

50 ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS PARA COMBATIR LA SOLEDAD

Guía práctica para personas mayores
y familias cuidadoras

CuidarConectados.es

Conectar, cuidar, acompañar

Este recurso es gratuito y puede compartirse libremente.

■ CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía contiene **50 actividades prácticas** organizadas por nivel de movilidad y tipo de actividad.

Cada actividad incluye:

- Checkbox para marcar cuando la pruebes
- Nivel de movilidad necesario
- Tiempo aproximado
- Beneficio principal

Consejos para aprovechar al máximo:

1. ■ **No tienes que hacer las 50** – Elige las que más te atraigan
2. ■ **Empieza por las más fáciles** – Pequeños pasos generan confianza
3. ■ **Combina diferentes tipos** – Variedad previene aburrimiento
4. ■ **Adapta a tu ritmo** – No hay prisa, cada persona es diferente
5. ■ **Invita a otros** – Muchas actividades son mejores en compañía

CATEGORÍA 1: ACTIVIDADES EN CASA - MOVILIDAD BAJA

Ideales para personas con dificultades de movilidad o que prefieren quedarse en casa

■ 1. Jardín en macetas

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 15-30 min/día

■ **Beneficio:** Conexión con la naturaleza, rutina diaria, sensación de cuidar algo vivo

Cultiva plantas aromáticas (albahaca, menta, perejil) o flores en macetas pequeñas. Regar y observar el crecimiento genera propósito.

■ 2. Álbum de memorias

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Reminiscencia positiva, conexión con identidad, material para compartir

Organiza fotos antiguas en un álbum. Escribe pequeñas notas con los recuerdos: dónde fue, quién salía, qué pasó ese día.

■ 3. Escuchar música de tu época

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 20-45 min

■ **Beneficio:** Estimulación emocional positiva, reducción de ansiedad

Crea una playlist con canciones que te marcaron. La música activa la memoria y mejora el ánimo.

■ 4. Audiolibros o podcasts

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Estimulación cognitiva, entretenimiento, aprendizaje

Bibliotecas digitales como eBiblio Asturias ofrecen audiolibros gratis. Temas: novelas, historia, biografías.

■ 5. Llamadas telefónicas programadas

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 15-30 min

■ **Beneficio:** Conexión social regular, rutina, sentirse acompañado

Programa llamadas fijas con familiares o amigos (ej: todos los martes a las 11h). La regularidad es clave.

■ 6. Escribir cartas o diario

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 20-40 min

■ **Beneficio:** Expresión emocional, legado para nietos, estimulación cognitiva

Escribe cartas a nietos, amigos lejanos, o un diario personal con reflexiones del día.

■ 7. Puzzles o rompecabezas

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-90 min

■ **Beneficio:** Concentración, estimulación cognitiva, sensación de logro

Empieza con puzzles de 100-300 piezas. Aumenta dificultad progresivamente.

■ 8. Ver álbumes de fotos digitales

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 20-40 min

■ **Beneficio:** Conexión con la familia, recuerdos positivos

Pide a familiares que creen un álbum digital compartido (Google Photos). Ver fotos recientes de nietos/bisnietos.

■ 9. Origami o manualidades sencillas

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Motricidad fina, concentración, creatividad

Papel, tijeras y pegamento. Crea pequeñas figuras, tarjetas de felicitación, decoraciones.

■ 10. Observación de aves desde la ventana

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 15-30 min

■ **Beneficio:** Conexión con la naturaleza, rutina, curiosidad

Pon un comedero en la ventana. Anota qué aves ves cada día. Busca información sobre ellas.

CATEGORÍA 2: ACTIVIDADES EN CASA - MOVILIDAD MEDIA

Para personas que pueden moverse por casa sin dificultad

■ 11. Cocinar recetas familiares

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 45-90 min

■ **Beneficio:** Memoria afectiva, sentido de propósito, compartir con familia

Prepara platos tradicionales. Invita a nietos a aprender la receta. Transmite el legado culinario familiar.

■ 12. Yoga o estiramientos suaves en silla

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 15-30 min

■ **Beneficio:** Flexibilidad, reducción de dolor, bienestar físico

YouTube tiene rutinas específicas para mayores. Practica 3 veces por semana.

■ 13. Crucigramas y sopas de letras

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 20-45 min

■ **Beneficio:** Estimulación cognitiva, vocabulario, concentración

Compra revistas de pasatiempos o descarga apps gratuitas.

■ 14. Ordenar armarios o cajones

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Sensación de control, actividad física leve, descubrir objetos olvidados

Hazlo por zonas pequeñas. Un cajón o estante al día. No te agobies.

■ 15. Tejer, hacer punto o ganchillo

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 30-90 min

■ **Beneficio:** Motricidad fina, creatividad, regalos para familia

Bufandas, gorros, mantas. Regala tus creaciones a nietos o dónalas a asociaciones.

■ 16. Pintar o dibujar

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Expresión creativa, relajación, autoestima

Acuarelas, lápices de colores, libros para colorear adultos. No necesitas talento, solo disfrutar.

■ 17. Cuidar plantas de interior

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 20-40 min

■ **Beneficio:** Responsabilidad, conexión con naturaleza, actividad diaria

Plantas fáciles: pothos, cactus, cintas. Regar, limpiar hojas, trasplantar.

■ 18. Juegos de mesa en videollamada

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 45-90 min

■ **Beneficio:** Conexión social, diversión, estimulación cognitiva

Juega parchís, dominó o cartas con familiares lejanos por videollamada. Cada uno con su tablero.

■ 19. Ver documentales educativos

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 45-90 min

■ **Beneficio:** Aprendizaje, curiosidad, conversación

RTVE Play, Netflix, YouTube tienen documentales de naturaleza, historia, viajes. Comenta lo visto con familia.

■ 20. Reorganizar fotos en el móvil/tablet

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Tecnología, organización, recuerdos

Crea álbumes temáticos: nietos, viajes, celebraciones. Aprende a usar Google Photos.

CATEGORÍA 3: ACTIVIDADES FUERA DE CASA - ASTURIAS

Para personas con movilidad que pueden salir con o sin ayuda

■ 21. Paseos diarios por el barrio

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 20-40 min

■ **Beneficio:** Ejercicio cardiovascular, vitamina D, contacto social

Misma hora cada día. Saluda a vecinos. Si tienes perro, doble beneficio.

■ 22. Centro social de personas mayores

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 2-4 horas

■ **Beneficio:** Socialización, actividades grupales, sentido de comunidad

Asturias tiene centros en todos los concejos. Talleres, baile, excursiones, comedor.

■ **Contacto:** Tu Centro Municipal de Servicios Sociales

■ 23. Cafeterías o bares del barrio

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 30-90 min

■ **Beneficio:** Rutina social, conversación casual, sentirse parte del barrio

Toma café en el mismo sitio regularmente. Conocerás gente y crearás rutinas.

■ 24. Mercado o feria semanal

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 60-90 min

■ **Beneficio:** Actividad física, estimulación sensorial, contacto social

Visita el mercado local. Conversa con vendedores. Compra productos frescos.

■ 25. Biblioteca municipal

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 60-120 min

■ **Beneficio:** Lectura, actividades culturales, ambiente tranquilo

Muchas tienen clubes de lectura, talleres, wifi, prensa diaria. Espacio cálido en invierno.

■ 26. Paseo por parques o jardines

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Naturaleza, ejercicio suave, aire fresco

Campo de San Francisco (Oviedo), Isabel la Católica (Gijón), Parque de Ferrera (Avilés).

■ 27. Actividades en parroquias o iglesias

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 60-120 min

■ **Beneficio:** Comunidad, espiritualidad, voluntariado

Misas, grupos de oración, actividades sociales, caridad. Conexión con valores.

■ 28. Talleres municipales gratuitos

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 90-120 min

■ **Beneficio:** Aprendizaje, socialización, actividad estructurada

Gimnasia, pintura, informática, manualidades. Consulta programación en tu ayuntamiento.

■ 29. Piscinas climatizadas (aquagym)

■ **Movilidad:** Media-Alta | ■■ **Tiempo:** 60 min

■ **Beneficio:** Ejercicio de bajo impacto, socialización, salud articular

Muchos centros deportivos tienen programas para mayores con descuentos.

■ 30. Excursiones del Programa Rompiendo Distancias

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 3-6 horas

■ **Beneficio:** Romper rutina, conocer gente, acceso a actividades

Programa del Principado en 43 concejos rurales. Transporte incluido.

■ **Contacto:** Tu ayuntamiento o Centro Municipal de Servicios Sociales.

CATEGORÍA 4: ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

Ideales para compartir con nietos, sobrinos o jóvenes del barrio

■ 31. Enseñar un oficio o habilidad

■ **Movilidad:** Variable | ■■ **Tiempo:** 60-120 min

■ **Beneficio:** Transmisión de conocimiento, sentirse útil, conexión generacional

Cocina, costura, carpintería, jardinería. Lo que sepas hacer, alguien quiere aprender.

■ 32. Contar historias de cuando eras joven

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Memoria, identidad, legado familiar

Graba audio o video de tus historias. Nietos las valorarán cuando crezcan.

■ 33. Juegos de mesa tradicionales

■ **Movilidad:** Baja | ■■ **Tiempo:** 45-90 min

■ **Beneficio:** Diversión compartida, enseñar reglas, competencia sana

Parchís, dominó, cartas españolas, damas. Enseña juegos que jugabas de niño.

■ 34. Cocinar juntos recetas familiares

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 90-120 min

■ **Beneficio:** Transmitir tradición, tiempo de calidad, orgullo

Fabada, pote asturiano, arroz con leche. Enseña secretos de familia.

■ 35. Ver álbumes de fotos antiguas

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Historias familiares, conexión entre generaciones

Explica quién es cada persona, dónde vivían, qué hacían. Historia familiar viva.

■ 36. Paseos con nietos por lugares de tu infancia

■ **Movilidad:** Alta | ■■ **Tiempo:** 60-120 min

■ **Beneficio:** Ejercicio, memoria, compartir raíces

Muestra dónde jugabas, donde vivías, tu colegio. Conecta pasado con presente.

■ 37. Proyectos de manualidades compartidos

■ **Movilidad:** Media | ■■ **Tiempo:** 60-90 min

■ **Beneficio:** Creatividad, paciencia, resultado tangible

Maquetas, decoraciones, álbum de recortes. Trabajo en equipo.

■ 38. Leer cuentos a niños pequeños

■ **Movilidad:** Baja | ■■ **Tiempo:** 20-40 min

■ **Beneficio:** Sentirse útil, vínculo afectivo, lectura compartida

Bibliotecas buscan voluntarios mayores para leer a niños. O hazlo con tus nietos.

■ 39. Ver películas o series juntos

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 90-150 min

■ **Beneficio:** Tiempo compartido, conversación posterior, cultura común

Elige películas que disfrutéis ambos. Comenta después lo visto.

■ 40. Huertos intergeneracionales

■ **Movilidad:** Media-Alta | ■■ **Tiempo:** 60-120 min

■ **Beneficio:** Ejercicio, conexión con naturaleza, enseñar a cultivar

Algunos municipios tienen huertos urbanos compartidos entre mayores y jóvenes.

CATEGORÍA 5: ACTIVIDADES TECNOLÓGICAS Y VIRTUALES

Aprovechando tablets, móviles y ordenadores

■ 41. Videollamadas regulares con familia

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 20-45 min

■ **Beneficio:** Ver caras, contacto visual, cercanía emocional

WhatsApp, Zoom, Skype. Programa llamadas semanales con hijos/nietos lejanos.

■ 42. Grupos familiares de WhatsApp

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 10-30 min/día

■ **Beneficio:** Estar al día, sentirse incluido, comunicación diaria

Comparte fotos, audios, buenos días. Participa activamente aunque sea con un emoji.

■ 43. Ver YouTube: tutoriales, música, viajes

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 20-60 min

■ **Beneficio:** Entretenimiento, aprendizaje, explorar intereses

Búsquedas: "música años 60 España", "viajar por Asturias", "recetas tradicionales".

■ 44. Facebook: reconectar con amigos de juventud

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 20-40 min

■ **Beneficio:** Reencuentros, recuerdos compartidos, red social

Busca compañeros de colegio, trabajo, barrio. Muchos están en Facebook.

■ 45. Cursos online sencillos

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-60 min

■ **Beneficio:** Aprendizaje continuo, mente activa, nuevo hobby

Plataformas: "Aula Mentor" (gratuito), YouTube. Temas: cocina, historia, idiomas básicos.

■ 46. Aplicaciones de juegos cerebrales

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 15-30 min

■ **Beneficio:** Estimulación cognitiva, diversión, seguimiento de progreso

Apps: Lumosity, Peak, CogniFit. Muchas tienen versiones para mayores.

■ 47. Escuchar radio o podcasts

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 30-90 min

■ **Beneficio:** Compañía, información, entretenimiento

Radio Nacional, Onda Cero, podcasts de historia, tertulias. Compañía mientras haces tareas.

■ 48. Fotos y álbumes digitales compartidos

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 20-40 min

■ **Beneficio:** Ver fotos de nietos, sentirse incluido en sus vidas

Pide que te compartan álbumes de Google Photos. Comenta las fotos.

■ 49. Apps de meditación o relajación

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 10-20 min

■ **Beneficio:** Reducción de ansiedad, mejor sueño, bienestar

Apps: Calm, Headspace (tienen versiones en español). Meditaciones guiadas de 10 minutos.

■ 50. Ver eventos culturales en streaming

■ **Movilidad:** Muy baja | ■■ **Tiempo:** 60-120 min

■ **Beneficio:** Cultura, estimulación, eventos que no podríamos asistir

Teatro Real, Museo del Prado, conciertos. Muchos ofrecen retransmisiones gratuitas.

■ RECURSOS ESPECÍFICOS DE ASTURIAS

Programa Rompiendo Distancias

¿Qué es? Iniciativa del Principado de Asturias contra el aislamiento en zonas rurales.

Servicios:

- ■ Transporte adaptado a actividades
- ■ Refuerzo del Servicio de Ayuda a Domicilio
- ■ Actividades sociales y culturales
- ■ Promoción de voluntariado

Cobertura: 43 concejos asturianos

Personas atendidas: Más de 6.000 al año

■ **Contacto:** Tu Centro Municipal de Servicios Sociales

Centros Sociales de Personas Mayores

Qué ofrecen:

- Talleres de estimulación cognitiva
- Gimnasia adaptada
- Actividades grupales (baile, coro, teatro)
- Excursiones y eventos culturales
- Comedor social
- Asistencia social

Inversión 2025: 37,6 millones de euros

■ **Ubicación:** Cada concejo tiene al menos uno

■ **Web:** <https://socialasturias.asturias.es>

Teleasistencia Domiciliaria

¿Qué es? Dispositivo con botón de emergencia conectado 24/7.

Beneficios:

- Seguridad en casa
- Atención inmediata ante caídas
- Seguimiento regular
- Tranquilidad para familia

■ **Coste:** Gratuito o con copago según renta

■ **Solicitud:** Centro Municipal de Servicios Sociales

Estrategia Asturiana contra la Soledad 2025-2030

Inversión total: 140,9 millones de euros

Programas incluidos:

- 12,3 millones € → Programas específicos contra soledad
- 45,3 millones € → Servicio de Ayuda a Domicilio
- 37,6 millones € → Centros de día
- 45,7 millones € → Prestaciones para cuidados familiares

■ CONTACTOS ÚTILES EN ASTURIAS

Teléfono Dorado (soledad y acompañamiento)

■ 900 22 22 23

- Gratuito y confidencial
- Atención especializada en soledad
- 7,2 millones de llamadas en 30 años
- Sin juicios, solo escucha

Teléfono de la Esperanza (crisis emocionales)

■ 717 003 717

- Ayuda en momentos de crisis
- Profesionales y voluntarios formados
- Disponible todos los días

Emergencias

■ 112

- Urgencias médicas
- Situaciones de riesgo grave

Centro Municipal de Servicios Sociales

■ En tu ayuntamiento

- Información sobre todas las ayudas
- Tramitación de dependencia
- Acceso a programas locales
- Trabajadores sociales especializados

Servicio de Atención a Personas Mayores (Principado)

■ Web: <https://socialasturias.asturias.es>

- Información sobre programas autonómicos
- Guías y recursos descargables

■ CHECKLIST: PLAN SEMANAL ANTI-SOLEDAD

Usa esta plantilla para organizar tu semana con actividades variadas. Puedes imprimir esta página y rellenarla a mano.

Lunes

Actividad física: _____

Contacto social: _____

Actividad mental: _____

Martes

Actividad física: _____

Contacto social: _____

Actividad mental: _____

Miércoles

Actividad física: _____

Contacto social: _____

Actividad mental: _____

Jueves

Actividad física: _____

Contacto social: _____

Actividad mental: _____

Viernes

Actividad física: _____

Contacto social: _____

Actividad mental: _____

Fin de semana

Actividad especial o con familia: _____

Salida al aire libre: _____

■ CONSEJOS FINALES

Empieza poco a poco

No intentes hacer las 50 actividades. Elige **2-3 que te atraigan** y pruébalas durante 2 semanas.

Varía las actividades

Combina actividades físicas, mentales y sociales. El equilibrio es la clave.

Pide ayuda si la necesitas

Si te sientes abrumado, habla con tu médico, trabajador social o llama al Teléfono Dorado.

Celebra pequeños logros

¿Saliste a pasear 3 veces esta semana? ¡Genial! Cada paso cuenta.

Conecta con otros

La soledad se combate mejor acompañado. No dudes en apuntarte a grupos o pedir compañía.

■ MÁS INFORMACIÓN

Blog CuidarConectados:

<https://www.cuidarconectados.es/blog>

Artículos sobre:

- Cuidado de personas mayores
- Recursos en Asturias
- Salud emocional
- Apoyo a familias cuidadoras

Síguenos en redes sociales:

- Facebook: @CuidarConectados
- Instagram: @cuidarconectados

■ SOBRE CUIDAR CONECTADOS

Misión: Conectar profesionales del cuidado con familias que los necesitan, creando una comunidad basada en la confianza y el acompañamiento.

Valores:

- Cercanía y empatía
- Profesionalidad
- Transparencia
- Compromiso con Asturias

Servicios:

- Búsqueda de profesionales verificados
- Información sobre recursos locales
- Contenido educativo para familias
- Apoyo en el cuidado de personas mayores

Contacto:

- hola@cuidarconectados.es
- www.cuidarconectados.es

■■ AVISO LEGAL

Esta guía tiene **finés informativos y educativos**. No sustituye el consejo médico, psicológico o de servicios sociales profesionales.

Ante situaciones de:

- Depresión severa
- Ideación suicida
- Crisis emocional grave
- Descuido extremo del autocuidado

Acude inmediatamente a:

- Tu médico de cabecera
- Servicios de Salud Mental
- Urgencias (112)
- Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Este PDF es un recurso gratuito de CuidarConectados.es.

Puedes compartirlo libremente con familiares, amigos o profesionales del sector.

Última actualización: Diciembre 2025

■ Recuerda: La soledad no deseada se puede combatir. Pequeñas acciones diarias marcan la diferencia.

No estás solo. Estamos aquí para acompañarte.