

El INGER sugiere lo siguiente para promover las actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.

- ✓ **Mantener la comunicación con sus familiares y amigos** por teléfono o usando los medios tecnológicos disponibles



- ✓ **Realizar estimulación cognitiva;** mantener las actividades mentales de manera activa **durante 30 minutos, de dos a tres días por semana**



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátría, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA