

10 consejos para disfrutar de un mejor envejecimiento



- **Recuerda**

Piensa qué es lo que siempre te gustó hacer, tus costumbres, tu recorrido, tus anhelos. Ve a por ello y no lo abandones.

- **Decide**

Déjate asesorar, escucha los consejos de tus familiares y amigos, pero toma tus propias decisiones.

Elige cómo quieres que sea tu imagen, qué te apetece hacer, dónde, cómo o con quién quieres estar o vivir.

- **Cuida**

Dedícate tiempo a ti mismo, al menos, el mismo tiempo que invertiste en los tuyos.

- **Activa**

Mantén tu cuerpo y mente en movimiento, intenta mejorar y progresar cada día. Aléjate del sedentarismo y apuesta, siempre, por tu independencia y autonomía.

- **Participa**

Eres parte de la sociedad, busca, conoce y aprovecha los recursos que hay en tu barrio o en tu ciudad. Allí podrás relacionarte con personas de diferentes edades y compartir actividades o

experiencias.

- **Adapta**

Sé consciente de los cambios que se dan en ti. Acomoda tu vida a las nuevas situaciones que puedan aparecer y pide ayuda si lo necesitas. Piensa y céntrate en todas las capacidades que mantienes, dando la importancia justa a las dificultades.

- **Reclama**

Ten en cuenta las opciones que hay para ti, qué tipo de ayudas, servicios o derechos te corresponden atendiendo a tu situación y aprovéchalos. No olvides que tú también tienes unos deberes que cumplir.

- **Prueba**

Piensa en algo nuevo que te gustaría descubrir y ve a por ello. Nunca es tarde para disfrutar de nuevas experiencias.

- **Chequea**

Revisa tu estado de salud y cuídate, pero sin obsesiones. Has llegado hasta aquí y estás mucho mejor de lo que crees.

- **Conecta**

Aprovecha los recursos de siempre para comunicarte con tus familiares, amigos o vecinos y, ¿por qué no? también para conocer a otras personas. Modernízate y lánzate, también, a utilizar las nuevas tecnologías para estar más cerca de ellos.

“Fuente de sabiduría, recolectores de experiencias, guardianes de la tradición y dedicados cuidadores”.

¡Es ahora vuestro momento!

Andrea Pabán
Terapeuta ocupacional
Fundación Rey Ardid