

"Bienestar Emocional: Recomendaciones la prevención de la soledad y aislamiento en Personas Mayores"

• mantener una vida social permanente con amistades y familiares (reuniones, llamadas/encuentros virtuales)



• participar en acciones de voluntariado



• participar en actividades culturales y solidarias

• hacer ejercicio físico (el ejercicio en casa)



• celebrar los logros de la vida y las experiencias positivas ("pequeños éxitos")



• cuidar el cuidado de la autoestima e imagen personal

• reconocer las emociones como la afectividad



• valorar las fortalezas y oportunidades nuestras y de nuestro entorno

• mantener a buen ritmo las rutinas y horarios fijos para comer, dormir y hacer actividades que te gusten

• aprender a manejar las nuevas aplicaciones para efectuar trámites, pedir citas y/o atenciones médicas, pedir taxi, pedir comida, pedir medicamentos,...



• pedir ayuda a familiares, amistades y vecinos/as en cuanto se necesite

MÁS INFORMACIÓN EN: www.redlocalsalud.es

#SaludLocalCOVID19