

LOS JUEGOS EN PERSONAS MAYORES



1. CONEXIÓN SOCIAL

REDUCE LA SOLEDAD Y FORTALECE LAS RELACIONES, CREANDO REDES DE APOYO EMOCIONALES.



2. ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEJORA MEMORIA, ATENCIÓN, RAPIDEZ MENTAL Y FUNCIONES EJECUTIVAS A TRAVÉS DEL DESAFÍO Y LA DIVERSIÓN.



3. BIENESTAR EMOCIONAL

AUMENTA LA AUTOESTIMA, GENERA ALEGRÍA Y DISMINUYE EL ESTRÉS Y LA APATÍA.



4. ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA

FAVORECE EL MOVIMIENTO, LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD, ADAPTÁNDOSE A LAS CAPACIDADES DE CADA PERSONA.



5. SENTIDO DE PROPÓSITO

REFUERZA LA MOTIVACIÓN, EL SENTIMIENTO DE UTILIDAD Y LA PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LA COMUNIDAD.

