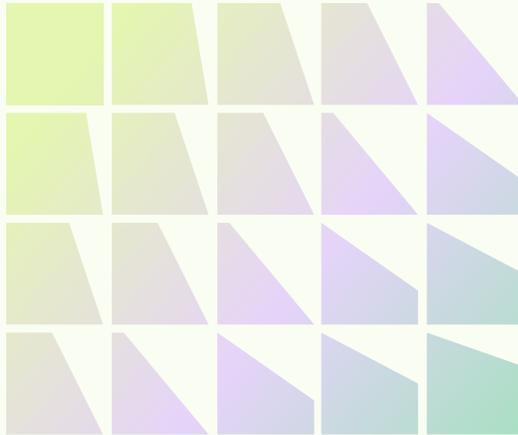




TOOL 3



## EMPEZAR DE A POCO

Consejos semanales para apoyar la salud de tu cerebro.

Este Toolkit fue creado por un equipo de expertos de University of California, San Francisco y University of Southern California. Cuenta con el apoyo del California Department of Public Health, Alzheimer's Disease Program. © 2024, financiado según el contrato #23-10608.

**Ve a [BrainHealthToolkit.com](https://BrainHealthToolkit.com) para acceder el Toolkit digital y obtener más información.**

*Recicla o reusa.  
Regálalo a un amigo  
o recicla el papel.*



# Instrucciones

Hay muchas formas de apoyar la salud de tu cerebro. Estas tarjetas te ofrecen consejos simples que puedes probar.

Hay 52 consejos, uno para cada semana del año. Esperamos que puedas descubrir que hábitos saludables funcionan para ti.

Al final de cada semana, escribe en la parte de atrás de cada tarjeta cómo te está yendo.

## *Empezar de a poco significa:*

Ver qué consejos te hacen sentir bien. Escoger lo que funciona para ti.

*¡Esta Tool se para!*  
Colócala en un lugar donde la recuerdes— en tu escritorio, barra de cocina o mesa de noche.



# Prepárate para ...

*Aprender*  
cosas  
nuevas



Priorizar  
*Dormir*

*Mover*  
tu  
cuerpo



*Conectar*  
con  
otros

# Moverse

Haz ejercicio con un amigo.  
Pueden alentarse mutuamente.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 1?

# Dormir

Intenta respirar lenta y profundamente mientras te relajas para dormir.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 2?

# Conectar

Escribe una postal y envíala a alguien que conozcas, aunque esté en la misma ciudad. A todos les encanta recibir correo.



## Desafío

Anímate y escribe una carta.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 3?

# Aprender

Prueba observar aves. Descubre que tipo de pájaros visitan tu jardín o parque local.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 4?

# ¡1 mes menos!

Sigue así, ya estás  
en marcha.



¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

# Moverse

Bájate una parada antes del autobús y camina hasta llegar a tu destino.



## Desafío

Ofrécete a pasear al perro de tu vecino o a uno del refugio de animales.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 5?

# Conectar

Haz una revisión auditiva. Es importante para mantenerte en contacto con tus amigos y familia.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 6?

# Aprender

Haz música. Aprende la letra de una canción nueva o desempolva un instrumento musical.



## Desafío

Escribe una canción para un amigo, un vecino, o una mascota.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 7?

# Moverse

Trabaja en el cuidado y la limpieza de tu jardín o de un parque local.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 8?

# Dormir

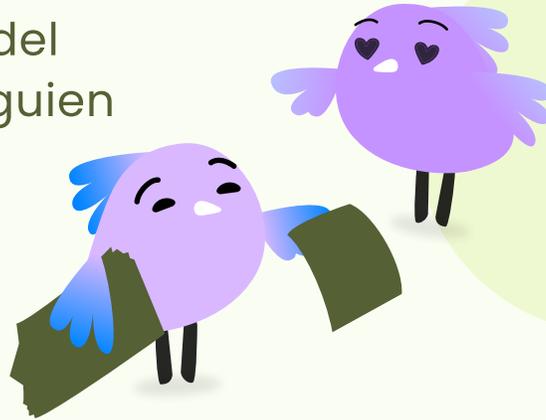
Cambia el tiempo frente a la televisión o pantallas por un libro, una revista, o una ducha caliente.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 9?

# Conectar

Empieza a conversar sobre la salud del cerebro con alguien de confianza.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 10?

# Aprender

¿Recuerdas ese pasatiempo que siempre quisiste tener o aprender? Ahora es el momento.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 11?

# Moverse

Prueba nadar o hacer aeróbicos acuáticos en tu piscina local.



## **Desafío**

Pídele a un amigo que te acompañe a la piscina o inscríbete en una clase grupal.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 12?

# ¡3 meses de amar tu cerebro!

Ve a tu propio ritmo. Entiende qué funciona para ti y qué no.



¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

# Dormir

Anota tus preocupaciones antes de acostarte. Puede ayudarte a calmar tus pensamientos.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 13?

# Conectar

Llama a un viejo amigo para reconectar. Se siente bien escuchar una voz familiar.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 14?

# Aprender

Explora un libro o sitio web de cocina y prueba una nueva receta.



## Desafío

Elije una receta con un ingrediente que nunca hayas usado antes.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 15?

## Moverse

Pon un recordatorio para levantarte y moverte al menos una vez cada hora. El ejercicio puede hacerse poco a poco.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 16?

# Dormir

¿Roncas? Habla con tu médico sobre esto. Podría ser una señal de que no estás durmiendo profundamente.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 17?

# Conectar

Invita a un amigo a ver tu programa favorito de TV o un partido del deporte que te gusta.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 18?

# Moverse

Prueba tu equilibrio. Párate sobre un pie al menos 10 segundos.



## Desafío

Practica tu equilibrio probando un video de yoga sencillo.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 19?

# Dormir

Intenta no comer ni beber alcohol al menos dos horas antes de acostarte para que puedas dormir más profundo.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 20?

# Aprender

Elige un tema de interés. Aprende al respecto desde casa, en un curso en línea o leyendo un libro.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 21?

# Moverse

Haz una caminata larga al aire libre. Presta atención a lo que ves y a los sonidos que escuchas.



## Desafío

Intenta caminar rápidamente durante al menos 20 minutos todos los días.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 22?

# Dormir

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 23?

# Conectar

Una breve charla puede marcar la diferencia.  
Pregúntale al empleado de la tienda sobre su día o saluda a tu cartero.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 24?

# ¡6 meses menos!

¿Eres un experto,  
acaso?



¿CÓMO HAN SIDO LOS ÚLTIMOS 6 MESES?

# Aprender

Enséñale a un amigo a jugar tu juego de cartas favorito.



## Desafío

Busca eventos en tu biblioteca local.  
Encuentra uno al que te gustaría asistir.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 25?

# Aprender

Aprender un idioma es bueno para tu cerebro. Hazlo con una aplicación, en una clase o practicando con un amigo.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 26?

# Moverse

Pon una canción y baila de la forma que más te guste.



## Desafío

Intenta bailar durante al menos 5 minutos sin parar.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 27?

# Dormir

Escucha música relajante por la noche para adormecerte.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 28?

# Conectar

Visita el centro comunitario. Invita a un amigo o ve a hacer unos nuevos.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 29?

# Aprender

Escribe sobre uno de tus recuerdos favoritos.



## Desafío

Escribe un poema haiku. Son solo tres líneas.  
5 sílabas, 7 sílabas, 5 sílabas.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 30?

## Moverse

Aumenta tu fuerza usando artículos del hogar. Prueba usar latas de comida o botellas de agua como pesas.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 31?

# Dormir

Reemplaza el café de la tarde con un paseo alrededor de la cuadra.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 32?

## Conectar

Haz recados con un amigo o familiar. Vayan juntos al supermercado.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 33?

# Aprender

Asiste a una clase para adultos en el centro comunitario local.



## **Desafío**

Busca una en el colegio comunitario local e inscríbete.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 34?

## Moverse

Ejercita tus piernas levantándolas, mientras estás sentado en la mesa para el desayuno.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 35?

# Dormir

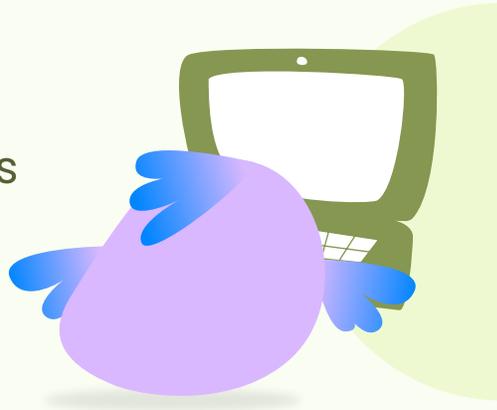
Relájate con una  
taza de té  
de hierbas.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 36?

# Conectar

Organiza una "reunión" por video llamada con amigos que viven en otras zonas horarias.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 37?

# Aprender

Conviértete en tutor voluntario en tu biblioteca local. Una excelente manera de aprender es enseñando.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 38?

# Moverse

Toma fotos de cosas interesantes que observes en tus caminatas diarias.



## Desafío

Elige un nuevo tema para tus fotos cada semana.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 39?

# Dormir

Recibe algo de luz natural durante el día. Esto te ayuda a sentir sueño por la noche.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 40?

# 40 semanas...

¿No probaste todos los 40 consejos?  
Estás progresando de todas formas.



¿CÓMO VAN LAS COSAS?

# Conectar

Saluda a tu vecino o compártele productos de cocina o que crecen en tu jardín.



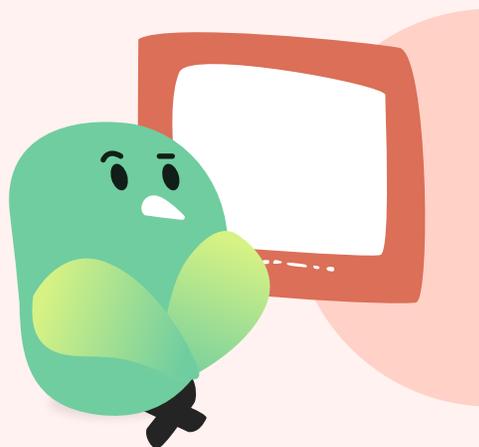
## Desafío

Planifica una fiesta en la cuadra o una comida compartida juntos.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 41?

# Aprender

Ve un nuevo documental por streaming o róntalo en la biblioteca.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 42?

## Moverse

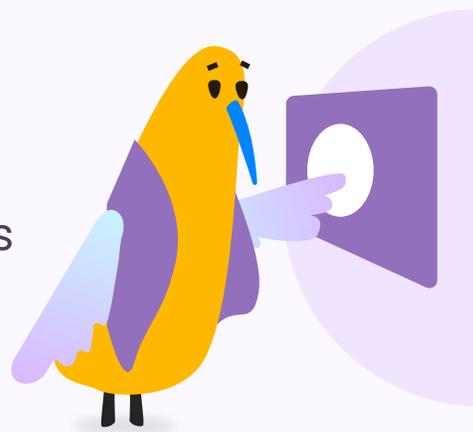
Estaciona más lejos de lo normal en el supermercado o usa las escaleras en lugar del ascensor.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 43?

# Dormir

Intenta bajar la temperatura de tu dormitorio o abrir una ventana. Muchos duermen mejor cuando está más fresco.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 44?

# Conectar

Construye tu árbol genealógico, físico o digital. Podrías conectar con algún pariente lejano.



## Desafío

Haz que tus hermanos o primos participen también.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 45?

# Aprender

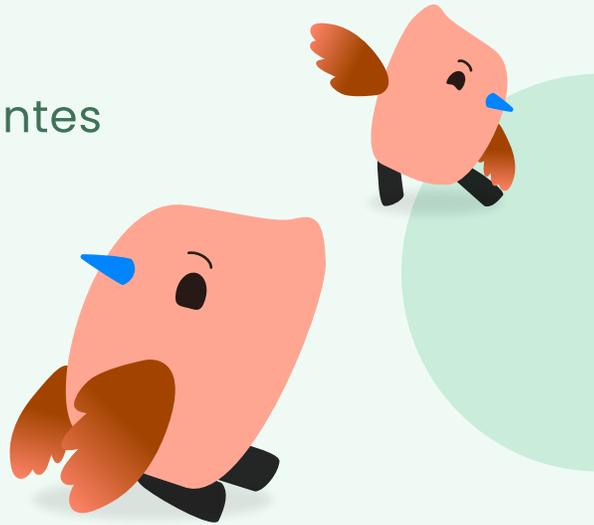
Lee sobre un hecho histórico que siempre te haya interesado.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 46?

# Moverse

Intenta estirar antes  
de acostarte y  
al despertar.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 47?

# Dormir

Lee un libro 15 minutos antes de ir a la cama.



## **Desafío**

Lee otros 15 minutos por la mañana antes de comenzar el día a toda prisa.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 48?

# Conectar

Juega a las damas o al ajedrez en tu parque local. Mira quién se apunta para un partido.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 49?

# Conectar

Bromea con un amigo. La risa es una gran medicina.



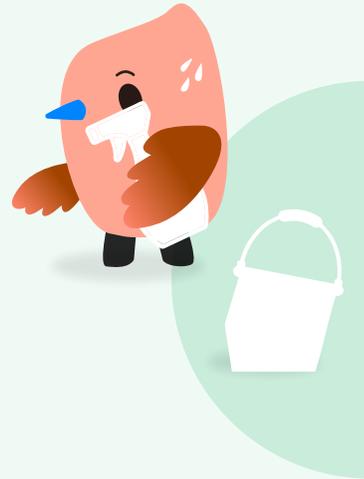
## Desafío

Inventa un nuevo chiste y pruébalo.

¿CÓMO FUE LA SEMANA 50?

## Moverse

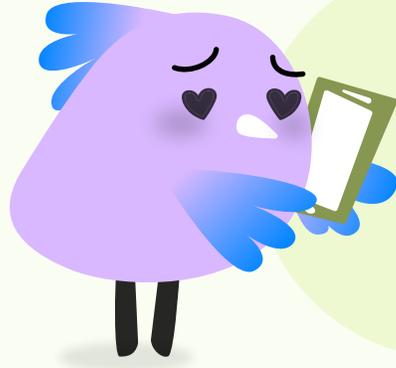
Barre y limpia tu casa o departamento. Un poco de esfuerzo elevará tu ritmo cardíaco.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 51?

# Conectar

Practica la gratitud.  
Da las gracias  
a alguien  
que te apoya.



¿CÓMO FUE LA SEMANA 52?

# Haz una merecida reverencia.

¡Un año entero creando hábitos saludables!



¿CÓMO SE SINTIÓ ESTE VIAJE?