



La vida afectiva del adulto mayor

Es una etapa de nuestra vida, en donde hay que aceptarla y disfrutarla como cualquier otra.



Se dice que:

"Mente sana, cuerpo sano"



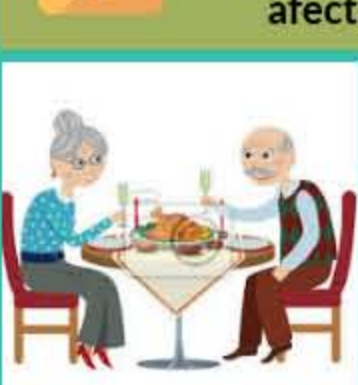
Quando nos encontramos en armonía con nuestros pensamientos, incrementan:

Las capacidades cognitivas

La salud física o corporal

Una salud mental equilibrada

El descuido en sus hábitos de vida saludable puede afectar la mente.



Por ejemplo:

Si no practica un estilo de vida saludable en la **comida** y el **ejercicio**, y además, **fuma cigarrillos** o **abusa del alcohol**, su salud física se resentirá y desarrollará **obesidad**, **tos crónica** y **problemas sociales y familiares**, estos problemas afectarán sin duda sus emociones, es decir, su salud mental.



¡NUNCA!

guarde sus sentimientos

Saber compartirlos, decir lo que nos molesta, lo que deseamos, lo que incomoda es muy **importante**, ya que al guardarlos se van acumulando y se convierte en enfermedad

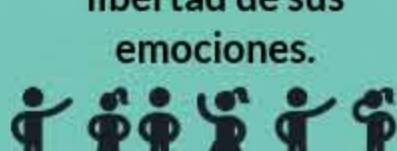


ES IMPORTANTE

Controlar nuestras reacciones, y no ser explosivos, compartir responsabilidades es más sano que cargar con el peso uno solo, expresar los miedos, no aislarse, ponerse en contacto con familiares y amigos, visitar antiguos amigos, formar parte de un grupo, buscar una compañía, ser flexibles.



Las personas que son más flexibles consigo mismas y con los demás podrán disfrutar con mayor libertad de sus emociones.



Si deseamos ser emocionalmente estables, es necesario encontrar cosas que nos apasionen, para ello podemos desarrollar proyectos que sigan dando felicidad y sentido a cada uno de nuestros días.



¡¡¡No te pongas límites!!!