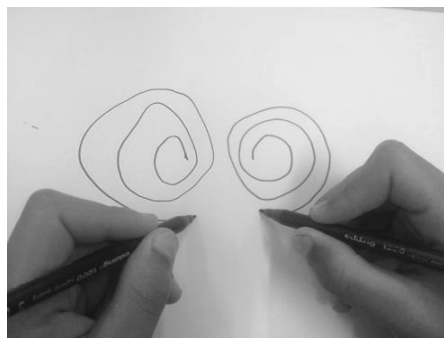
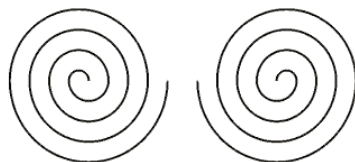
ESTIMULACIÓN COGNITIVA: DOBLE GARABATO

En esta ficha, vas a practicar una actividad de gimnasia cerebral en la que se estimula todo el cerebro a partir del movimiento y la acción simultánea de las dos manos. Con esta actividad, llamada “doble garabato”, mejoramos la motricidad y la visión así como la coordinación completa de todo el cuerpo.

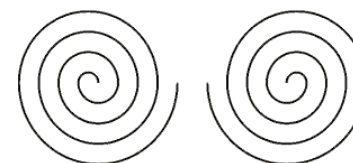
Necesitarás varios folios de papel en blanco y rotuladores o lapiceros de colores.

A continuación te ofrecemos una serie de figuras que tendrás que replicar en un folio. Deberás hacer el dibujo con las dos manos a la vez, con un lapicero o rotulador de un color diferente en cada mano.

Ejemplo:



Ahora es tu turno, coge un folio en blanco y un rotulador o lapicero de un color diferente con cada mano, y replica la siguiente figura como hemos visto en el ejemplo



Para finalizar, vas a dibujar con las dos manos a la vez, simétricamente, un mismo objeto, como en el siguiente ejemplo:



¡Adelante!, prueba a dibujar con las dos manos a la vez: un árbol, un caracol, ...o cualquier objeto que te imagines.



MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: FLUIDEZ VERBAL

En cada apartado de la siguiente tabla, tienes que escribir palabras de la categoría que se pide (árboles, animales acuáticos, cosas que se pueden encontrar en la cocina, elementos donde te puedes sentar). En el número 1 puedes encontrar un ejemplo de lo que se pide y en el resto de números tienes que continuar tú.

ÁRBOLES		ANIMALES ACUÁTICOS	
1. Olmo	7.	1. Salmón	7.
2.	8.	2.	8.
3.	9.	3.	9.
4.	10.	4.	10.
5.	11.	5.	11.
6.	12.	6.	12.
COSAS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN LA COCINA		ELEMENTOS DONDE TE PUEDES SENTAR	
1. Cacerola	7.	1. Taburete	7.
2.	8.	2.	8.
3.	9.	3.	9.
4.	10.	4.	10.
5.	11.	5.	11.
6.	12.	6.	12.



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

PSICOMOTRICIDAD: MANO-OJO

En esta actividad vamos a trabajar las diferentes pinzas de la mano y la coordinación de la mano con el ojo.

Este ejercicio nos va a servir para mantener ágiles las manos y así poder seguir realizando las actividades de la vida diaria (como vestirse, lavarse, afeitarse, peinarse, coger cubiertos para comer, tender la ropa etc.)

La actividad consiste en poner pinzas de la ropa en una caja de zapatos. Primero lo haremos con la mano derecha, en la que usaremos todos los dedos, es decir, cogeremos la pinza de la ropa con el pulgar y lo alternaremos con los demás dedos:

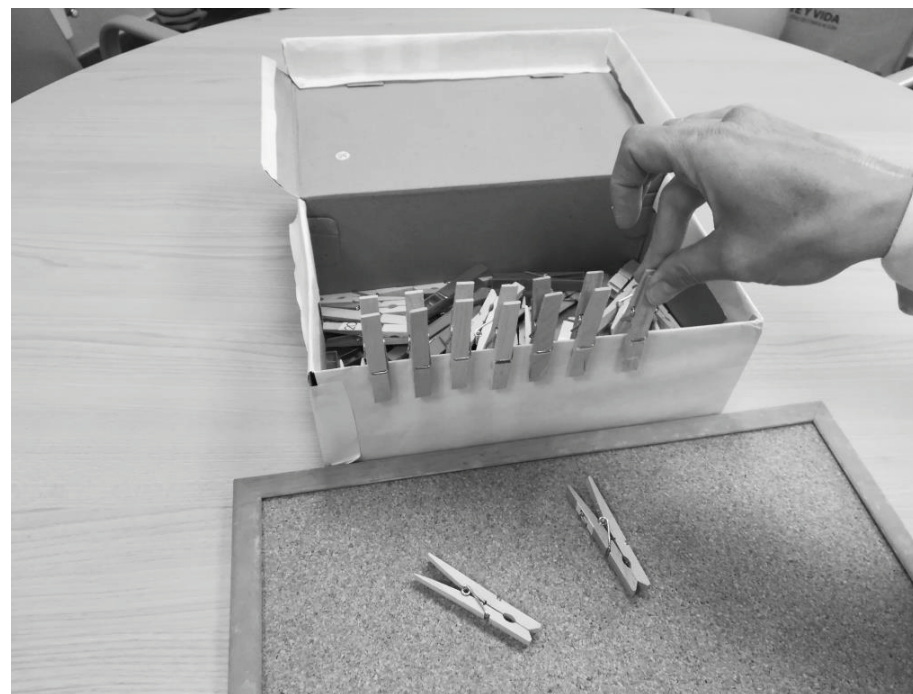
Pulgar-índice

Pulgar-corazón

Pulgar-anular

Pulgar -meñique

Y después con la mano izquierda del mismo modo. Se puede repetir la actividad 5 veces con cada mano.





MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

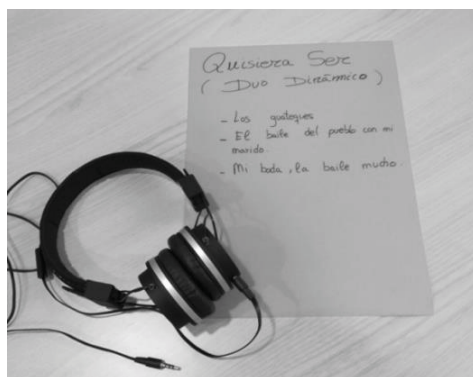
SALUD MENTAL: MUSICOTERAPIA

Con esta actividad vamos a estimular el sentido del oído y potenciar los recuerdos de antaño a través de la música.

Busca por casa algún casete o cd de música que te guste, ya sea de hace muchos años o más actual (seguro que algo encontrarás).

Elige una canción y escúchala con atención. Fíjate en qué te trae a la mente (como recuerdos de alguna celebración familiar, de cuando erais novios, de cuando nacieron vuestros nietos, algún baile etc.).

Plasma esos pensamientos en la siguiente ficha, escribiendo los sentimientos que te sugiere la canción o haciendo un dibujo sobre la misma.



TITULO DE LA CANCIÓN:

SENTIMIENTOS QUE TE SUGIERE:

DIBUJO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA

A continuación se muestran ilustraciones para estirar la musculatura de nuestra espalda. Recuerda que en un estiramiento no se debe notar nunca dolor, únicamente tensión. Deberás realizar 10 repeticiones de cada ejercicio manteniendo 10 segundos de estiramiento y dejando un tiempo de descanso entre repeticiones. La clave de los estiramientos será realizarlos a diario para así evitar dolores de espalda y mantener nuestra espalda sana y flexible.



Inclinar la cabeza dirigiendo la oreja hacia el hombro y mantener la tensión durante 10 segundos. Realiza el estiramiento hacia ambos lados.



Flexionar la cabeza dirigiendo la barbilla hacia el pecho y mantener la tensión durante 10 segundos.



Inclinar el tronco dirigiendo el brazo por encima de la cabeza y mantener la tensión durante 10 segundos. Realiza el estiramiento hacia ambos lados.



Sentarse y flexionar la cadera hacia el pecho. Mantener la tensión durante 10 segundos y pasar a realizar el mismo ejercicio con la otra pierna.



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: SECUENCIACIÓN

Numera cada acción de la lista que a continuación aparece desordenada, para que aparezcan los pasos que hay que seguir en el orden correcto.

ACCIÓN: hacer una tortilla francesa.

APAGO EL FUEGO

COJO UN TENEDOR

ME COMO LA TORTILLA

BATO LOS HUEVOS

CASCO LOS HUEVOS Y LOS ECHO EN UN PLATO

1 SACO LOS HUEVOS DE LA NEVERA

ENCIENDO EL FUEGO

FORMO LA TORTILLA

SACO LA TORTILLA Y LA SIRVO EN UN PLATO

ECHO SAL



MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CÁLCULO

A continuación se te muestra una plantilla con una serie de símbolos que van asociados, cada uno, a un número concreto.

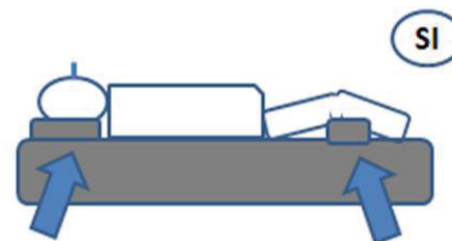
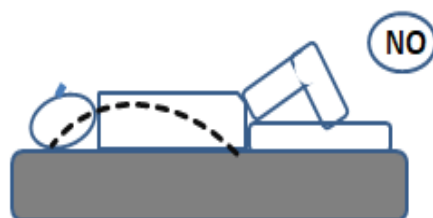
1	2	3	4	5	6

A continuación, debes de completar la siguiente tabla con los números que corresponden a cada símbolo. A finalizar, suma los valores de cada símbolo en cada columna para obtener un resultado total.

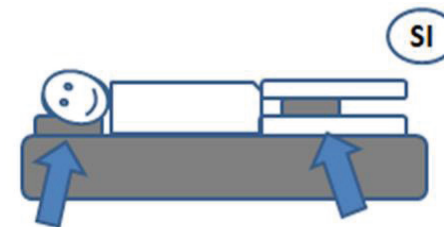
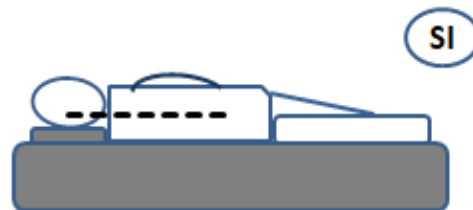
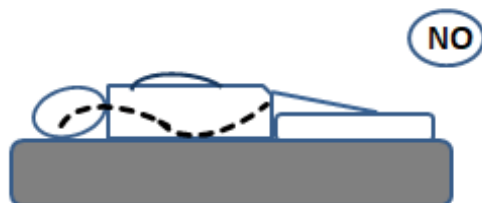
5	2	1	3	4
+=	+=	+=	+=	+=

AUTOCUIDADO: EN LA CAMA

Las posturas que se muestran a continuación indican cuáles son las que se deben de adoptar en la cama y cuáles no, para prevenir dolores posteriores y mantener una buena alineación de la columna.



Boca arriba: colocarse una almohada debajo de la cabeza y debajo de las piernas para mantener la columna alineada. Esta almohada no debe ser ni muy gorda ni muy fina.



De lateral: colocarse una almohada debajo de la cabeza y entre las piernas para mantener la columna alineada y las caderas en una posición más neutra. Esta almohada no debe ser ni muy gorda ni muy fina.



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

AUTOCAUIDADO: HIGIENE DEL SUEÑO

Existen diferentes factores que nos impiden conciliar el sueño fácilmente, que nos hacen que despertemos a media noche o nos levantemos demasiado temprano. Estas dificultades para alcanzar un sueño de calidad pueden interferir en nuestras actividades cotidianas.

Si crees que la calidad tu sueño no es buena, lee y pon en práctica los siguientes consejos:

CONSEJOS PARA MEJORAR EL SUEÑO

- **Realiza ejercicio suave una hora al día.** Por ejemplo, pasear. Este ejercicio es mejor que sea por la tarde, más de tres horas antes de irnos a dormir.
- **Evita las siestas o intenta que duren menos de media hora.**
- **Mantén un horario fijo para acostarse y levantarse.**
- **No realices en la cama actividades que no tengan que ver con dormir.** Por ejemplo: ver la televisión, comer, hablar por teléfono...)
- **No aguantes en la cama si no te duermes.** Hay que intentar relacionar la cama con dormir. Es preferible levantarte si no coges el sueño tras 30 minutos, realizar una actividad relajante y volver a la cama después.
- **Evita acostarte con hambre.**
- **Evita las bebidas que contienen cafeína** (café, Coca-cola), **el alcohol y el tabaco.** Especialmente deben ser evitadas por la tarde.



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

SALUD MENTAL: MANDALAS

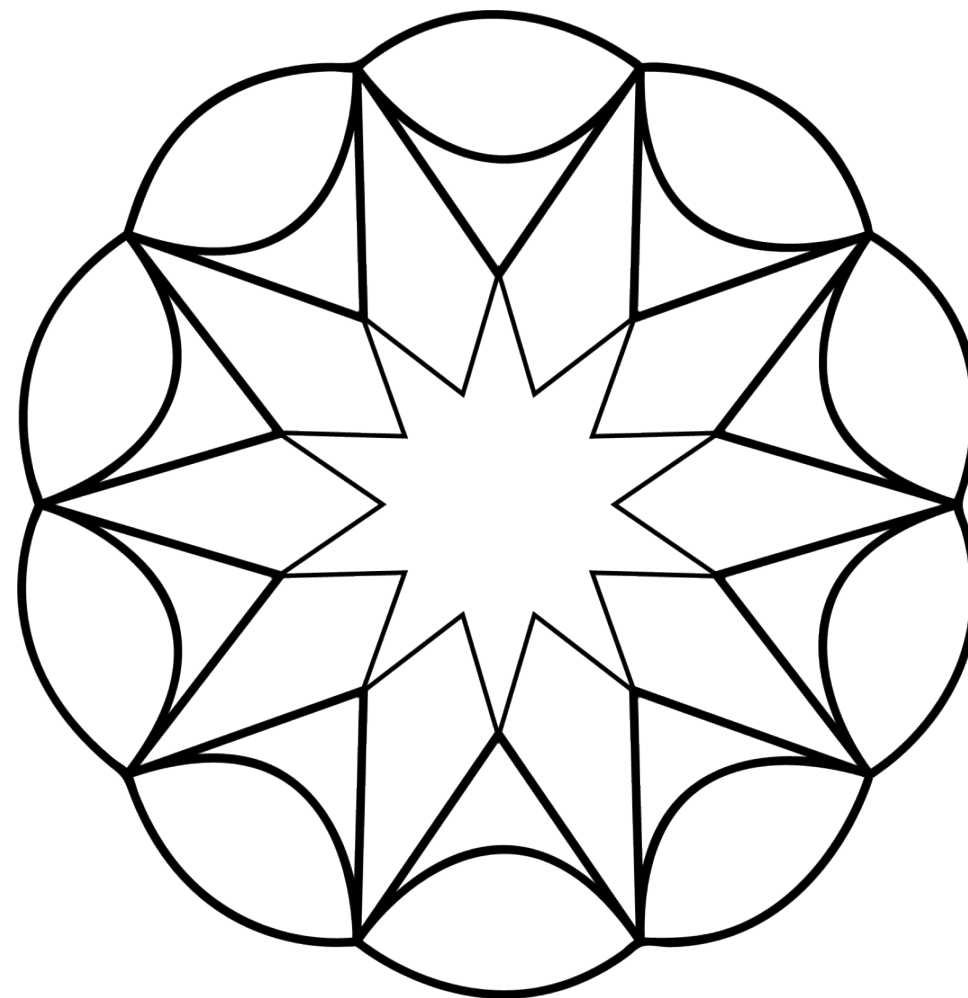
Pintar mandalas es una técnica de relajación creativa que nos ayuda a combatir la ansiedad, el estrés y el aburrimiento a través de la pintura libre y el color.

A continuación te ofrecemos diferentes mandalas. No tienes que hacerlos todos seguidos, de hecho será más efectivo si los haces en días diferentes.

Escoge el material con el que pintar el mandala (colores de madera, rotuladores, acuarelas, ceras, témperas...) y disponte a colorear.

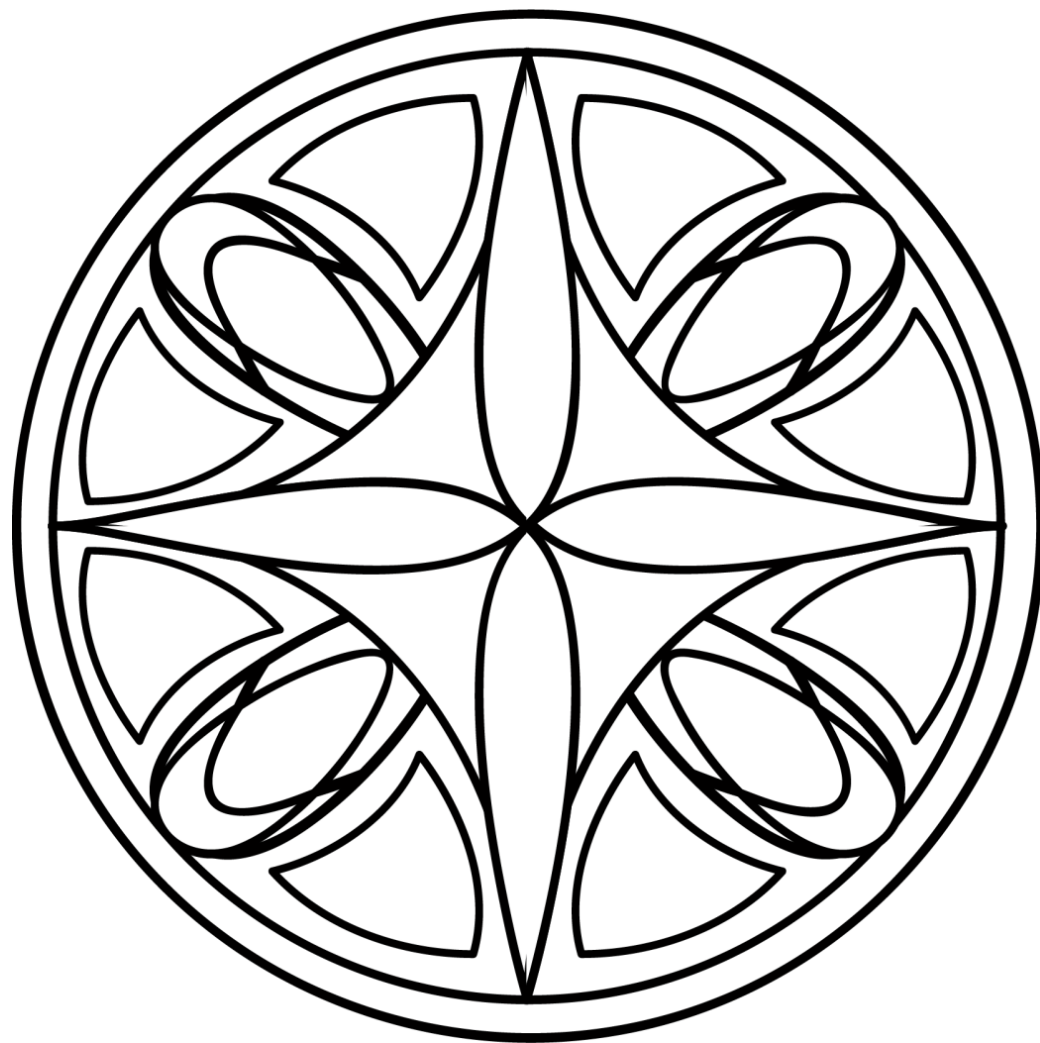
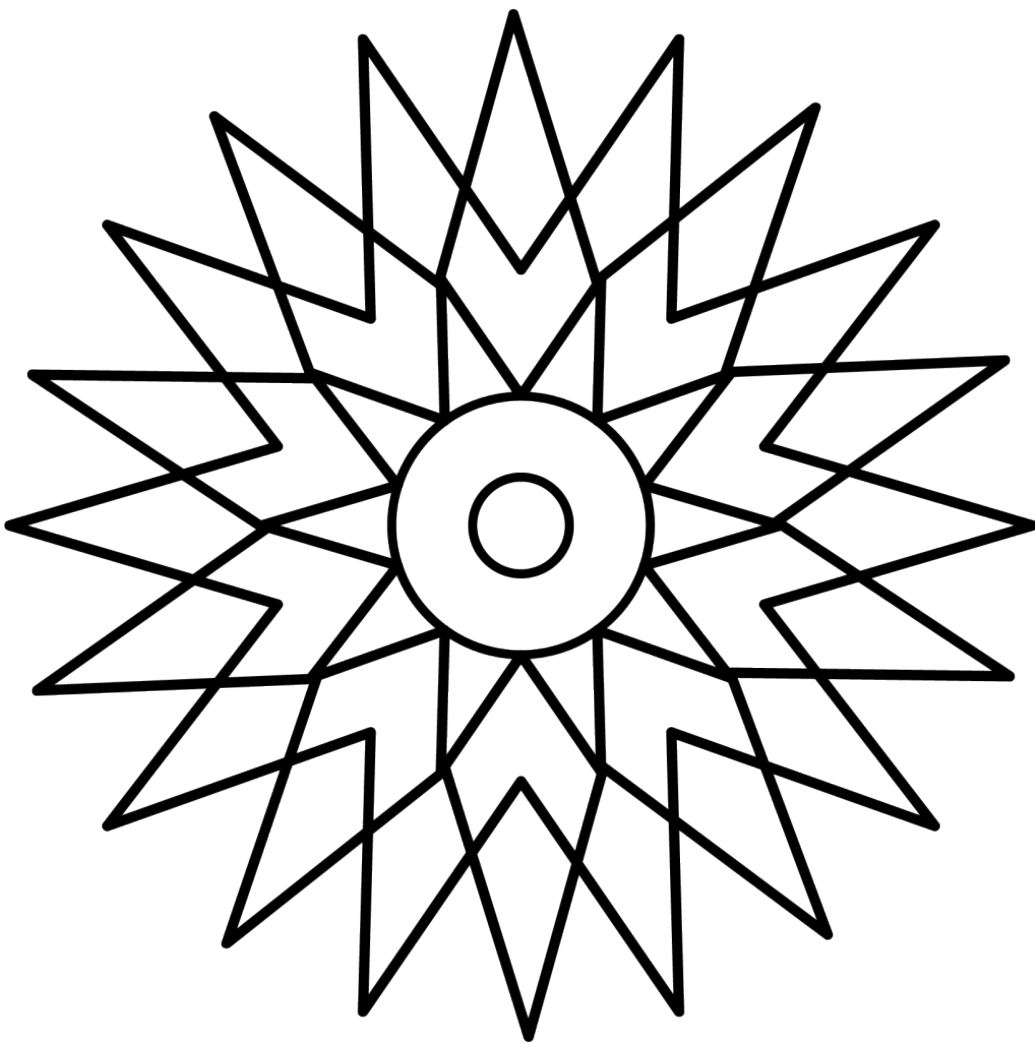
Puedes pintar desde dentro hacia afuera si te apetece mejorar tu expresión de emociones, o puedes hacerlo desde fuera del dibujo hacia adentro, si lo que deseas es trabajar interiormente tus sentimientos.

No busques el dibujo perfecto, simplemente déjate llevar por tu intuición. Intenta dejar tu mente en blanco, respira de manera profunda y controlada y acompaña si quieres este momento con una música tranquila, lenta o instrumental que tengas en casa.





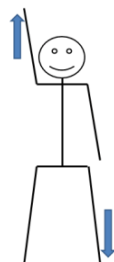
MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: ESPALDA

EJERCICIOS GRANDES MÚSCULOS:

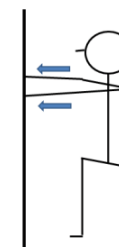
1. Levantar brazo derecho (como si empujáramos al techo) y a la vez con la pierna izquierda pisar fuerte el suelo. La espalda deberá de mantenerse recta y mantener esta posición durante 1 minuto. A continuación cambiaremos de lado. (Repetir ciclo 4 veces)



2. Colocarse de pie con la pierna derecha adelantada y algo doblada y a su vez levantar brazo izquierdo al techo. Mantener esta postura durante un minuto. Luego cambiar a la pierna izquierda y brazo derecho. (Repetir ciclo 4 veces)



3. Colocarse en frente de una pared con un paso largo de separación. A continuación colocaremos los brazos sobre ella y empujaremos fuerte durante 1 minuto. (Repetir ciclo 4 veces)

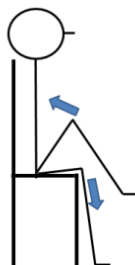


EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN ABDOMINAL:

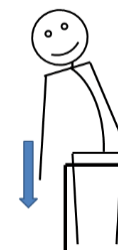
4. Nos colocamos sentados en una silla con la espalda bien pegada al respaldo. Tendremos que levantar las dos piernas a la vez en dirección al pecho. Podremos agarrarnos a la silla. (Realizar 20 repeticiones con descanso)



5. Colocarnos en la misma posición que el ejercicio anterior pero en lugar de subir las dos piernas a la vez subiremos de una en una. (Realizar 10 repeticiones con cada pierna)



6. Sentados en una silla iremos hacia un lado y hacia el otro con la espalda totalmente recta e intentando tocar con los brazos el suelo. (Realizar 10 repeticiones a cada lado)





MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: LENGUAJE

Escribe una frase con sentido usando las siguientes palabras, da igual el orden en que las uses.

Mira este ejemplo:

MESA+PINO: La mesa de la cocina es de madera de pino.

1. BOTELLA+COMPRA

2. TRUCHA+ RÍO

3. PANTALÓN+ TIJERAS

4. SAL+HUEVOS

5. TOMATES+ SOL+ ENSALADA

A continuación escribe un breve relato que incorpore estas palabras, da igual el orden en que las coloques.
 CAMINO, RÍO, PUENTE, MOLINO, ARAÑA, BICICLETA, NIÑO.

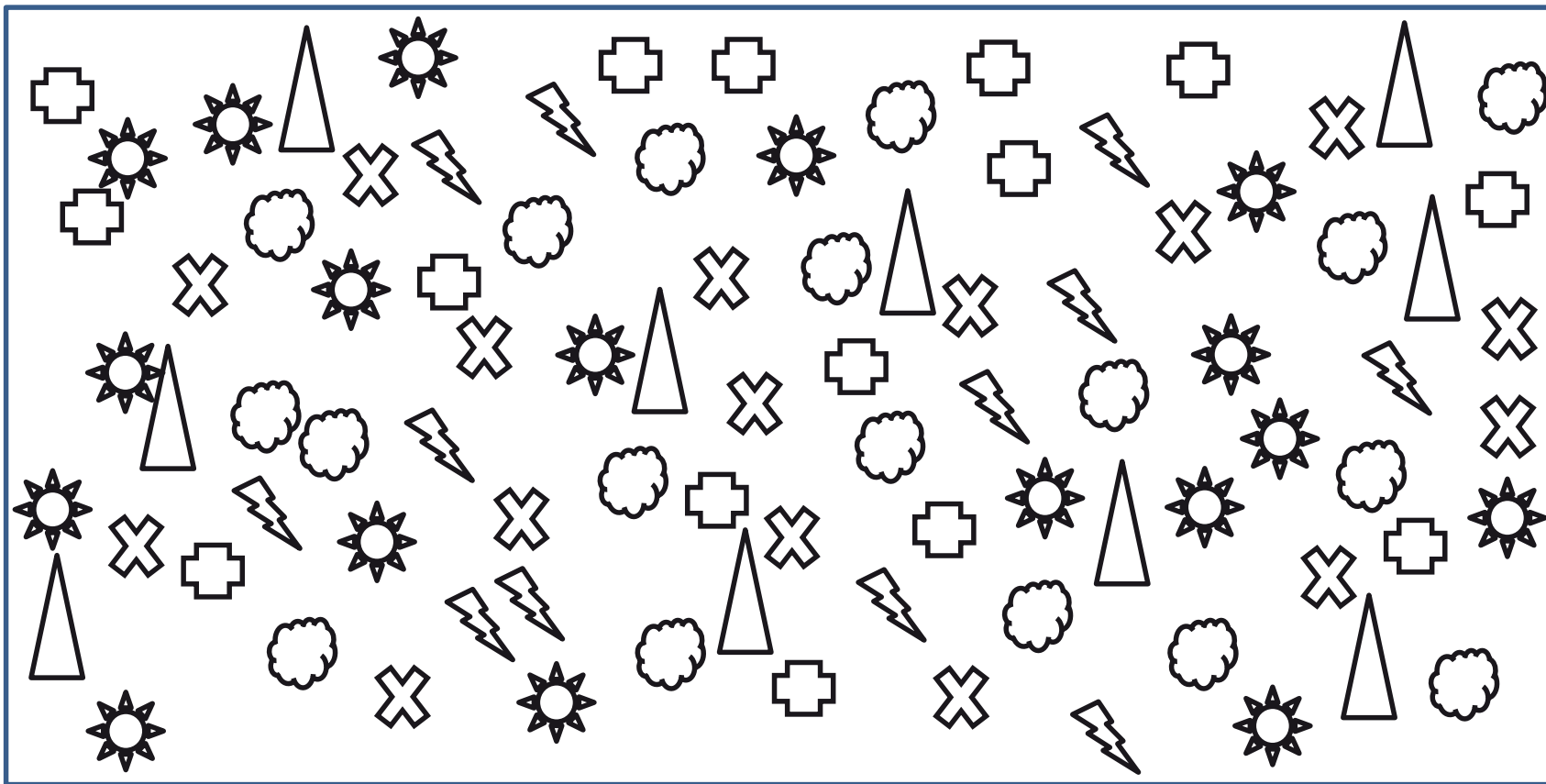


MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN Y CONTEO

A continuación aparecen diferentes símbolos mezclados dentro del cuadro. Debes contar cuántos dibujos hay de cada tipo y anotarlos en el hueco en blanco de la columna de la derecha.

Para que te resulte más fácil, puedes ir marcando con una pintura de color las que sean iguales según vas contando.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: EQUILIBRIO EN SILLA

A continuación se muestran ilustraciones para trabajar nuestro equilibrio y así evitar el riesgo de caernos. Deberás realizar los ejercicios apoyado en una silla, manteniendo la espalda recta y realizando 10 repeticiones de cada uno de ellos.



Mantener el equilibrio apoyado sobre las puntas de los pies durante 5 segundos y descansar. Realiza 10 repeticiones.



Mantener el equilibrio apoyado sobre los talones durante 5 segundos y descansar. Realiza 10 repeticiones.



Separar una pierna hacia fuera durante 5 segundos y descansar. Realiza el ejercicio con las dos piernas y haz 10 repeticiones.



Extender una pierna hacia atrás durante 5 segundos y descansar. Realiza el ejercicio con las dos piernas y haz 10 repeticiones.

AUTOCUIDADO: EN EL BAÑO

A continuación se muestran las **posturas correctas** que debes adoptar durante la higiene en el baño.
Intente imitarlas y cuente con alguien que desde fuera pueda valorar que está realizada correctamente.

FRENTE AL LAVABO (cuando me lavo la cara, los dientes...)

CORRECTO



INCORRECTO



**RODILLAS DOBLADAS Y UN PIE
ADELANTADO**

**EVITAR EN TODOS LOS CASOS LA
INCLINACIÓN HACIA DELANTE DEL
TRONCO Y LA EXTENSIÓN DE
RODILLAS**

EN LA DUCHA

CORRECTO



INCORRECTO



**ESPALDA RECTA, RODILLAS
DOBLADAS Y MIRE A LA DUCHA**

PSICOMOTRICIDAD: MIEMBROS SUPERIORES

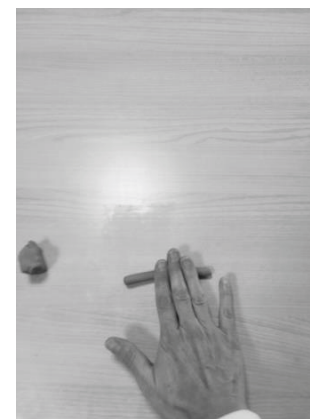
Con estos ejercicios vamos a trabajar la fuerza de las articulaciones de la mano y de los brazos, así como el rango articular de los miembros superiores, es decir el recorrido que tiene la mano y el brazo en las diferentes direcciones y también la coordinación de los mismos.

Con plastilina realizar diferentes ejercicios con la mano:

1. Hacer pellizcos a la plastilina con los diferentes dedos de una mano y otra.



2. Hacer una bola con la plastilina y posteriormente rodarla por la mesa con movimientos deslizantes hasta formar una especie de churro.





MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

Con un kilo de legumbres realizar ejercicios de muñeca:

1. Apoyar el brazo sobre la mesa dejando fuera de ella la mano, y con el kg de legumbres en la mano se realiza movimientos hacia arriba y hacia abajo de la muñeca, se hacen 5 repeticiones y se descansa.



2. Movimientos a los lados, derecha e izquierda, 5 repeticiones a cada lado.

Sentados en una silla tirar una pelota a una papelera tratando de encestar, a diferentes distancias. Si no tenemos una pelota la podemos fabricar con periódicos viejos, arrugándolos todos y dándole forma.





MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CATEGORIZACIÓN

Lee la siguiente lista de la compra e intenta memorizarla:

Naranjas, salmón, pollo, perejil, peras, gallo, orégano, solomillo, boquerones, melón, fresas, hamburguesa, pimienta, salchichas, merluza y sal.

Tapa las palabras con un papel e intenta acordarte de ellas y decirlas en voz alta.

Ahora te vamos a dar un truco. Ordena las palabras en grupos para que te resulte más fácil acordarte. Escribe el título del grupo y las palabras que corresponden en cada uno. Algunas palabras están ya escritas para que te sea más fácil.

FRUTAS			
-	- Perejil	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Tapa la tabla con un papel de nuevo e intenta recordarlas ahora. Es más fácil, ¿verdad?



MAYORES
*Promoción de la calidad
 de vida y envejecimiento
 activo en el medio rural*

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: FLEXIBILIDAD

Debes ir diciendo en voz alta cuántos números aparecen en cada cuadro. Por ejemplo:

1	1
1	1
1	1
1	1
1	1
Cinco	

Aquí aparecen 5 números.

Cuando aparezca el cuadro en gris en vez de decir cuántos números hay, debes decir el número que está representado.

1	1
1	1
1	1
1	1
1	1
Uno	

Por ejemplo: Aquí aparece el número 1.

De esa manera, el ejercicio sería así:

1	1	2	4	3	3	5
1	1	2		3	3	
1	1	2	4	3	3	
Cinco		Tres	Dos	Seis	Cinco	

Ahora tú:

1	5	4	4	6	2	2
	5	4	4	6	2	2
	5	4	4	6	2	2

3	2	2	1	1	5	4
3	2	2	1	1	5	4
3	2	2	1	1	5	4

1	1	6		2	2	3
1	1	6	5	2	2	3
1	1	6	5	2	2	3

4		6	2	2	1	1	3
4	6		2	2	1	1	3
4	6		2	2	1	1	3

PSICOMOTRICIDAD: PINZA BIDIGITAL

Con este ejercicio se van a trabajar las diferentes presas de precisión, las pinzas bidigitales de la mano, es decir, vamos a coger objetos usando dos dedos de la mano.

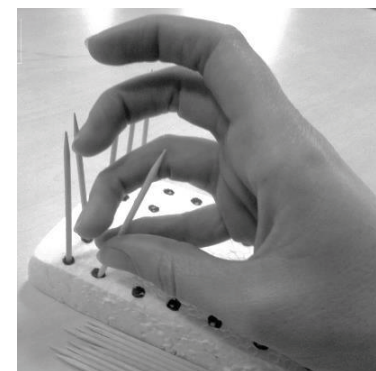
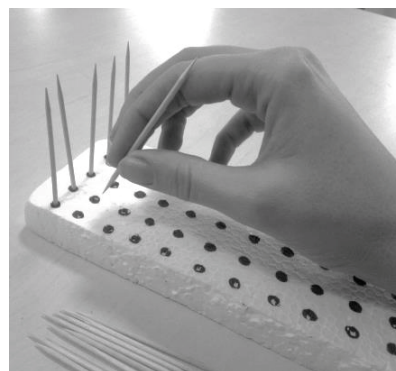
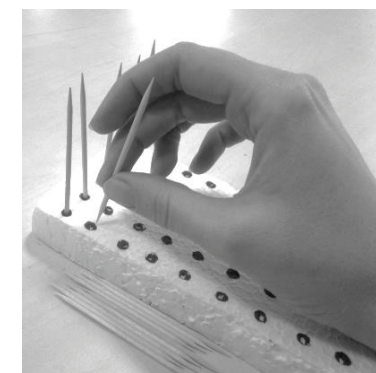
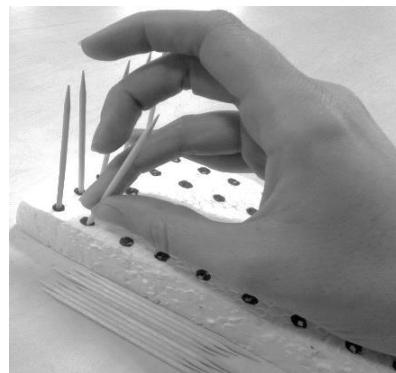
Materiales necesarios:

- Palillos
- Rotulador
- Bandeja de poliespán (como las bandejas de la carne)

En la bandeja realiza varias marcas con el rotulador. La actividad consiste en ir insertando los palillos en las marcas dibujadas en la tabla realizando las diferentes pinzas y con ambas manos.

Pinzas:

- Pulgar e índice
- Pulgar y corazón
- Pulgar y anular
- Pulgar y meñique



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: RESISTENCIA

Te ofrecemos un circuito en el que debes realizar cada ejercicio durante 30 segundos, y entre ejercicio y ejercicio debes dejar un descanso de un minuto.

Si durante el ejercicio sientes mucha fatiga o tienes dificultades para respirar, siéntate y haz respiraciones profundas hasta que te recuperes.

CIRCUITO:

1. **Sentadillas:** Nos colocaremos delante de una silla con las piernas abiertas a lo ancho de la silla. En el ejercicio tendrá que hacer el gesto de sentarse, si puede ser sin ayuda de las manos, y rozar la silla y volverse a levantar.



2. **Subir y bajar los brazos:** colocados de pie levantaremos los brazos hacia arriba por los laterales, y bajarlos por el mismo sitio.



3. **Levantar rodillas:** marcarse una distancia de unos 4-5 metro y caminar levantando rodillas lo más cerca al pecho. * si no puedes caminar bien, realiza el ejercicio sentado y levanta las piernas al pecho alternamente.





MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

4. **Abdominales:** nos colocamos sentados en una silla con la espalda bien pegada al respaldo. Tendremos que levantar las dos piernas a la vez en dirección al pecho. Podremos agarrarnos a la silla.



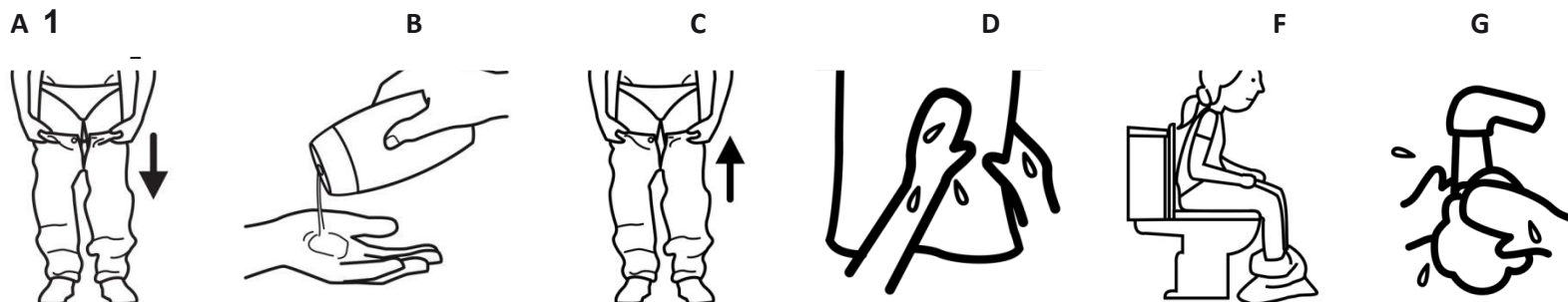
5. **Talones:** marcarse una distancia de unos 4-5 metro y caminar levantando talones al glúteo. *Si no puedes andar bien, realízalo sentado levantado pies arriba.



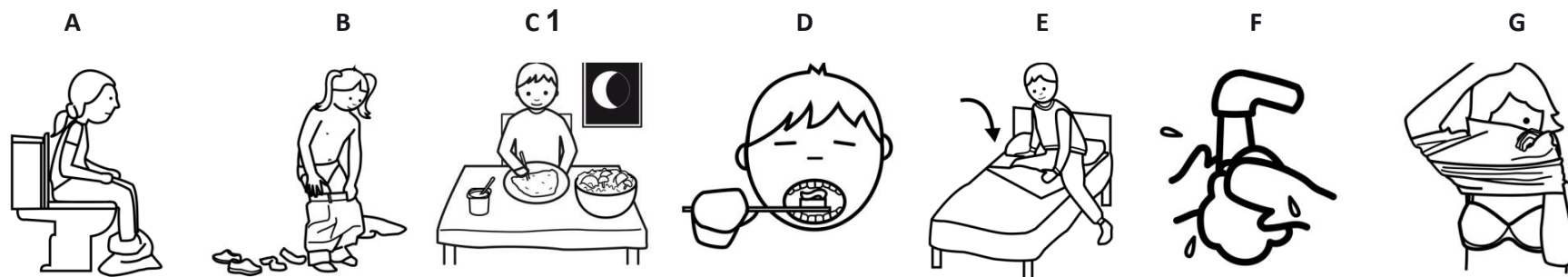
ESTIMULACIÓN COGNITIVA: SECUENCIACIÓN

La siguiente actividad consiste en ordenar los pasos necesarios para realizar dos Actividades de la Vida Diaria. Para ello, pon el número que indique el orden correcto junto a la letra de cada imagen.

- Ir al retrete.



- Acostarnos.





MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*

AUTOCUIDADO: TRAS UNA CAÍDA

En esta actividad puedes practicar cómo levantarte tras sufrir una caída.

1º Túmbate hacia arriba, desde la posición en que te encuentres.

2º Desplaza el brazo del lado del que te vas a levantar a la altura del hombro.

3º Dobra la pierna contraria al brazo.

4º Impúlsate de manera los dos brazos queden en el mismo lado.

5º Quedáte tumbado/a de lado.

6º Sigue dándote la vuelta hasta quedarte tumbado boca abajo.

7º Apoya las manos en el suelo e impúlsate, para dejar el peso repartido entre las manos y las rodillas, poniéndote a cuatro patas.

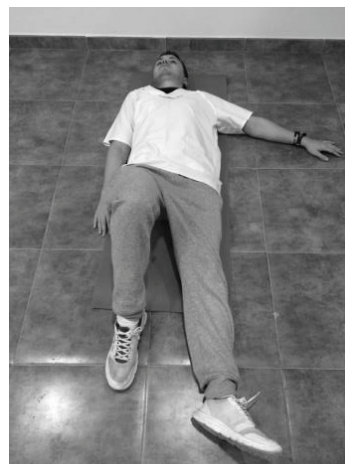
8º En posición de cuatro patas, intenta gatear hasta una silla u otro punto de apoyo estable.

9º Apoya las manos en la silla o superficie estable.

10º Dobra una rodilla y haz fuerza para ponerte de pie, sin dejar de apoyar en la silla una mano y la otra mano en la rodilla que has doblado.



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*



El Cuaderno “*Mente y Cuerpo en Forma*” propone a la persona receptora diferentes actividades con las que mantener activa la salud física y mental, mejorando la calidad de vida y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Su contenido está diseñado para ser trabajado diariamente en casa, de manera individual o con la ayuda de familiares, amistades o personas cuidadoras.

A través de sus treinta fichas, la persona podrá estimular diferentes áreas cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, el cálculo, el pensamiento abstracto... así como potenciar su salud corporal, a través de actividades de acondicionamiento físico, psicomotricidad, relajación o autocuidado.

La dificultad de las actividades es variada, por lo que es importante tomarse el tiempo necesario para cada ficha, respetar los límites y capacidades de cada persona y enfocar la realización de cada tarea como un momento positivo.

Elabora:



Financia:



MAYORES
*Promoción de la calidad
de vida y envejecimiento
activo en el medio rural*