



10 consejos para mantenerse en forma y conectado en la *jubilación*

Ha trabajado arduamente para solventar la jubilación con la que ha estado soñando, pero el dinero no es lo único que necesita para disfrutarla. También debe tener una buena salud cognitiva, física y emocional, que puede deteriorarse a medida que envejece. Asegúrese de que sus planes para la jubilación incluyan formas de ayudarlo a mantenerse física y mentalmente en forma. Aquí le ofrecemos algunas ideas para considerar.

Acondicionamiento físico

1 Cree una rutina de acondicionamiento físico

“No tengo tiempo” es uno de los pretextos más comunes para no hacer ejercicio. Encuentre el día y la hora que mejor le convengan y resérvelos en su calendario. Es más probable que lo cumpla si trata su entrenamiento como una cita.

2 Pregúntele a su proveedor de Medicare sobre los beneficios del acondicionamiento físico

Muchas pólizas ofrecen acceso gratuito o de bajo costo a gimnasios y clases de acondicionamiento físico a través de organizaciones como Silver Sneakers y otras similares.

3 Busque maneras de adaptar su entrenamiento

No deje que su dolor de rodilla le impida disfrutar de sus ejercicios favoritos. En lugar de eso, busque otros tipos de actividades que sean más suaves para las articulaciones, como yoga en silla y entrenamiento de fuerza, natación y aeróbicos acuáticos. Por supuesto, antes de empezar cualquier rutina de ejercicios, le recomendamos consultar a su médico.

4 Salga a caminar diariamente

Caminar es la clave del bienestar. Es una excelente actividad cardiovascular que también puede ayudarlo a aliviar el estrés y a profundizar las relaciones si lo hace con un amigo o familiar.

5 Visite a su doctor y a su dentista regularmente

Los exámenes médicos son la clave para mantener una buena salud física. Ayudan a su médico y a su dentista a identificar problemas menores antes de que se conviertan en problemas más graves.



Aptitud cognitiva

6 Ejercite su cerebro

Al igual que otras partes de su cuerpo, su cerebro necesita ejercicio regular para mantenerse fuerte. La lectura y los acertijos (palabras y rompecabezas) son dos formas en las que puede darle a su cerebro un entrenamiento diario. Otros incluyen aprender una nueva habilidad, pasatiempo o idioma y buscar nuevos intereses.

7 Échele un vistazo a su biblioteca local y a su centro comunitario

Muchos de ellos organizan eventos, clases e incluso viajes específicamente para personas mayores. Estas actividades pueden ser una excelente manera de aprender y vivir nuevas experiencias.

Aptitud emocional

8 Ofrezca sus servicios como voluntario en su comunidad

Ayudar a los demás puede hacer que se sienta bien con usted mismo y puede permitirle conocer a otras personas que comparten sus creencias e intereses.

9 Únase a un club social o liga deportiva

Formar parte de un grupo puede hacer que su pasatiempo sea aun más divertido. Verifique si hay un club para usted en su área. Si no hay, considere hacer uno usted mismo.

10 Considere mudarse a una comunidad de jubilados

Estas comunidades suelen ser para personas mayores de 55 años y ofrecen una variedad de actividades sociales y asistencia médica. Sin embargo, cerciórese de hacer su tarea: Los precios y las comodidades pueden variar significativamente. Le recomendamos buscar uno en el lugar de su preferencia, que tenga las características que desea y la interacción social a un precio que se ajuste a su presupuesto.

Tómese el tiempo ahora para elaborar un plan para su bienestar durante la jubilación. Aunque esto no detenga el proceso de envejecimiento, puede ayudarlo a controlarlo.



El contenido de este documento es únicamente para información general y se considera exacto y confiable a partir de su fecha de publicación, pero puede estar sujeto a cambios. No está destinado a proporcionar asesoramiento relacionado con inversiones, impuestos, diseño de planes o asuntos jurídicos (a menos que se indique lo contrario). Le pedimos que consulte a su propio asesor independiente sobre cualquier declaración de inversión, fiscal o legal realizada. Aun cuando la presente comunicación es en español, John Hancock Retirement desarrolla su actividad comercial en inglés.

John Hancock Retirement Plan Services, LLC, 200 Berkeley Street, Boston, MA 02116.

NO ESTÁ ASEGURADO POR LA FDIC. PUEDE PERDER VALOR. NO ESTÁ GARANTIZADO POR EL BANCO.

© 2023 John Hancock. Todos los derechos reservados.

MGTS 391743 SP-GE 1/23-391743

407344



Personalice sus metas de jubilación con nuestro planificador de jubilación en myplan.johnhancock.com.