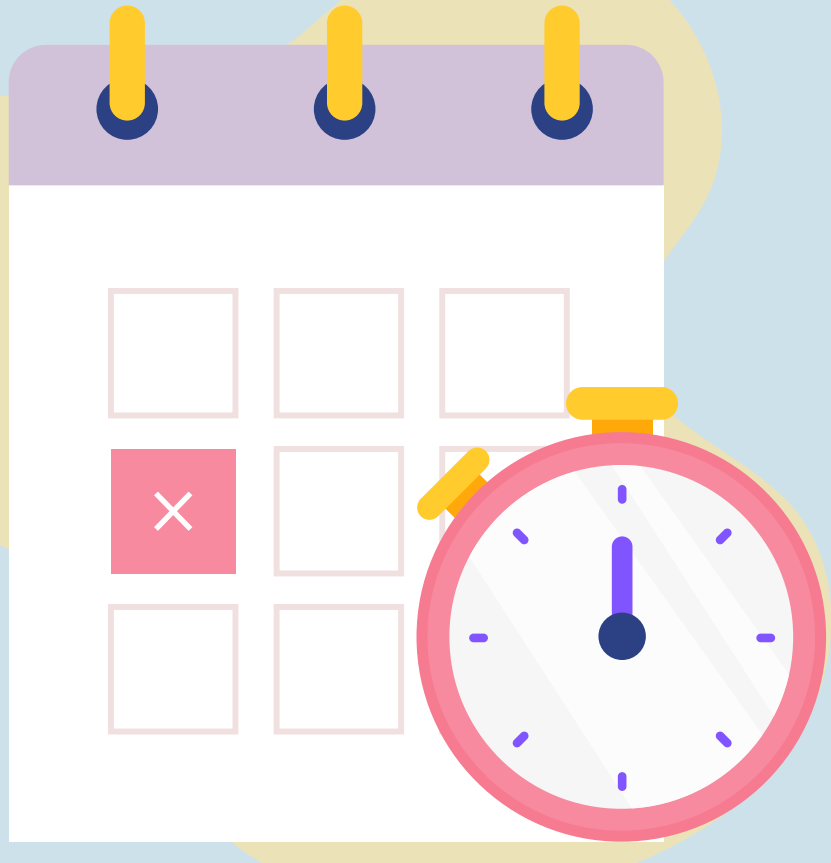


Rutinas diarias para el autocuidado del adulto mayor



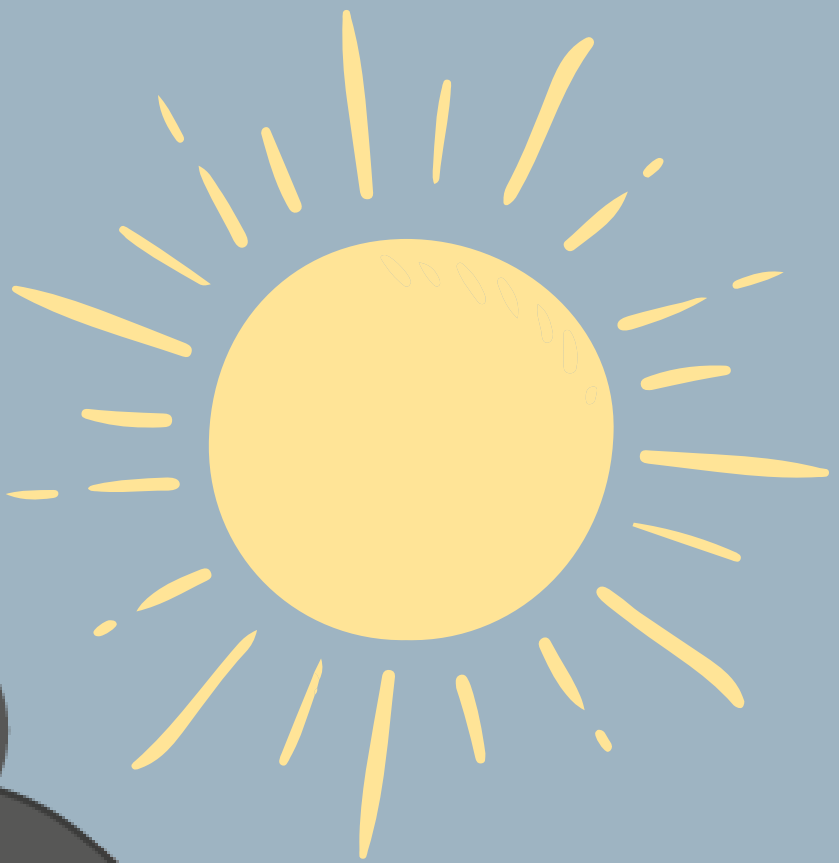
Despertarse y acostarse a la misma hora.



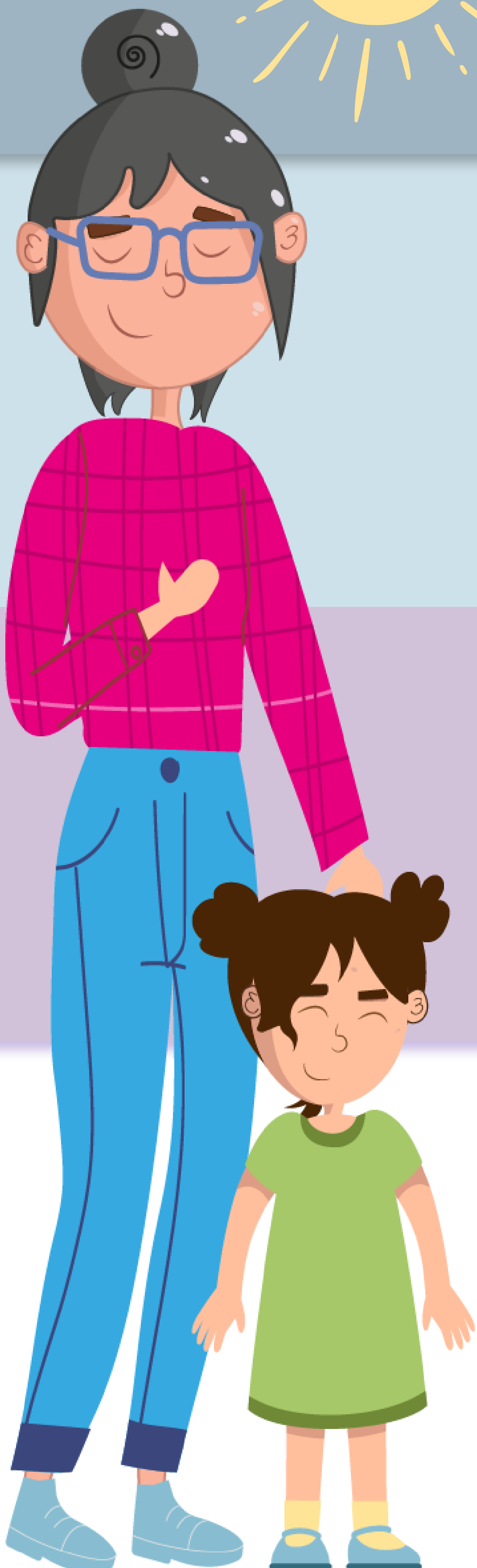
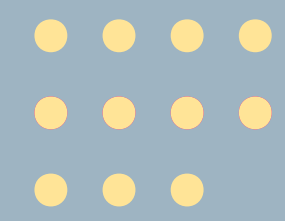
Levantarse, vestirse y lavar la ropa diariamente.



Tener un pasatiempo (leer, sembrar).



Tomar un poco de sol.



Tener un contacto permanente con su familia y/o amigos.

Relajarse y respirar profundo antes de dormir.



¡Recuerda!

Con un día organizado se mejora la calidad de vida.