

# 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.



MENARINI  
ESPAÑA

con + pasión