

Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Redescubrir libros pendientes

**Leer, estudiar y ojalá
empezar a escribir
una biografía.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Cocinar nuevos platos

**Siguiendo pautas
de nutrición.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Realizar actividad física

**Yoga, Tai-Chi,
aeróbicos o baile**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Aprovechar la pausa

**Buscar la salud mental
y el reencuentro espiritual**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Redescubrir el sentido de hogar

**Revisar qué arreglos
de casa podemos hacer.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Mantener las rutinas

**Y seguir haciendo
actividades ocupacionales,
ahora de manera virtual.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Ver películas

**Recomendarlas
y comentarlas con
familia y amigos.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Contactar a amigos y familiares

**Recordar historias.
Perdonar, reconciliarnos,
acompañar y consolar.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



Ideas para adultos mayores **en cuarentena**

Llamar a los vecinos más jóvenes

**Apoyarse en ellos si se
requiere ayuda para hacer
mandados o diligencias.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra

