

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

- ✓ **Diseñar una rutina** para las actividades diarias
- ✓ Afrontar positivamente las situaciones:
Centrarse no en lo que está dejando de hacer sino en que estamos en una situación de emergencia y **debemos cuidarnos**



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



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA