La Reina
alma de barrio

LA REINA te acompaña

LA REINA te acompaña

¿Qué es La Reina Te Acompaña? Es un programa social que nace el 2020 -en medio de la pandemia generada por el Covid 19- para acompañar y entregar contención a las personas mayores de la comuna de La Reina.

El programa fue un éxito y a la fecha continúa promoviendo y facilitando la integración de las personas con 60 años o más, que se encuentren en situación de soledad.

¿Cómo trabajamos? Por medio de llamados telefónicos y visitas presenciales, una psicóloga aborda temáticas que son de especial interés e importancia para un envejecimiento activo.

Se le recomienda al vecino o vecina mantener la salud física y mental; fomentar relaciones sociales, promoviendo generar nuevos nexos con vecinos, vecinas y familiares.

Por su parte, las personas mayores pueden depositar sus inquietudes y malestares, mientras que el programa busca dar una solución al respecto, ya que gran parte del trabajo se realiza de forma colaborativa, derivando a los diferentes servicios y prestaciones de la Municipalidad.

Actualmente, además, existe un convenio activo con la Universidad del Desarrollo, institución que trabaja con voluntarios que mantienen un contacto telefónico con 25 personas mayores durante el año académico.

¿Cuántas personas se han beneficiado y cómo puedo ser parte? Desde que comenzó el programa han participado más de 100 personas, teniendo un número actual de 78 beneficiarios activos.

Si quieres participar solo debes llamar a **Atención al Vecino (225927211)** o escribir directamente un correo a **lareinateacompana@mlareina.cl**.

¡Te esperamos!

ÍNDICE

4 Palabras del Alcalde

5 Estimulación cognitiva

17 Hábitos nutricionales saludables

21 Recetario “Años Dorados”

29 Ejercitando el cuerpo diariamente

37 Municipalidad y contactos importantes

38 Respuesta ejercicios

¡Qué hermosas son tus manos con arrugas!
Son manos que me cuentan una historia
de sudores, penas y dulzuras.
Han trabajado mucho y han sufrido.
Saben de la alegría y de la angustia.
Supieron dar el pan, plantar el árbol,
cultivar el rosal, dar la ternura.
Algún día lejano -dulce día-
tendré abuelo, las manos con arrugas.
Y la gente dirá: ¡Qué hermosas manos!
¡Cómo saben de glorias y de luchas!
Y un nietecito mío, puro, alegre
de alma empolvada con blancor de luna,
abuelo, me dirá "también mis manos
serán alguna vez, como las tuyas".

Gervasio Melgar

Queridas vecinas y vecinos de La Reina:

Como siempre para mí es un tremendo gusto saludarlos y dirigirme a ustedes. Uno de los pilares fundamentales de nuestra gestión ha sido poder relevar el rol que juegan las personas mayores en la sociedad. Una labor que hemos buscado retribuir con acciones concretas, como por ejemplo, a través de la creación de este hermoso programa ***"La Reina Te Acompaña"***.

El cuadernillo que tienen en sus manos ha sido confeccionado con mucho cariño y dedicación por parte del equipo de nuestra Dirección de Desarrollo Comunitario, con el fin de ser una guía y acompañamiento que les permita estimular su área cognitiva, mejorar su alimentación y tener ideas de ejercicios prácticos para mejorar su estado físico.

Esperamos de todo corazón que disfruten y aprovechen esta guía, nuestro objetivo es siempre acompañarlos en todas las etapas de su vida.

Un abrazo grande,

José Manuel Palacios P.
Alcalde de La Reina
y el Concejo Municipal.

LA REINA te acompaña

Estimulación Cognitiva

La Reina alma de barrio

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Bienvenido al apartado de estimulación cognitiva, esperamos que disfrute con nuestras actividades que le ayudaran a mantenerse activo mentalmente.

1. Para comenzar le pediremos llenar las siguientes preguntas con la información que corresponda.

- ¿Cuál es su nombre? _____
- ¿Qué día de la semana es hoy? _____
- ¿Qué día del mes? _____
- ¿De qué mes y de qué año? _____
- ¿En qué estación del año estamos? _____

2. Números revueltos

Verá que hay números desordenados que van desde el 1 al 100, tendrá que ordenar en los 3 cuadrados de abajo donde corresponda cada uno, en el primer cuadrado tendrá que ubicar los números menores de 35, en el segundo cuadrado los números que estén entre el 36 y 85, para terminar con el último cuadrado donde ubicará los números del 86 al 100.

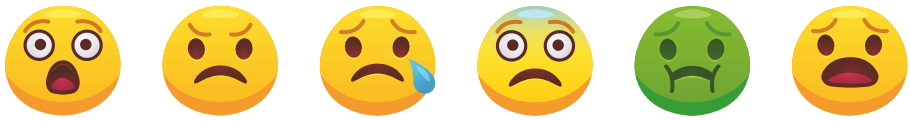
1 - 5 - 10 - 90 – 55 - 3 – 12 – 32 – 48 – 87 – 38- 57- 23- 21- 36 – 14
15 – 96 – 77- 100 – 53 – 39 – 84- 94- 71 – 88 – 99 – 89 – 45 – 86 – 95

Menores de 35	Entre 36 y 85	Del 86 al 100

▶ **Esta actividad trabaja el razonamiento.**

3. Reconocimiento emocional

A un lado verá imágenes de expresiones faciales o corporales, tendrá que reconocer las emociones mostradas y relacionarlas con los términos que hay al otro lado.



Enojo
Asco
Miedo
Angustia
Sorpresa
Tristeza

▶ **Esta actividad trabaja la cognición social, vocabulario y razonamiento.**

4. Clasificar los elementos

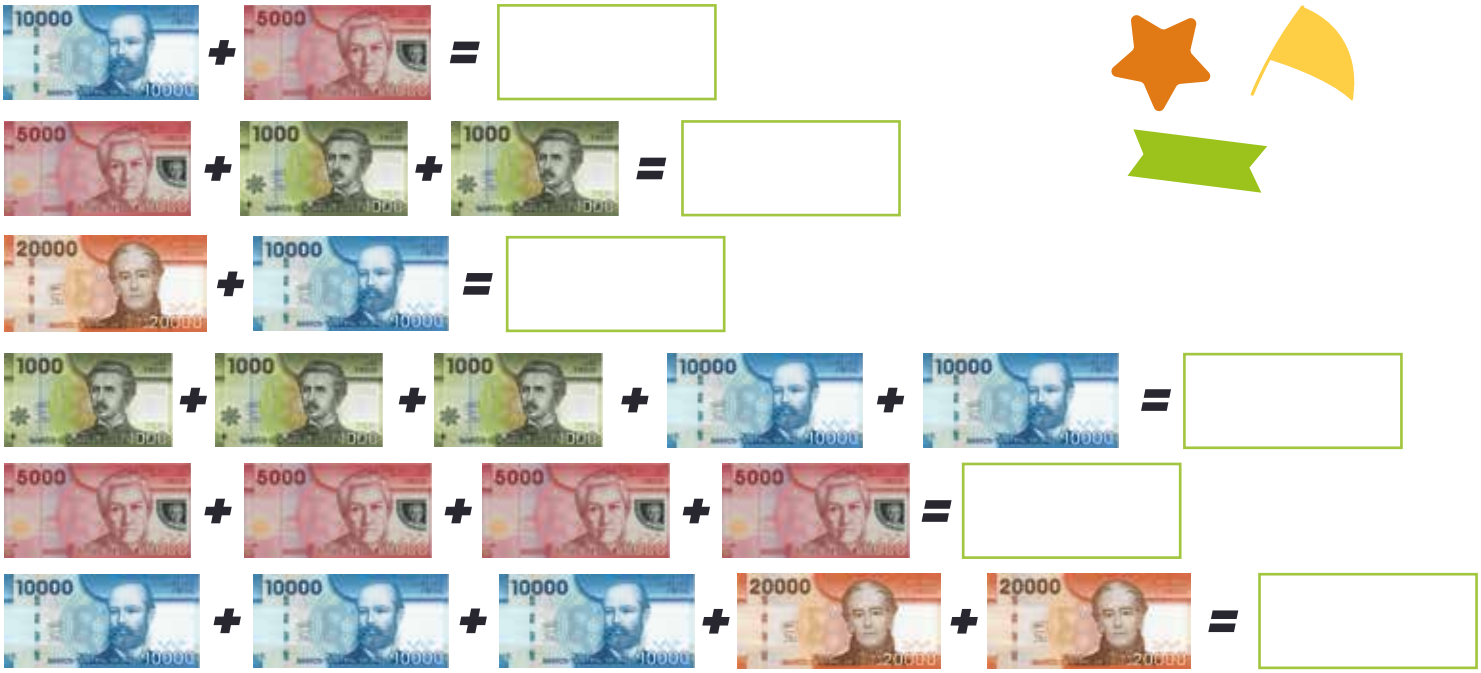
Se presentan imágenes de varias cosas de distintos tamaño, mirar cada imagen y clasificarla según tamaño; Grande o Pequeño.

GRANDE	PEQUEÑO

▶ **Esta actividad trabaja la semántica.**

5. Pagos exactos

Se muestran distintos billetes, lo que tendrá que hacer es contar cuánto es el monto exacto y escribirlo con números y letras.



▶ **Esta actividad trabaja la memoria de trabajo, cálculo, compras y planificación.**

6. ¿Qué necesito para viajar?

Seleccionar según el viaje (playa o nieve) la ropa y accesorios que requiere para ese viaje que ha seleccionado.

Toalla de playa	Quitasol	Lentes de sol	Calcetines de lana	Abanico
Gorro	Traje de nieve	Shorts	Bototos o botas	Sombrero
Bloqueador	Bufanda	Parka	Traje de baño	Orejeras
Chalas	Polar	Abrigo	Polera	Sombrilla
Guantes	Ventilador	Jockey	Camiseta de polar	Estufa

▶ **Esta actividad trabaja la memoria procedimental, esquema corporal, las praxias ideatorias, memoria semántica y planificación.**

7. Combinando letras

Escriba 50 palabras distintas combinando las letras de la palabra **ANIVERSARIO**

▶ **Esta actividad trabaja la semántica y el razonamiento.**

8. Memorice

Fíjese bien en las distintas figuras que se le presentan a continuación, y en la siguiente página deberá marcar las figuras que aparecen en este ejercicio.

Aros	Casa	Lámpara	Gato	Globo
Calcetín	Peluche	Leña	Sol	Mesa
Árbol	Boca	Jarro	Sandalias	Flor
Perro	Caballo	Chaleco	Anillo	Zapatillas
Cepillo	Sillón	Ojos	Quitasol	Vaca

▶ **Esta actividad trabaja la memoria a corto plazo y memoria fotográfica.**

9. Comprensión de lectura y memoria

Lea atentamente este texto. Posteriormente le haremos preguntas sobre él.

María es una niña que salta, ágil y velozmente junto a su perro Chispa que es un perro muy tierno y simpático que la acompaña a todas partes. Chispa es un perro pequeño que ha sido entrenado para recibir órdenes y con el tiempo aprendido muchas cosas; sabe sentarse, dar la patita, echarse, correr cuando se lo piden, al igual que ladrar. A María le encanta salir con su perro ya que puede mostrarle a sus vecinos todas las cosas que Chispa ha aprendido y la Sra. Berta, su vecina, disfruta mucho todo lo que hacen Chispa y María cuando salen juntos, ella aprovecha su tiempo afuera tanto para disfrutar del sol y distraerse mirando las locuras que hace María con su perro Chispa. Cuando ya se empieza a oscurecer María, Chispa y la Sra. Berta vuelven a sus casas para comer y descansar.

Conteste marcando con un círculo si es Verdadero o Falso con respecto al texto que leyó anteriormente.

- La niña se llama Berta igual que la vecina
  V F
- El perro de la niña se llama Chispa
  V F
- María salta, ágil y velozmente junto a su perro
  V F
- Chispa es un perro grande que ha sido entrenado
  V F
- La Sra. Berta es la vecina de María
  V F
- María, Chispa y la Sra. Berta vuelven a sus casas a bailar
  V F

- **Esta actividad trabaja la lectura, la memoria conceptual, memoria corto plazo y la comprensión de lectura.**

10. Conociendo el Sistema Solar

El Sistema Solar tiene 8 planetas, estos son: **Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno**. Estos planetas al igual que la tierra giran alrededor del Sol que es una estrella. La Luna es un satélite que se formó hace unos 4.500 millones de años, es decir, muy poco después de la formación del propio Sol y de la Tierra.

La Luna pasa por distintas fases ya que esta recibe la luz del Sol por lo que en la Tierra vemos solo la luz que refleja el Sol sobre ella. Las fases de la Luna son; Luna Nueva, Cuarto Creciente, Luna Llena y Cuarto Menguante.

Responda sobre lo leído del Sistema Solar

¿Cuáles son los nombres de los 8 planetas del Sistema Solar?

¿Cuáles son las fases de la Luna?

▶ **Esta actividad trabaja la lectura, la memoria conceptual, memoria corto plazo y comprensión de lectura.**

11. ¿Cuándo se celebran las fiestas?

Señale con una flecha en qué mes se celebran las siguientes fiestas:

Día de la madre	○	○	**Octubre**
Navidad	○	○	**Febrero**
Semana Santa	○	○	**Junio**
El día de los enamorados	○	○	**Abril**
Día de los muertos	○	○	**Mayo**
Día del padre	○	○	**Noviembre**
Fiestas patrias Chilenas	○	○	**Diciembre**
Año nuevo	○	○	**Septiembre**

▶ **Esta actividad trabaja la memoria episódica y el razonamiento.**

12. Resolviendo problemas

Resuelva los siguientes problemas y responda.

- Una madre reparte almendras que tenía entre sus hijas: a la primera le da 76, a la segunda 65 y a la tercera 57 ¿Cuántas almendras tenía?

  _____

- En un hotel hay 149 trabajadores y se van 34 de vacaciones ¿Cuántos trabajadores quedan en el hotel?

  _____

- La CONAF (Corporación Nacional Forestal) quiere plantar 358 árboles.
  El primer día se plantaron 123 y el segundo 72 ¿Cuántos árboles faltan por plantar?

  _____

▶ **Esta actividad trabaja el razonamiento, cálculo y atención.**

13. Ordenar la siguiente lista que tiene relación con ir a comprar el pan.

- [ ] Pedir el pan que quiero llevar.
- [ ] Pagar el pan que elegí.
- [ ] Salir de casa a comprar el pan.
- [ ] Llegar al almacén.
- [ ] Volver caminando a casa con el pan caliente

14. Ordenar la siguiente lista que tiene relación con ir de viaje en tren.

- [ ] Hacer las maletas para viajar.
- [ ] Llegar a destino del viaje en tren.
- [ ] Mirar el paisaje mientras se viaja en tren.
- [ ] Comprar los boletos del tren.
- [ ] Buscar el asiento en el tren.
- [ ] Salir de la estación de trenes.

▶ **Esta actividad trabaja la memoria procedimental, razonamiento, memoria semántica y planificación.**

15. Tachar el elemento que sobra

En cada columna hay 7 palabras, 1 de ellas no corresponde a la categoría.

Neumáticos
Parabrisas
Llantas
Auto
Madera
Aceite de motor
Bencina

Plantas
Arbustos
Pasto
Flores
Manguera
Semillas
Ollas

Cama
Almohada
Sábana
Zapato
Colchón
Cubrecama
Frazada

Sillón
Olla
Sartén
Uslero
Paño de cocina
Cucharón
Cuchillo

▶ **Esta actividad trabaja el razonamiento y la memoria.**

16. Ordena las palabras

Aparecen algunas palabras desordenadas las cuáles tendrá que ordenar para formar una oración, la que tendrá que escribir abajo.

- **Sombrero** **Ponte** **El** **De** **Paja**

  Escriba la oración en su correcto orden:

  _____

- **Tienes** **Miel** **Ojos** **Los** **Color**

  Escriba la oración en su correcto orden:

  _____

- **Sin** **Barrer** **La** **Dejamos** **Casa**

  Escriba la oración en su correcto orden:

  _____

▶ **Esta actividad trabaja el lenguaje, la semántica y sintaxis.**

17. Elige la palabra adecuada

Lee la frase y elige la palabra adecuada abajo.

Objeto de metal que se mete y se gira en la cerradura, que ocupamos para abrir y cerrar puertas.

Libro **Llaves**

Órgano del cuerpo que mueve la sangre.

León **Corazón**

Objeto que usamos para peinarnos.

Zapato **Peineta**

Lugar donde van los niños aprender.

Colegio **Iglesia**

▶ **Esta actividad trabaja el razonamiento, el lenguaje y la semántica.**

LA REINA te acompaña

Hábitos Nutricionales
Saludables

La Reina alma de barrio

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

Tener una alimentación saludable nos ayuda a prevenir la aparición de enfermedades, o mejorar la sintomatología de estas en el caso que ya existan.

Alimento	Cantidad por día	1 porción es igual a:
Pan y cereales	2 a 3 porciones	½ hallula o marraqueta 2 rebanadas de pan de molde 8 unidades de galletas de soda o agua ¾ taza de arroz o fideos 1 taza de choclo
Verduras	3 porciones	1 taza de brócoli, coliflor o zanahoria 1 taza de apio, lechuga o cochayuyo 1 tomate o 1 alcachofa ½ taza de acelga o betarraga ½ taza de zapallo o pimentón
Frutas	2 porciones	1 taza de frutillas o frambuesas 1 taza de durazno, manzana o pera 2 kiwis, tunas o higos 3 ciruelas o damascos
Lácteos	2 a 3 porciones	1 taza de leche descremada 1 corte de quesillo 1 yogurt 1 lámina de queso
Pescados, carnes y huevos	1 porción	1 presa de pescado regular 1 presa de pollo, carne o pavo regular 1 huevo

Consejos alimentarios:

- Coma alimentos con poca sal y en lo posible no ponerle sal una vez puestos los alimentos en el plato.
- Lea y compáre las etiquetas de los alimentos y prefiera los que contengan menos sellos.
- Para cuidar el corazón, evite frituras y alimentos altos en grasas saturadas.
- Para mantener el corazón sano, se aconseja consumir pescados 2 veces por semana, evitando que sean fritos.
- Consumir legumbres al menos 2 veces por semana (sin cecinas).
- Para mantener los huesos sanos, se debe consumir al menos 3 lácteos al día.
- Consuma al menos 5 frutas y verduras de distintos colores durante el día.
- Tome al menos 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerse hidratado.
- Realice actividad física por lo menos durante 30 minutos. Se aconseja caminar.
- Intente pasar menos tiempo en las pantallas y más tiempo en movimiento.

¿Qué es el PACAM?

El Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM) es parte de las actividades de apoyo para la alimentación de personas mayores.

El PACAM entrega 2 productos de alimentación con los nutrientes necesarios para las personas mayores. Los puedes encontrar en los establecimientos de Atención Primaria del Sistema Nacional de Servicios de Salud.

LOS PRODUCTOS SON:

- Crema "Años Dorados" (verduras, lentejas, arvejas y espárragos)
- Bebida láctea "Años Dorados"

¿Cuáles son los beneficios de los alimentos "Años Dorados"?

Son un complemento alimenticio.
Previenen deficiencias de nutrientes.
Contienen nutrientes como vitaminas y minerales.

Fortalecen:

- El sistema inmune.
- Las funciones cognitivas.
- El ánimo.
- Contribuyen a evitar la anemia, la osteoporosis y las infecciones.

Estos son algunos de sus micronutrientes más importantes:

Nutrientes	Consecuencia de deficiencia	Alimentos donde conseguirlo
Calcio	Osteoporosis Debilitamiento de los huesos	Lácteos, yogurt y quesos
Zinc	Debilidad del sistema inmune Dificultad de cicatrización	Carnes, lácteos y quesos
Hierro	Anemia	Carnes, pollos y pescados
Vitamina D	Déficit en fuerza muscular Desmineralización ósea Bajos niveles de energía	Huevos y exposición al Sol
Vitamina B12	Anemia Neuropatía Deterioro cognitivo	Pescados, carnes, huevos, lácteos, almejas e hígado de res
Ácido fólico	Anemia Deterioro cognitivo	Vegetales verdes oscuros, como el brócoli y la espinaca. En las legumbres, como los porotos o las arvejas.
Vitamina A	Mayor riesgo de enfermedades crónicas Enfermedades oculares	Hígado, productos lácteos, mango, melón y durazno.

CREMA DE ESPÁRRAGOS (6 PORCIONES)

Ingredientes

4 tazas crema de espárragos "Años Dorados"
½ kilo de espárragos (opcional)
1 zanahoria
1 pimentón
½ cebolla
Perejil a gusto
1 pizca de sal
1 marraqueta cortada en cubos
Queso rallado

Preparación

1. Lavar, pelar, cortar las bases de los espárragos y luego en una olla con agua ya hervida se cuecen los espárragos.
2. Picar zanahoria, cebolla y pimentón finamente.
3. En una olla sofreír cebolla, agregar pimentón y zanahoria. Agregar el agua y luego la crema de espárragos "Años Dorados", hasta disolver.
4. Ya cocidas las verduras, sacar del fuego y licuar todo.
5. Por último, hornear marraqueta con queso rallado y cortar cubos.
6. Servir y añadir la marraqueta a la crema.

CHARQUICÁN DE COCHAYUYO (4 PORCIONES)

Ingredientes

1 taza de crema de arvejas o lentejas
1 taza de cochayuyo
1 zanahoria
1 pimentón
Ajo
1 cebolla
Sal y aliños a gusto
1 cucharada de aceite

Preparación

1. Dejar remojar el cochayuyo la noche anterior con agua.
2. Una vez remojado, cocinar con abundante agua por 30 minutos.
3. En una olla cocer las papas peladas y cortadas durante unos 15 minutos. Agregar sal y aliños a gusto. Una vez cocidas, retirar el agua, agregar la medida de crema de arvejas o lentejas "Años Dorados" y moler un poco.
4. Sofreír la cebolla junto al ajo, luego agregar el pimentón y condimentos.
5. Finalmente, agregar el cochayuyo y las papas para mezclar todo.

PANTRUCAS (3 PORCIONES)

Ingredientes

2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
200gr de carne molida
1 taza de zanahoria mediana
½ pimentón rojo
1 cucharadita de oregano
½ cucharadita de comino
1 cucharadita de aji de color
2 papas medianas
½ taza harina
½ taza de crema de verdura "Años Dorados"
1 huevo
5 ½ taza de agua tibia
Cilantro

Preparación

1. Sofreír todas las verduras, la cebolla y el ajo en una olla. Junto a los aliños.
2. Agregar la carne y cocinar por unos minutos.
3. Una vez que la carne está cocinada, agregar las papas y las 5 tazas de agua. Tapar la olla y cocinar a fuego medio durante 15 a 20 minutos.
4. Para preparar la masa de las pantrucas: Unir la harina, la crema de verduras "Años Dorados", el huevo y la 1/2 taza de agua hasta formar una lisa y uniforme masa, si lo desea, agregar orégano y especias a la masa.
5. Estirar la masa con un uslero y cortar en pequeños cuadrados.
6. Añadir las pantrucas a la olla y cocinar durante 10 minutos.
7. Agregar el huevo al final. Revolver y servir caliente con un poco de cilantro encima.

PAPAS CON CHUCHOCA (2-3 PERSONAS)

Ingredientes

½ cebolla
1 trozo de zapallo amarillo
3 papas
½ taza de chuchoca
1 cucharada de aceite
Ají de color
Condimentos a gusto

Preparación

1. En una olla calentar el aceite y agregarla cebolla previamente picada y el aji de color.
2. Cocinar por 5 minutos y revolver ocasionalmente.
3. Agregar papas y zapallo picado, agregar sal y cubrir con agua caliente. Cocinar por 20 minutos.
4. Agregar chuchoca, espolvoreando como lluvia, y revolviendo para que no se formen grumos. Cocinar 5 minutos más hasta que la chuchoca esté cocida.
   Aplastar las papas y el zapallo para formar el guiso.
5. Agregar aliños y servir caliente.

BUDÍN DE VERDURAS (3 PORCIONES)

Ingredientes

1 taza de crema de verduras "Años Dorados"
1 taza de leche
2 huevos
1 zapallo italiano
1 zanahoria
½ pimentón
½ pechuga de pollo
1 pizca de comino
½ cuchararadita de polvos de hornear
Perejil
Condimentos a gusto

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y hacer hervir por unos minutos las verduras.
2. Es una fuente batir las claras de los huevos a nieve.
3. Incorporar las yemas, crema de verduras "Años Dorados", la leche, la pechuga desmenuzada, el perejil, polvos de hornear y condimentos a gusto.
4. Hornear la mezcla por 25 – 30 minutos.

QUEQUE DE LENTEJAS (PARA COMPARTIR)

Ingredientes

1 taza de harina
4 huevos
3 cucharaditas de polvos de hornear
1 taza de crema de lentejas "Años Dorados"
1 taza de leche
½ taza de azúcar
1 taza de aceite

Preparación

1. Mezclar la taza de aceite con el azúcar.
2. Agregar la taza de harina y taza de lentejas "Años Dorados".
3. Batir aparte las claras a nieve y agregar las yemas y la leche.
4. Mezclar todo y agregar polvos de hornear.
5. Hornear a 180° por 30 minutos.

GALLETAS DE AVENAS Y CREMA DE LENTEJAS

Ingredientes

1 taza de avena
1 taza crema de arvejas "Años Dorados"
½ taza de leche descremada
2 cucharadas colmadas de azúcar
1 cucharada de aceite
2 huevos
1 cucharadita de polvos de hornear
Especias: clavo de olor, canela, cáscara de naranja rallada
Cobertura de chocolate (opcional)

Preparación

1. Mezclar los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Pincelar una bandeja de hornear con aceite.
3. Porcionar la mezcla dando forma deseada a las galletas.
4. Hornear por 10 minutos a fuego lento y 10 minutos a fuego fuerte.
5. Derretir el chocolate a baños maría y decorar a gusto.

LA REINA
te acompaña

Ejercitando el cuerpo
Diariamente

La Reina
alma de barrio

Ejercicios básicos para realizar en casa

Mantenga su capacidad física, funcional y mental activa mediante la realización de ejercicio físico en casa.

- Ubíquese en un espacio libre de alfombras, cajas, cables o mesas (para evitar tropiezos y caídas).
- Asegúrese que el suelo no sea resbaladizo.
- Busque una silla más firme que poseas.
- Use ropa cómoda para realizar ejercicios.
- Deje a la mano 3 vasos llenos de agua o 1 botella para hidratarse antes, durantes y después del ejercicio.
- Use materiales caseros como cargas para sus ejercicios (botella con arena, con agua o un kilo en bolsa.

¡Siempre debe tener en cuenta!

- Comenzar con una intensidad leve y aumentar poco a poco.
- Alternar grupos musculares a trabajar día a día para favorecer la recuperación (lunes, piernas; martes, brazos, etc.)
- El ejercicio nunca debe doler, si eso pasa debe bajar la intensidad .
- Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio o actividad aeróbica al día.
- Un cambio muy pequeño en la fuerza de sus músculos puede hacer una gran diferencia en su funcionalidad ¡Inténtelo!

Antes de comenzar

Lea las siguientes recomendaciones:

En los ejercicios de fuerza, el peso con el que va a trabajar va a depender de sus capacidades, practique con un peso que sienta seguro y no se sobre exija (1/2 kilo, 1 kilo o 2 kilos)

- Los ejercicios de fuerza deben ser realizados entre 8 a 15 veces en 1 minuto (según su estado físico)
- Descanse 2 minutos
- Realice de nuevo entre 8 a 15 veces
- Descanse 2 minutos
- Realice de nuevo entre 8 a 15 veces

Ahora se le presentará una serie de ejercicios para que pueda escoger según su interés y recordando que hay muchos más.

Ejercicios de fuerza: Extremidades superiores

1. **Fortalecimiento de hombro 1**
   Sentado en una silla firme, con un peso pequeño en la mano (o sin peso), abra los brazos, puede ser uno o ambos a la vez.

2. **Fortalecimiento de hombro 2**
   Sentado en una silla firme, con un peso pequeño en ambas manos, extienda sus brazos lentamente hasta la altura de sus hombros. Puede ser uno o ambos a la vez.

3. **Fortalecimiento de brazos 1**
   Sentado en una silla firme, con un peso en la mano por detrás de la cabeza (el codo debe quedar a la altura de la oreja) estire el brazo hacia el techo.

4. **Fortalecimiento de brazos 2**
   Sentado en una silla firme, con un peso en la mano, doble el codo hacia usted. Puede ser uno o ambos a la vez.

Ejercicios de fuerza: Extremidades inferiores

1. **Fortalecimiento de caderas 1**
   Apoyado detrás de una silla firme y con la espalda recta. Lleve la pierna hacia atrás, primero con una y luego con la otra. También repítalo con la pierna hacia los lados.

2. **Fortaleciendo rodillas**
   Sentado en una silla con una toalla enrollada bajo la rodilla, lleve la pierna hacia arriba hasta estirar la pierna. Primero una extremidad y luego la otra.

3. **Fortaleciendo rodillas**
   Parado detrás de una silla, con la espalda recta. Doble la rodilla y lleva el pie hacia atrás, luego baje lentamente y repita con la otra extremidad.

4. **Fortaleciendo tobillos y pies**
   Apoyado detrás de una silla, lo más recto posible, párese en punta de pies.

Ejercicios de flexibilidad

- Los ejercicios de estiramiento o de flexibilidad permiten tener más movilidad para sus actividades de la vida diaria.
- Recuerde que debe sentir una tensión y no dolor.
- Mantenga de 10 a 15 segundos la posición y repite 3 a 5 veces por ejercicio.

1 Estiramiento de los músculos del brazo

Parado o sentado, extienda su brazo y traccione sus dedos hacia arriba y abajo hasta sentir tensión y mantén la posición. Realizar en cada mano.

2 Estiramiento de los músculos del hombro

Parado o sentado en una silla, trate de juntar los dedos en la espalda, pasando un brazo por sobre el hombro y el otro por atrás de tu cintura y trate de juntar los dedos. Luego a la inversa (siente un leve tirón y mantenga). Hágalo hasta donde pueda, recuerde que no debes sentir dolor.

3 Estiramiento de los músculos de la columna

Sentado en una silla con los brazos cruzados sobre su pecho, gire su cuerpo como si mirara a su izquierda, al frente y luego a su derecha.

4 Estiramiento extremidad inferior

Sentado en una silla estire la pierna y eleve la punta de tu pie (Siente un leve tirón y mantenga)

5 Estiramiento extremidad inferior

Detrás de una silla comience a descender el tronco hasta que la espalda quede lo más recta a la altura de sus brazos con las piernas estiradas o levemente flectadas (Siente un leve tirón y mantenga).

6 Estiramiento general

De pie y cerca de una silla firme o pared, trate de estirarse lo más que pueda estirando sus brazos hacia arriba como si estuviera despertando en la mañana.

Ejercicios de equilibrio estático

Los ejercicios de equilibrio mejoran sus capacidades, ayudan a prevenir caídas y contribuyen a evitar una discapacidad futura ***¡Inténtelo!***

1 Distintas posiciones de los pies

Al lado de una silla firme o pared, ubícase con brazos cruzados en el pecho y con los pies en diferentes posiciones tratando de mantener 10 segundos en cada posición. Si puede trate de pararse en un pie.

2 Pararte sobre una pierna

Párese detrás de una silla firme y levante una pierna unos centímetros sobre el suelo y mantenga la posición por 10 segundos (o más si pueda). Inténtelo primero con una pierna y luego con la otra apoyándose solo si lo necesita.

3 Pararse en la punta de los pies

Detrás de una silla firme, levante sus talones tratando de mantenerte por 10 segundos luego descanse y vuelva a intentarlo. Intente tomar apoyo en la silla solo si pierde el equilibrio.

Ejercicios de equilibrio dinámico

1 Pararse de una silla

Sentado en una silla firme, párese con los brazos estirados hacia adelante y luego vuelva a sentarse de forma lenta. Realícelo 5 a 10 veces. Esta actividad combina tanto fuerza como equilibrio.

2 Caminata en línea recta

Marque una línea recta e intente caminar con un pie frente al otro. Se recomienda hacerlo al lado de una muralla para tomar apoyo en caso de perder el equilibrio.

3 Caminata en 8

Ubique 2 botellas a una distancia de 2 o 3 metros, y camine a velocidad moderada. Modifique la posición de las botellas y podrá también caminar en zig-zag o pasar por sobre los obstáculos desafiando así a su cuerpo a mantenerse en equilibrio.

Ejercicios aeróbicos o cardiovasculares

Los ejercicios cardiovasculares permiten tener un corazón sano y fuerte, por lo que le recomendamos practicarlos de 20 a 30 minutos, como mínimo 3 veces por semana.

Una intensidad adecuada es la que le permite poder hablar o conversar durante el ejercicio, si no es capaz, debe realizarlo un poco más lento o descansar por un momento hasta recuperar el aliento.

Recuerde mientras hace los ejercicios mantener una respiración constante, inhalando por nariz y exhalando por la boca.

1 Marcha estática en el lugar

Al lado de una pared o silla firme, marche dando pasos en el lugar (sin desplazarse) levantando las rodillas como si estuvieras caminando. Intentar realizar este ejercicio por 2 minutos, luego puedes ir haciendo cada vez más.

2 Subir y bajar escaleras

Este ejercicio conlleva grandes beneficios, siempre y cuando se realice con moderación (recuerde usar pasamano y realizar la actividad con cuidado)

3 Danza y baile

Actividad recreativa que ayuda a mejorar la capacidad del corazón y músculos en general, mejorando flexibilidad, coordinación y memoria.

Puede ser realizado solo o en pareja y con la música que más le agrade.
Trate de bailar por lo menos 2 canciones y si puede bailar más **¡Hagalo!**

Siga una rutina diaria eligiendo usted mismo/a los ejercicios que ya le presentamos:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 ejercicios extremidades inferiores	3 ejercicios extremidades superiores	3 ejercicios extremidades inferiores	3 ejercicios extremidades superiores	3 ejercicios extremidades inferiores
3 ejercicios de equilibrio estático	3 ejercicios de equilibrio dinámico	3 ejercicios de equilibrio estático	3 ejercicios de equilibrio dinámico	3 ejercicios de equilibrio estático
Elongación extremidades inferiores y	Elongación extremidades superiores y	Elongación extremidades inferiores y	Elongación extremidades superiores y	Elongación extremidades inferiores y
Cardiovascular	Cardiovascular	Cardiovascular	Cardiovascular	Cardiovascular

CONTACTOS IMPORTANTES

AMBULANCIA
131

BOMBEROS
132

CARABINEROS
133

SEGURIDAD LA REINA
1419

SAPU (Emergencias)	+562 2520 1448
CESFAM Ossandón	+562 2520 1470 / +562 2520 1457
CESFAM Juan Pablo II	+562 2520 1386
Solicitud de horas CESFAM Juan Pablo II y Ossandón	800 432 030
WhatsApp DIDECO Apoyo social	+56947303140.
Atención Vecinos	225927211
Casa de la Mujer	225927477
Departamento de vivienda	Infovivienda@mlareina.cl
Corporación de Asistencia Judicial	229371991 - 939420318

Respuestas Activación cognitiva:

Ejercicio 8:

Aros	Casa	Lámpara	Gato	Globo
Calcetín	Peluche	Leña	Sol	Mesa
Árbol	Boca	Jarro	Sandalias	Flor
Perro	Caballo	Chaleco	Anillo	Zapatillas
Cepillo	Sillón	Ojos	Quitasol	Vaca

Ejercicio 9:

I: Falso, la niña se llama María.
II: Verdadero.
III: Verdadero.
IV: Falso, Chispa es un perro pequeño.
V: Verdadero.
VI: Falso, María, Chispa y la Sra. Berta vuelven a sus casas para comer y descansar.

Ejercicio 10:

Los 8 planetas: Mercurio, Venus, Saturno, Tierra, Marte, Júpiter, Urano y Neptuno.
Las fases de la luna: Luna Nueva, Luna Creciente, Luna Llena, Luna Menguante.

Ejercicio 11:
Día de la madre: Mayo
Navidad: Diciembre
Semana santa: Abril
Día de los enamorados: Febrero
Día del padre: Junio
Fiestas patrias Chilenas: Septiembre
Día de los muertos: Noviembre
Año nuevo: Diciembre

Ejercicio 12:
198 almendras; 115 trabajadores; 163 árboles.

Ejercicio 13:
Salir de casa a comprar el pan.
Llegar al almacén.
Pedir el pan que quiero llevar.
Pagar el pan que elegí.
Volver caminando a casa con el pan caliente.

Ejercicio 14:

Hacer las maletas para viajar.
Comprar los boletos del tren.
Buscar el asiento en el tren.
Mirar el paisaje mientras se viaja en tren.
Llegar a destino del viaje en tren.
Salir de la estación de trenes.

Ejercicio 15:

Madera / Ollas
Zapato / Sillón

Ejercicio 16:

Ponte el sombrero de paja
Tienes los ojos color miel.
Dejamos la casa sin barrer

Ejercicio 17:

Llaves
Corazón
Peineta
Colegio

La Reina
alma de barrio

LA REINA te acompaña

La Reina
Municipalidad