

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración
de la creatividad.

Las investigaciones determinaron la importancia que tiene para los adultos mayores proporcionar nuevos estímulos al cerebro a fin de maximizar la plasticidad cerebral y posiblemente evitar o retrasar el deterioro de la capacidad cognitiva. A continuación encontrará una lista de 70 ideas para "estimular el cerebro". Las ideas van de simples a complejas. Es importante recordar que el máximo beneficio de la estimulación cerebral se logra con actividades que sean nuevas para el cerebro, dinámicas, y que requieran que la persona realice cosas fuera de lo común, o que realice cosas comunes de maneras nuevas y diferentes.

1. Aprenda nuevos juegos de cartas y juegue con amigos con frecuencia
2. Juegue al Sudoku
3. Utilice su mano no dominante para cepillarse los dientes y usar los cubiertos
4. Realice las compras en una cadena de supermercados diferente a la que acude normalmente
5. Juegue al Scrabble
6. Aprenda un idioma nuevo
7. Visite museos
8. Pruebe recetas para cocinar platos que nunca haya hecho antes
9. Juegue al Boggle
10. Mire películas en idioma extranjero con subtítulos
11. Arme rompecabezas de más de 500 piezas
12. Cuente hacia atrás desde 100, restando de a siete o cualquier combinación de números impares, intente hacerlo mientras camina
13. Diga el alfabeto al revés, luego intente hacerlo mientras pasea
14. Dé un paseo e intente nombrar algo que vea en el camino usando cada letra del alfabeto
15. Nombre un animal para cada letra del alfabeto
16. Aprenda a hacer malabares
17. Vaya a ver musicales/obras de teatro
18. Tome clases en un community college (centro preuniversitario de educación popular)
19. Asista a conferencias sobre temas que le interesen
20. Haga anagramas
21. Tome caminos diferentes cuando conduzca a destinos frecuentes
22. Únase a un club de lectura
23. Haga sopas de letras
24. Haga trabajo voluntario
25. Tome una clase de arte
26. Practique escribir listas/cartas con su mano no dominante
27. Aprenda a utilizar un teléfono inteligente [smartphone]
28. Juegue a videojuegos
29. Lea artículos de revistas, luego anote todos los datos que pueda recordar de los artículos
30. Dé un paseo/haga ejercicio para aumentar el flujo de sangre hacia el cerebro
31. Mientras se apoya en algo, practique pararse sobre su pierna no dominante y levantar su pierna dominante
32. Practique lanzamiento de aros/dardos con su brazo no dominante
33. Recuerde números de teléfono de memoria en vez de depender de su teléfono inteligente

¡70 ideas para estimular su cerebro! (Continuación del frente)

34. Aprenda el lenguaje de señas
35. No use siempre calculadora, haga cálculos matemáticos a la antigua
36. Duerma bien de noche
37. Apague el GPS
38. Aprenda a comer con palillos chinos, luego aprenda a hacerlo con su mano no dominante
39. Haga artesanías que nunca ha hecho antes
40. No dependa de la lista del supermercado, intente recordar todos los artículos de memoria
41. Utilice un programa de entrenamiento cognitivo basado en computadora
42. Tome cursos en línea
43. Practique meditación y yoga
44. Manténgase hidratado con agua
45. Aliméntese en base a una dieta mediterránea
46. Tome clases de cocina
47. Haga una lista (de una vez) de 100 cosas (por ejemplo, 100 cosas por las que estoy agradecido, 100 cosas que quiero hacer antes de morir, etc.)
48. Camine descalzo al aire libre
49. Deletree palabras de atrás para adelante (por ejemplo, estimulación = noicalumitse)
50. Reorganice su cocina completamente
51. Aprenda lectura veloz
52. Aprenda a tocar un instrumento musical
53. Aprenda a hacer Origami por su cuenta
54. Mantenga un diario y al final del día intente anotar todo lo que recuerde de ese día
55. Coma en diferentes restaurantes étnicos y pruebe platos con los que no esté familiarizado
56. Aprenda sobre el cerebro, sus partes, qué parte hace qué, etc.
57. Deténgase a oler las flores
58. Pídale a alguien que escriba palabras de diferentes longitudes en fichas. Sostenga una tarjeta frente a un espejo e intente decir la palabra lo más rápido posible
59. Pruebe jugar a "Operación y/o Jenga". Cuando sea capaz de jugarlos con su mano dominante, use su mano no dominante.
60. Aprenda a tejer o a hacer crochet
61. Descargue o compre un libro de "unir los puntos". Intente hacerlo al revés (del número mayor al menor)
62. Pinte un libro para colorear "para adultos"
63. Aprenda los 206 huesos del cuerpo humano
64. Tome una clase de degustación de vinos
65. Haga una lista de todos los homónimos que se le ocurran
66. Reorganice su escritorio en el trabajo cambiando todo a posiciones nuevas
67. Compre un libro de "juegos mentales" y haga los diferentes juegos
68. Juegue a "¿Dónde está Waldo?", no es sólo para niños
69. Vaya a un mercado de agricultores y cada semana asegúrese de probar algo que nunca haya probado antes
70. Compre el juego "Hoop N Loop", una vez que sea eficiente con su mano dominante use su mano no dominante