



AFINA TU CEREBRO



Disfrutar y participar de la música fomenta **un envejecimiento saludable, el bienestar mental y la conexión social.**

Explora el placer y los beneficios de la música con estos consejos prácticos:



Incorpora la música a tu vida.

La música puede mejorar el bienestar, en particular si la compartes con tus seres queridos.



Baila, canta o muévete al ritmo de la música.

Así, no solo haces ejercicio físico, también alivias el estrés y ayudas a establecer conexiones sociales.



Si sientes que tienes dificultad para oír, no demores una visita al médico.

Corregir la pérdida auditiva lo antes posible es importante para la salud cerebral (y para continuar disfrutando de la música).



Escucha música para motivarte a hacer ejercicio.

La música puede darte un estímulo mental y animarte a mover el cuerpo.



Escucha música conocida que te reconforte y evoque recuerdos positivos.

También intenta escuchar música *nueva* para estimular tu cerebro con melodías desconocidas.



¡Haz música tú mismo!

Hacer música puede incluir tanto cantar como tocar un instrumento (cantar puede ser la manera más sencilla de empezar).



Considera unirse a un grupo musical, como un coro comunitario.

Hacer música con amigos y familiares crea un sentido de pertenencia que promueve el bienestar mental.