

**MINISTERIO DE SALUD**



# **AUMENTE LA CALIDAD DE SUS AÑOS DE VIDA**



**Unidad de Comunicación y  
Educación para la Salud**

## REGLAS DE ORO PARA DISFRUTAR ESTA ETAPA DE LA VIDA:

- ❖ Manténgase activo o activa. Salga de paseo con sus familiares o amigos y disfrute de estos espacios.
- ❖ Promueva un clima agradable y buenas relaciones con sus familiares, amigos y vecinos.
- ❖ Conserve una actitud positiva ante las situaciones de la vida.

- ❖ Realice proyectos o actividades que le agraden y que lo mantengan ocupado, como leer, escuchar música, pintar, bordar, escribir, bailar, practicar deportes, jardinería y muchas otras.



- ❖ Conserve su círculo de amigos y participe en actividades que le permitan hacer nuevas amistades.

- ❖ Incorpórese, si lo desea a grupos de autoayuda.

- ❖ No se aíse, piense que usted es una persona muy importante para su familia, la comunidad y la sociedad como un todo.

- ❖ De gracias a Dios por todo lo que ha logrado vivir y por todo lo que hace. Usted es un ser especial y como tal debe cuidarse y quererse.

