

Rutinas diarias para mantener las funciones físicas y cognitivas

La vida diaria puede ser el inicio del cambio

En nuestro día a día, en las rutinas y entornos como nuestro hogar, contamos con numerosas herramientas y oportunidades para mejorar y conservar funciones físicas y cognitivas. P. ej. las que proponemos a continuación y otras actividades, pueden ser usadas con el fin de mejorar capacidades:

- Cocinar.
- Leer.
- Ordenar partes del hogar.
- Salir a comprar el pan.
- Poner o recoger la mesa.
- Poner la lavadora.
- Sigue aprendiendo.
- Práctica juegos, pasatiempos, etc.



Pautas para ayudarte a poner estas u otras actividades al servicio del cuidado de tu cuerpo.

- ✓ Piensa en como es tu situación a día de hoy y **explora actividades como las anteriores, que puedas realizar o que crees que puedes empezar a hacer, ¡nunca es tarde para aprender!**
- ✓ **Ordena todas las actividades que has pensado de acuerdo a cómo de capaz te ves de poder realizarla** (p. ej. *piensa en una escala de 1 a 10, donde 1 es "no me veo capaz" y 10 es "me veo muy capaz"*).
- ✓ **Elige aquellas que hayas puntuado entre 8 y 10**, que supongan cierto reto, pero a la vez que sean alcanzables.
- ✓ **Cada actividad puede dividirse en otras pequeñas actividades y puede modularse su dificultad.** P. ej. *cocinar es una actividad muy completa, que implica muchas subtareas y que puede ser más o menos accesible (depende del plato a preparar).*
- ✓ Selecciona una o varias tareas o subtareas y **comienza a incluirlas en tu rutina diaria.**
- ✓ A medida que te veas progresar, **ve incluyendo pequeños retos.**
- ✓ **Cada pequeño paso, es un avance, por muy pequeño que sea.** Si elegimos ir a comprar el pan, el primer día puede bastar con comprar una pieza. Progresivamente, puedes añadir más artículos, elegir una tienda más lejana o cualquier pequeño reto que se adapte a ti.
- ✓ **¡RECUERDA! Elige actividades que te gusten, que sean importantes para ti o que encajen en tus rutinas.** P. ej. *si cocinar no te gusta nada, esa quizás no sea la mejor opción para ti.*

