Guía para cuidar la autonomía en la vida cotidiana

ACTIVA SÉNIOR Salud 2026

Para las personas participantes y sus familias



Esta guía ayuda a trasladar a casa las decisiones, tareas y apoyos que practicamos en las sesiones. Elige una propuesta que tenga sentido para ti y adáptala a tu vida.

Seguir participando también significa decidir cómo hacerlo y cuándo pedir ayuda.

Fundación Juan Cruzado · Octubre de 2026

Cómo utilizar esta guía

No hace falta leerla de una vez ni hacer todas las propuestas. Puedes empezar por la página que más te interese. No hay ejercicios que entregar ni respuestas que evaluar.

Elige una tarea real

Preparar una salida, organizar una cita, cuidar una planta o hablar con alguien. Una actividad conocida permite practicar y comprobar qué apoyo te resulta útil.

Ajusta la dificultad

Prepara pocos objetos, reduce el ruido y haz un paso cada vez. Puedes participar sentado, señalar, hablar o recibir ayuda para manipular los materiales.

Acuerda el movimiento

Utiliza los apoyos y las pautas que ya te hayan indicado. Si un desplazamiento no es seguro, acerca los objetos a la mesa. No necesitas caminar para participar.

Orientación de lectura

Páginas 3 a 8: seis temas de las sesiones.
Página 9: cómo acompañar desde la familia.
Página 10: ejemplo de plan semanal.
Página 11: cuándo consultar y fuentes.

Las propuestas son orientativas. Las indicaciones personales de tu equipo sanitario y de los profesionales del centro tienen prioridad.

Elegir y cuidar tu autonomía



Piensa en una actividad que te gustaría seguir haciendo: preparar una merienda, elegir tu ropa o cuidar una planta. Decide qué parte quieres realizar y qué ayuda necesitas.

Preparar una salida

1. Elige adónde irías y para qué.
2. Reúne las llaves, la agenda y lo que necesites.
3. Revisa la hora, el trayecto y el apoyo previsto.

Hazlo a tu manera

Puedes reunir los objetos en una mesa sentado. Si necesitas ayuda, pide una acción concreta: «Acércame la bolsa y yo elijo qué llevar».

Para acompañar

Pregunta «¿qué parte quieres hacer tú?». Deja tiempo para responder y ayuda en el paso acordado.

02 · Autocuidado y hábitos

Incorporar hábitos que encajen contigo



Un hábito resulta más fácil cuando se relaciona con algo que ya haces. Elige un cambio pequeño y revisa si te ayuda en tu día a día.

Preparar una merienda

1. Elige alimentos habituales compatibles con tus pautas.
2. Prepara los utensilios y comprueba que estén al alcance.
3. Decide qué puedes hacer y qué apoyo necesitas.

Un recordatorio útil

Puedes asociar una pausa a una actividad diaria. Para beber, comer o descansar, sigue tus indicaciones personales; no hay una cantidad de agua ni una dieta válida para todos.

Para acompañar

Ofrece opciones que encajen con las preferencias y pautas de la persona. Si hay dificultad para tragar, sigue las indicaciones del equipo sanitario.

03 · Movilidad segura

Moverte con sentido y seguridad



Moverse puede formar parte de una tarea cotidiana. Elige actividades conocidas y adaptadas a tu capacidad, con los apoyos que utilizas habitualmente.

Preparar el entorno

1. Observa el recorrido hacia una mesa o puerta.
2. Retira cables y objetos de paso con ayuda si hace falta.
3. Comprueba la iluminación y deja lo necesario al alcance.

Dos maneras de participar

Si caminar está indicado y es seguro, realiza un trayecto habitual con el apoyo acordado. Sentado, puedes organizar objetos ligeros al alcance cómodo, sin inclinarte lejos ni forzar posturas.

Para acompañar

No improvises ejercicios de equilibrio ni practiques levantamientos sin la pauta profesional. Si aparecen mareo, dolor o falta de aire inusual, detén la actividad y solicita orientación.

Organizar para recordar mejor



La agenda, las notas y los lugares fijos para los objetos ayudan a organizar el día. Usarlos es una estrategia práctica, no una prueba de memoria.

Preparar una cita

1. Lee la fecha, la hora y el lugar de una cita.
2. Anótala en el soporte que utilizas habitualmente.
3. Decide qué llevar y cómo llegar; revisa la información antes de salir.

Una ayuda visible

Guarda las llaves siempre en el mismo lugar. Usa letra grande y evita varias notas con información distinta. Si un aviso no funciona, cambia el formato con apoyo.

Para acompañar

Da primero una pista general; después, dos opciones. Puedes leer la nota en voz alta. Evita examinar o corregir constantemente. Consulta si los olvidos dificultan las tareas habituales.

Mantener vínculos y participar



Piensa con quién te gustaría compartir una actividad. Puede ser una conversación, una llamada, una visita o una tarea en común. La elección es tuya.

Preparar un encuentro

1. Elige a una persona con la que quieras contactar.
2. Propón algo concreto y cómodo para ambos.
3. Acuerda cuándo y cómo, teniendo en cuenta transporte, accesibilidad y apoyos.

Una propuesta sencilla

«¿Te apetece que hablemos el jueves?» o «¿Preparamos juntos las plantas?». Si no puedes salir, una llamada o una actividad en casa también permite participar.

Para acompañar

Invita sin presionar. Pregunta qué compañía desea la persona y respeta que prefiera descansar o estar sola en ese momento. Si la soledad le produce malestar, coméntalo con el equipo del centro.

Elegir un plan que puedas mantener



Revisa lo que te ha resultado útil. Elige una sola acción para empezar, un momento de la semana y el apoyo que necesitas.

Convertir una idea en un plan

1. Concreta la acción: «preparar la bolsa para mi cita».
2. Elige cuándo: «la tarde anterior».
3. Acuerda la ayuda: «revisar juntos la hora al terminar».

Revisar sin exigencias

Tras unos días, habla de lo que funcionó y lo que resultó difícil. Puedes simplificar la tarea, cambiar el horario o pedir otro apoyo. El plan debe ajustarse a ti.

Para acompañar

Reconoce decisiones y avances concretos. Evita comparar con otras personas. El ejemplo de la página 10 puede comentarse en voz alta; no hace falta rellenarlo ni entregarlo.

Acompañar respetando las decisiones

La ayuda funciona mejor cuando se acuerda con la persona. Conoce sus preferencias y conserva su participación en las tareas, incluso cuando necesite apoyo.

Antes de empezar

Pregunta si desea realizar la actividad y qué parte quiere hacer. Acerca los materiales, reduce distracciones y deja disponibles las gafas, audífonos o apoyos habituales.

Durante la tarea

Da una indicación cada vez y espera. Si hay dificultad, ofrece una pista o muestra un paso. Pregunta antes de intervenir físicamente y respeta las pautas de movilización indicadas por el equipo.

Un ejemplo de conversación

«¿Quieres preparar tú la bolsa?»
«¿Qué te ayudaría a empezar?»
«Puedo acercarte los objetos o revisar la hora contigo».

Después

Comenta qué apoyo ha servido. Sustituye «lo has hecho mal» por una propuesta concreta: «podemos dejar la nota más visible». Si hay cansancio o frustración, pausa y retoma en otro momento.

También quien acompaña necesita apoyo. Comparte las tareas y plantea al equipo social del centro las dificultades de cuidado, acceso a recursos o participación.

Un ejemplo de semana con propósito

Este ejemplo ofrece ideas, no un calendario obligatorio. Elige una o dos propuestas y ajústalas a tus preferencias y apoyos. Puedes hablarlo con alguien sin escribir nada.

Lunes · Organización

Dejar las llaves en un lugar fijo y revisar una cita en la agenda.

Martes · Autocuidado

Preparar una merienda compatible con tus pautas, eligiendo qué parte realizar.

Miércoles · Movimiento cotidiano

Revisar un recorrido habitual y realizarlo solo si es seguro y está indicado. Como alternativa, organizar la bolsa sentado.

Jueves · Relaciones

Llamar a alguien o compartir una actividad que os apetezca.

Viernes · Decisiones

Elegir qué propuesta repetir. Comentar qué apoyo ha ayudado y qué cambiar.

Fin de semana · Disfrute

Reservar tiempo para una actividad significativa y para descansar según tus necesidades.

Para revisar: ¿me apetecía hacerlo?, ¿qué me ayudó?, ¿qué ajustaría la próxima vez?

Cuándo pedir orientación

Comenta con el equipo del centro las dificultades nuevas para organizarte, participar, desplazarte o realizar tareas habituales. Explica qué ocurre y en qué momentos; no necesitas completar otro documento.

Consulta sanitaria

Solicita valoración si hay caídas, mareos repetidos, dificultades para tragar u olvidos que interfieren con la vida diaria. No cambies la medicación por tu cuenta.

Ante una urgencia

Si aparecen dolor intenso en el pecho, dificultad importante para respirar o signos repentinos como debilidad de un lado o dificultad para hablar, llama al 112.

Referencias de apoyo

Propuestas elaboradas para las seis sesiones de ACTIVA SÉNIOR Salud 2026. La selección y adaptación de tareas es propia del proyecto. Apoyo general consultado el 7 de octubre de 2026:

OMS · Actividad física y personas mayores

National Institute on Aging · Memoria y envejecimiento

National Institute on Aging · Prevención de caídas

Las imágenes son escenas educativas generadas con IA y reutilizadas de los materiales del proyecto. No representan a participantes reales ni demuestran técnicas clínicas.