

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y CORPORAL



La estimulación cognitiva y corporal son técnicas que permiten optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades: percepción, atención, razonamiento, memoria y comunicación, así como el bienestar físico.

Los ejercicios que encontrarán en este cuadernillo están destinados a entrenar y a despertar capacidades necesarias para nuestra independencia, para el fortalecimiento personal y para mejorar la autoestima.



Tener en cuenta que:

- **TODO LO QUE SE EJERCITA, SE MEJORA**
- **TODO LO QUE NO SE EJERCITA, SE PIERDE.**



# ENTRENAMIENTO CORPORAL



Es aconsejable dedicar un tiempo al día para realizar los siguientes ejercicios de respiración y movilidad los cuales ayudarán a su mejor desplazamiento en la vida. El esfuerzo y la constancia le ayudarán a mantener y mejorar su agilidad mental y sus capacidades para la vida diaria.



**Articulaciones:** Al despertar, movilizar todas las articulaciones del cuerpo con movimientos suaves y sin forzar: pies, manos, dedos, hombros, cuello, cabeza. Realizar movimientos circulares. Repetir estos movimientos durante el día.

**Flexibilidad:** Para mantener la flexibilidad corporal dedique 15 minutos de su día a estirarse. Siempre con suavidad y sin forzamiento estire su espalda, sus brazos y sus piernas.

**Respiración:** Practicar una respiración suave durante los ejercicios, acompañando los movimientos con la entrada y salida del aire.



**Equilibrio:** Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas.

El ejercicio consiste en mantener el equilibrio parado en una sola pierna, agarrado a una pared hasta que pueda realizarlo por sus propios medios.

El ejercicio del equilibrio permite mantener la estabilidad física y psíquica y el estado de ánimo.

**Tonicidad:** la tonicidad muscular se logra a partir de la repetición de cualquier movimiento. Realice flexiones de brazos y piernas de manera repetida, pero sin excederse y siempre contando con la respiración y la suavidad del movimiento. Puede ejercitar la parte inferior del cuerpo en una silla. Mientras está sentado, extienda sus piernas hacia afuera y hacia arriba, de modo que la pierna está totalmente extendida, y vuelva de nuevo hacia abajo

Estos ejercicios mejoran nuestra actividad diaria.

**Reflejos:** Para estimular los reflejos juegue a lanzar y a recibir una pelota liviana o un globo. La alternancia de este ejercicio reforzará los reflejos tendinosos musculares para sostener el cuerpo.

**Practique el baile:** Bailar ayuda a mejorar la marcha y el equilibrio y a prevenir las lesiones por caídas peligrosas.

**Relajación:** Busque una postura cómoda, sentado o acostado y relaje la totalidad de su cuerpo. Comience relajando la planta de los pies y vaya recorriendo todo su cuerpo hasta llegar a su cabeza. Relaje cada músculo y utilice la respiración para enviar oxígeno y energía positiva a toso su cuerpo.

**Juego con los niños.** Como cualquier abuelo puede dar fe, una de las maneras más fáciles y divertidas de hacer ejercicio es perseguir a los nietos. También les dará un gran ejemplo sobre lo bueno de estar bien activos.

Realizando estos ejercicios con constancia notará cambios positivos en su cuerpo y en su calidad de vida.



# ENTRENAMIENTO PARA LA MEMORIA, LA ATENCIÓN, LA PERCEPCIÓN, EL RAZONAMIENTO Y LA COMUNICACIÓN

