

LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA MENTE ACTIVA

LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA ES EL CONJUNTO DE ACTIVIDADES ORIENTADAS A MEJORAR EL RENDIMIENTO COGNITIVO EN GENERAL, O ALGUNO DE SUS PROCESOS O ÁMBITOS POR PARTES (MEMORIA, ATENCIÓN, CÁLCULO, LENGUAJE, ORIENTACIÓN, PRAXIAS).

CUANDO LAS PERSONAS PIENSAN EN MANTENERSE EN FORMA, GENERALMENTE PIENSAN EN CUIDAR SU CUERPO Y SU SALUD FÍSICA. ESTÁ MUY BIEN, PERO NO HAY QUE OLVIDAR QUE LA SALUD MENTAL JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN CASO TODO LO QUE UNO HACE: PENSAR, SENTIR, RECORDAR, TRABAJAR, DIVERTIRSE Y RELACIONARSE.

¿SE PUEDE CUIDAR Y ENTRENAR LA MENTE? CLARO QUE SÍ. LA MENTE PUEDE MANTENERSE ACTIVA, PUEDE ENTRENARSE Y PUEDE DESARROLLARSE PARA ESTAR CADA VEZ MÁS LÚCIDO Y CONECTADO.

EXISTEN NUMEROSAS RAZONES PARA MANTENER EL CEREBRO ACTIVO A LO LARGO DE LA VIDA. MANTENER EL CEREBRO ACTIVO Y CONSERVAR LA CREATIVIDAD SIRVE COMO UNA PREVENCIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO MENTAL Y LOS PROBLEMAS DE MEMORIA QUE PUEDEN AQUEJAR CON EL PASO DE LOS AÑOS. MIENTRAS MÁS USE Y TRABAJE CON SU CEREBRO, MÁS BENEFICIOS PUEDE OBTENER.

SE SABE QUE LO QUE NO SE USA, "SE ATROFIA".

**PROGRAMA DE ACCIÓN COMUNITARIA
CON MAYORES**

