FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SERENIA / MOVIMIENTO COTIDIANO / F05

Una pausa entre dos rutinas



Elegir una señal cotidiana para cambiar de postura de forma cómoda.

Un lugar habitual de casa. 5 minutos para planificar.

PRACTICA EN TRES PASOS

1. Busca un momento en el que suelas estar un rato en la misma posición, como al ver la televisión o al leer.

2. Elige una señal fácil de reconocer. Por ejemplo, cuando acabe un programa, ajusta tu postura o cambia de actividad de una manera que ya hagas con comodidad.

3. Prueba tu señal en dos momentos distintos y anota cuál te resulta más fácil de recordar.

A TU RITMO

Si acostumbras a moverte sentado, puedes mantener esa opción. Usa los apoyos que empleas habitualmente y pide ayuda si la necesitas.

PARA TERMINAR

¿En qué momento te ha resultado más natural hacer la pausa?

Ministerio de Sanidad · Reducir el sedentarismo