



Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

**CALENDARIO**  
**2019**

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**

**PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO**



**C/ DIVINA PASTORA 6 Y 8 ENTREPLANTA**  
**VALLADOLID**

**Enriquece**  
**tu Vida**

**Activa Mente**

**Trabaja tus capacidades y gana calidad de vida**

**[www.copcyl.es](http://www.copcyl.es)**  
**983 210 329**

# 12 MESES 12 PAUTAS

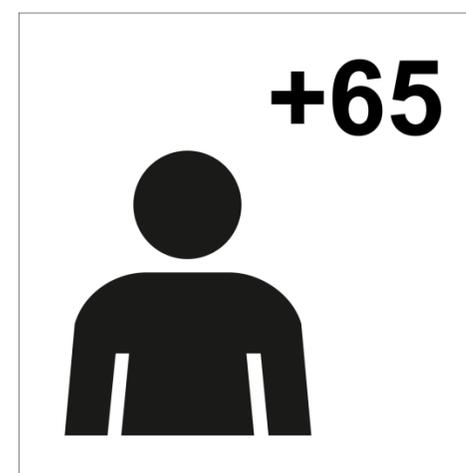
## Enriquece tu Vida *Activa Mente*

**Estamos ante una sociedad cada vez más longeva.**

**Se estima que la esperanza de vida en los próximos cincuenta años se sitúe en torno a los 100 años.**

**Por lo que es tiempo de dirigir la atención hacia esta población, dar cabida y forma a conceptos como proyecto de vida y envejecimiento saludable.**

**Presentamos la Guía Anual de Estimulación Cognitiva y Activación Conductual *Enriquece tu vida Activa Mente 2019*" con el fin de potenciar el nvejecimiento activo como un proceso donde la salud, la participación, la seguridad y el aprendizaje a lo largo de la vida son los principales ingredientes.**



# 12 MESES 12 PAUTAS

## Enriquece tu Vida *Activa Mente*

**Envejecer es ser capaces de hacer durante el máximo tiempo posible las cosas a las que damos valor.**



**TODOS TENEMOS UNA ESPECIE DE BRÚJULA INTERIOR, NUESTROS VALORES:  
FAMILIA Y AMIGOS, OCIO, SALUD Y CUIDADOS PERSONALES, VIDA ESPIRITUAL...**

**TUS VALORES SON TU GUÍA, TU ESENCIA ÚNICA Y PERSONAL, LO QUE ERES.**

**SE VAN ESTABLECIENDO DURANTE LA INFANCIA Y PUEDEN CAMBIAR A LO LARGO DE LA VIDA.**

**TUS VALORES SE DEFINEN POR LO QUE HACES.**

**MIRA TU BRÚJULA Y DESCÚBRELOS.  
¿CUÁLES SON TUS PUNTOS CARDINALES?**





Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

# 12 MESES 12 PAUTAS

Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*



Este calendario  
pretende activar,  
estimular  
funciones mentales,  
motivar y orientar  
hacia hábitos de vida  
saludables

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### INSTRUCCIONES

DEDICA UNOS MINUTOS CADA DÍA  
A REALIZAR LA PAUTA ASIGNADA A CADA MES

TACHA EN EL CALENDARIO LOS DÍAS EN LOS QUE LA CUMPLAS





**Empezamos...  
¡Céntrate!**

**Planifica y  
organiza el tiempo  
utilizando  
un horario,  
agenda,  
calendario...**



**ENERO 2019**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**PAUTA 1**

**Rodea en color rojo  
los días de las fechas significativas.**

**Saber en qué día vivimos y tener referencias temporales  
como días festivos, cumpleaños... nos permite orientarnos,  
ubicarnos y mantener el contacto con la realidad.**

# La respiración como amiga



**Toma consciencia  
de tu respiración**



## FEBRERO 2019

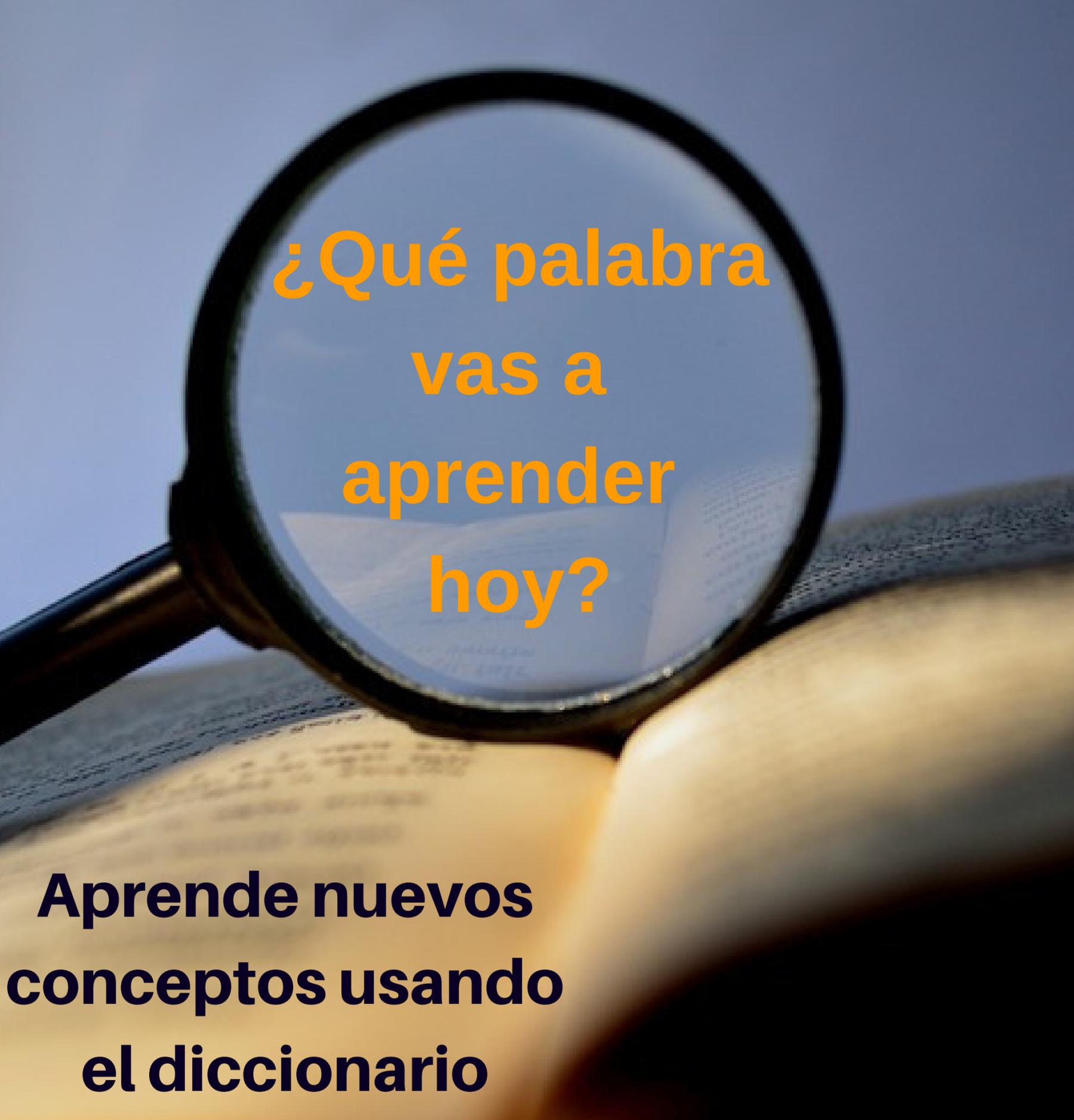
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

### PAUTA 2

**Respira 5 veces al día de forma consciente:  
visualiza cuando inspires durante 3 segundos  
cómo se hincha tu abdomen y haz lo mismo  
cuando expires y se deshinch  
¡Cambiará tu vida!**

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**La respiración es una pieza clave que se encuentra entre lo físico,  
lo emocional y lo mental. Si mejoramos la calidad de nuestra  
respiración mejoramos cualitativamente nuestra vida.**



**¿Qué palabra  
vas a  
aprender  
hoy?**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## **PAUTA 3**

**Abre el diccionario, escoge una palabra que no conozcas y utiliza esa palabra en una conversación.**

**Aprende nuevos  
conceptos usando  
el diccionario**



Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**Memorizar una palabra nueva cada día incrementa  
nuestro vocabulario preservando nuestro lenguaje.**

¿Qué lectura  
eliges hoy?



**ABRIL 2019**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### **PAUTA 4**

**Escoge una lectura motivadora  
y disfruta de ella durante media  
hora.**

**Reserva media hora de lectura diaria**

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**Leer diariamente incrementa nuestro vocabulario, aumenta nuestra capacidad de expresión y mejora nuestra capacidad de atención y memoria.**

# Lugares por descubrir

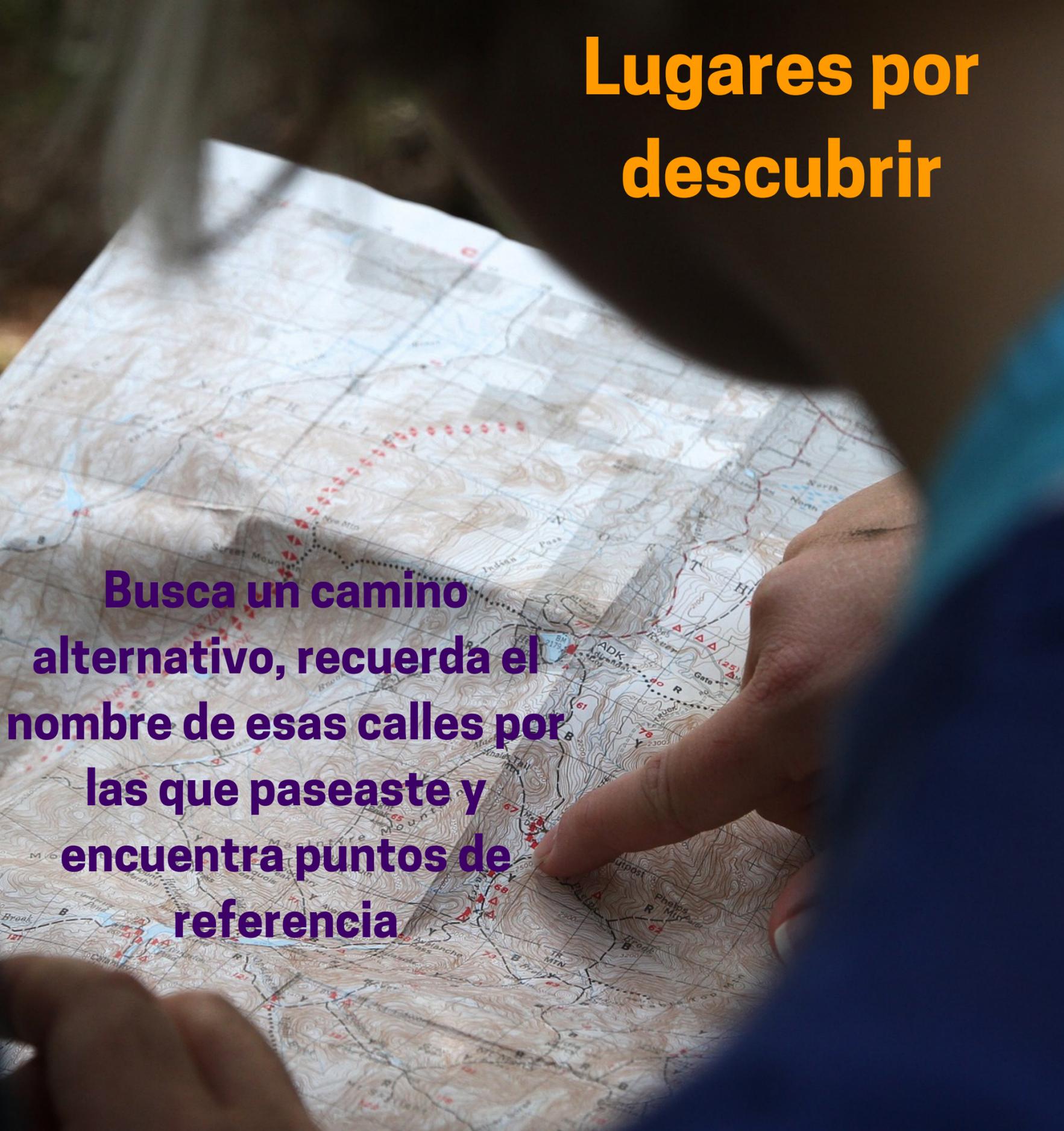
## MAYO 2019

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SABADO DOMINGO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### PAUTA 5

**Escribe tu ruta en un cuaderno recordando el nombre de las calles y anota algo que te haya llamado la atención en tu recorrido.**



**Busca un camino alternativo, recuerda el nombre de esas calles por las que paseaste y encuentra puntos de referencia**



**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**Pasear por rutas diferentes cada día prestando atención al nombre de las calles nos ayuda a orientarnos por nuestro entorno, potencia aprendizajes nuevos y nuestra creatividad.**

# Alimenta tu salud emocional

**Permítete conectar,  
dirige tu atención y busca la  
forma de relacionarte con ellos**



## JUNIO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### PAUTA 6

**Mira a los ojos y sonríe a las personas con las que te encuentras. Comparte más caricias. Diles a tus seres queridos que les aprecias y abrázales más.**

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**El contacto afectuoso con los demás nos acerca a las personas.**

**Una sonrisa, una mirada, un gesto... nos vincula y nos conecta.**

# Planifica y organiza tu día

**Aprovecha tus compras diarias para estimular tu memoria y tu capacidad de planificación**

## JULIO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### PAUTA 7

**Haz tu lista de la compra ordenándola por categorías: carnicería, frutería, limpieza... memoriza el listado y compra sin mirarlo. No importa el resultado, has activado tu mente ¡Enhorabuena!**

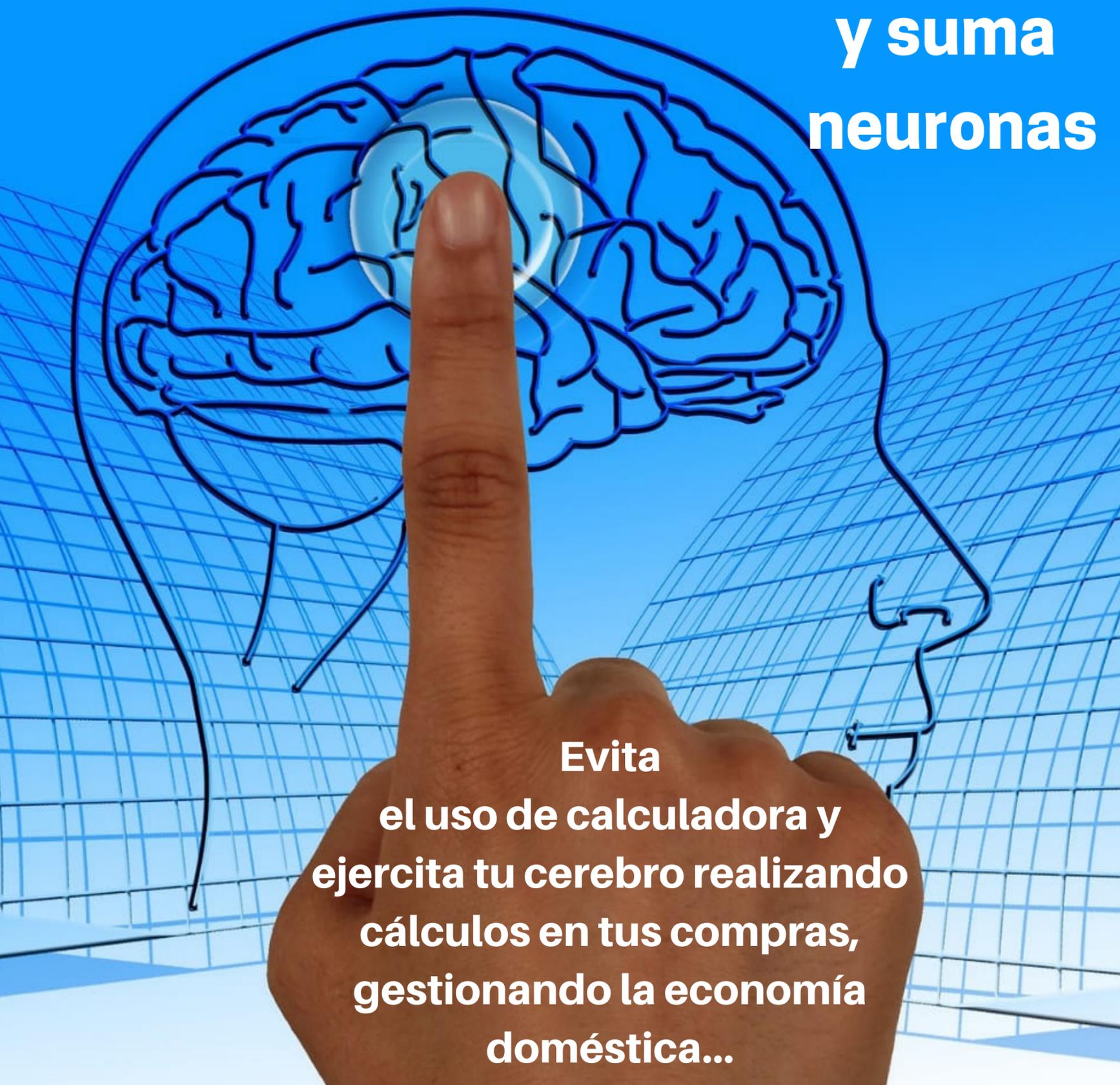


Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**Mantenerse activo en las actividades diarias  
es fundamental para envejecer con plenitud.**

# Cuenta y suma neuronas



**Evita**  
el uso de calculadora y  
ejercita tu cerebro realizando  
cálculos en tus compras,  
gestionando la economía  
doméstica...

## AGOSTO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### PAUTA 8

**En tus paseos diarios presta atención a las matrículas de los coches y suma sus números. Es un sencillo ejercicio que desarrollará tu destreza numérica.**



Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**Evita el uso de calculadoras y ejercita tu cerebro realizando cálculos diariamente: en tus compras, gestionando tu economía doméstica...**



# Viaja y siente con tu memoria

**Evoca experiencias  
vivas**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## PAUTA 9

**Anota en un diario las sensaciones vividas  
y experimentadas al recordar  
momentos especiales de tu vida.**



Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**

Enriquece  
tu Vida

*Activa Mente*

**Recordar es volver a ver en nuestra mente.**

**Repasa y evoca las experiencias sentidas en tu vida, visualizándote en todo su recorrido. Reconoce al niño y joven que fuiste, al adulto que creció y ahora al adulto mayor en una nueva etapa a vivir.**

**Te ayudará a mantener tu identidad.**

**Mira, vive y  
siente tu presente**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## PAUTA 10

**Disfruta de un paseo  
multisensorial repleto de  
colores, sonidos y texturas.**

**Camina para establecer un diálogo contigo mismo  
y con tu entorno**



Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

12 MESES  
12 PAUTAS

Enriquece  
tu Vida

*Activa Mente*

**Despierta tus sentidos disfrutando de un paseo en un paisaje otoñal. Respira, oxigena tu mente y percibe los aromas y olores del campo, presta atención a los sonidos, fija tu mirada en los tonos ocres y estimula tus sensaciones gustativas con alimentos de la estación. Deja que ese olor, sonido, imagen o sabor te transporte a un mundo de recuerdos. Eso te ayudará a alcanzar serenidad.**

**ACTIVA  
TU  
FOCO DE  
ATENCIÓN**

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SABADO DOMINGO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## PAUTA 11

**Realiza sopas de letras,  
búsqueda de diferencias,  
sudokus, laberintos...**

**Enfócate en una tarea  
cada vez y prioriza**



Colegio Oficial  
de **Psicología**  
Castilla y León

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**La atención es la puerta de entrada de nuestra memoria.  
Ejercitar la atención nos ayuda a mejorarla y a estimular  
nuestra capacidad intelectual.**

**¡Estos ejercicios pueden ser una opción entretenida para  
los días fríos!**

**Comparte y aprende  
¡Abre tu mente!**



**DICIEMBRE 2019**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### **PAUTA 12**

**Escoge a una persona de otra edad y/o cultura. Pregúntale cuáles son sus canciones favoritas y explícale cuáles son las tuyas. Interésate por sus gustos: vivencias, libros...**

**Busca en tu entorno personas de diferentes edades y/o culturas y anímate a conversar**

**12 MESES**  
**12 PAUTAS**  
Enriquece  
tu Vida *Activa Mente*

**Todos somos fruto de nuestra experiencia.**

**Las relaciones intergeneracionales e interculturales se convierten**

**en espacios de crecimiento personal.**