

**COMO MEJORAR LA CALIDAD DE**

**VIDA EN UN ADULTO MAYOR**

# **VIVIR CON CALIDAD, EN TODAS LAS EDADES**

- Promover su actividad física, moderada y permanente.
- Acordar actividades con responsabilidades.
- Reconocer sus logros y atender su autoestima.
- Escuchar y respetar sus decisiones.
- Permitir que en lo posible interactúe con pares.
- Conceder valor a su experiencia.
- Ejercitar la memoria con juegos de mesa.
- Acomodar el álbum fotográfico, que surjan las historias.
- Escuchar su música y hablar de los personajes de su tiempo.
- Reconocer su capacidad de amar y sobre todo...



**PERMITIR QUE CUMPLA CON SU**

**PROPÓSITO DE VIDA**

