

HACIA ADELANTE (STEPPING ON)

Cómo aumentar la confianza y reducir caídas

Séptima Sesión

1. Presentación de la sesión del día.
2. Revisión de deberes.
3. Práctica de ejercicios.
4. Situaciones hipotéticas de caídas.
5. Evaluación grupal.
6. Actividades de seguimiento del programa Stepping on.
7. Toma de refrigerios, entrega de certificados y despedida.

**¡No abandone!
Mantenga lo que ha
logrado, es una póliza
de seguro para su
independencia.**

**Con el conocimiento
adquirido, puede
controlar las caídas.**

Mantenga su entusiasmo después del programa Stepping on

Mantenerse activo/a le ayudará a permanecer independiente y a disfrutar la vida al máximo. No obstante, a veces el aspecto más difícil de la actividad física es incorporarla a la rutina diaria. Al participar en el programa Stepping On, ha dado el primer paso para aumentar y mantener el nivel de su actividad física. ¡Felicitaciones! Probablemente, ya notó una mejoría en su fuerza y en su equilibrio a lo largo del programa.

Consejos para mantener su actividad física

Estas son algunas sugerencias para ayudarle a mantener los beneficios adquiridos durante el programa Stepping on:

- Fíjese objetivos con actividades que sean agradables, realistas y significativas, y festeje cuando los logre.
- Mantenga un registro de los ejercicios que realice en forma rutinaria. Le dará animo ver lo bien que está progresando con el correr del tiempo.
- A veces, es mucho más divertido hacer ejercicio en grupo o con amigos. Su grupo puede ayudarlo/a a mantener la motivación los días que no se sienta con ganas de hacer ejercicio.
- Use ropa cómoda y tome abundante agua cuando haga ejercicio.
- Recuerde establecer prioridades y hacer tiempo para ejercitarse. Incorpore sus ejercicios a sus hábitos diarios.
- Mantenga un contacto activo con sus amigos, familiares y con la comunidad. ¡Cuánto más haga, más podrá hacer!

¿Dónde puedo encontrar información sobre programas de ejercicios para personas mayores en mi área?

Al finalizar el programa Stepping On, la mayoría de las personas están interesadas en participar en programas continuos de actividad física. Hay diversas formas de encontrar programas de actividad física en su área:

- Pregúntele al instructor del programa Stepping on.
- Pregúntele a su médico de cabecera o a otros profesionales de la salud.

Una guía, basada en Internet, de programas locales de actividad física, que incluyen ejercicios de fortalecimiento y de equilibrio, está disponible en www.activeandhealthy.nsw.gov.au