

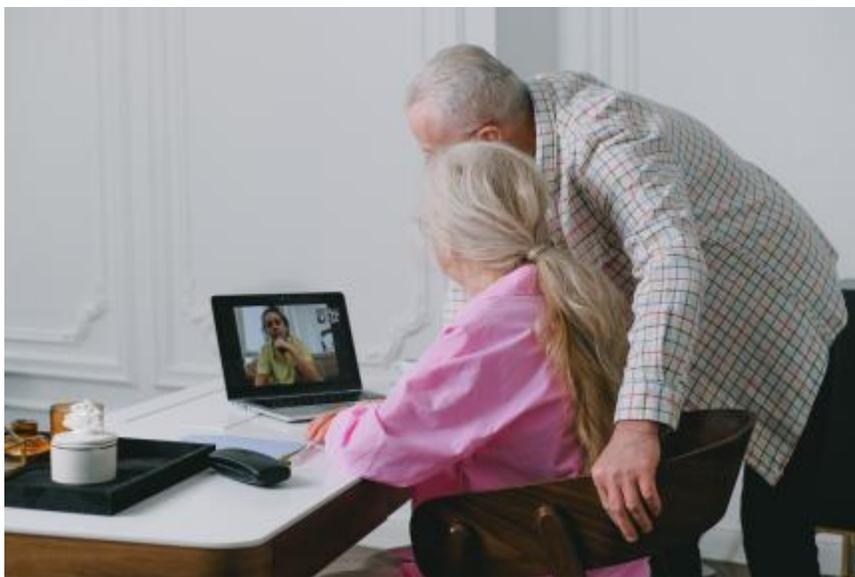
# Mediante redes sociales buscan fortalecer la estimulación cognitiva de las personas adultas mayores

14 de Febrero 2022 | SAN JOSÉ | Consecutivo 33-2022

Con el objetivo de compartir actividades que estimulen el área cognitiva de la comunidad adulta mayor, la Biblioteca Pública Municipal de Filadelfia, se ha dado a la tarea de compartir mediante su página de Facebook una serie de dinámicas y mensajes destinados a ejercitar la salud mental y física de este grupo etario.

- [Biblioteca Pública Municipal de Filadelfia](#) desarrolla, mediante su página de Facebook, diferentes mensajes dirigidos a esta población

San José, 14 de febrero, 2022. Con el objetivo de compartir actividades que estimulen el área cognitiva de la comunidad adulta mayor, la



Biblioteca Pública Municipal de Filadelfia, se ha dado a la tarea de compartir mediante su página de Facebook una serie de dinámicas y mensajes destinados a ejercitar la salud mental y física de este grupo etario.

Se trata de actividades para la estimulación cognitiva de las personas adultas mayores que les permiten recordar a largo plazo, mantener activa su mente y, beneficiar su salud de manera positiva.

“Antes de la pandemia trabajamos de forma presencial con personas de la tercera edad en actividades tales como; el uso de las tecnologías, cursos de computación o con talleres de manualidades. También los visitábamos y les llevábamos actividades que, no solamente los estimularan físicamente, sino cognitivamente. Con la llegada de la pandemia se dejó de hacer y se optó por compartir con la comunidad adulta mayor por medio de las tecnologías con actividades que, desde casa, pudieran realizar en familia”, explicó Shayron Rodríguez Contreras, directora de la Biblioteca Pública Municipal de Filadelfia.

Entre los temas que se comparten en la red social están: Los beneficios de la estimulación cognitiva, la importancia de la recreación en personas adultas mayores, dinámicas para ejercitar la salud mental y física de las personas de la tercera edad, entre otros.

Según estadísticas que la Biblioteca tenía previo a la pandemia, se trabajaba con al menos 40 personas adultas mayores que se distribuían semanalmente en actividades, en grupos de 10.

“Es importante visibilizar a las personas adultas mayores y ofrecerles servicios para ellos y que se sientan parte de la sociedad y motivar a la familia para que puedan realizarlo desde casa”, apuntó Rodríguez Contreras.

Los mensajes que se comparten a través del Facebook [Biblioteca Pública Municipal de Filadelfia](#), los desarrolla la directora de la Biblioteca, con presentaciones para que se puedan desarrollar desde casa. Los encargados de la Biblioteca esperan retomar las actividades presenciales para finales de febrero, con grupos de 10 personas, como se hacía previo a la pandemia.

**Producción – Unidad de Comunicación - MCJ / Consecutivo 033 / GGU / 14-02-2022**

**Fuente: <https://www.mcj.go.cr/sala-de-prensa/noticias/mediante-redes-sociales-buscan-fortalecer-la-estimulacion-cognitiva-de-las>**