VMM 2027

12 meses de autonomía, prevención y bienestar

Enero

Prevención de caídas

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Consejo para este mes

Mantén las zonas de paso iluminadas y despejadas. Revisa alfombras sueltas y utiliza calzado que sujete bien el pie. Estas medidas ayudan, pero no eliminan todos los riesgos.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Revisa cinco puntos: iluminación, alfombras, calzado, obstáculos y acceso al baño. Pide ayuda para mover objetos; no te subas a sillas.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: VMM-Caídas · cuestionario y recomendaciones educativas

https://vmmformacionsociosanitaria.es/vmm-caidas

Febrero

Memoria activa

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Consejo para este mes

Conversar, leer, recordar y organizar actividades permiten ejercitar distintas capacidades: atención, lenguaje y memoria. Elige actividades agradables, sin exámenes ni comparaciones.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Si te apetece, di palabras que empiecen por M durante un minuto, sin nombres propios ni repeticiones. Adapta la letra o el tiempo, o hazlo acompañado. No es una prueba ni se puntúa.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · cuadernos Activa tu mente

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

VMM 2027

12 meses de autonomía, prevención y bienestar

Marzo

Movilidad y autonomía

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Consejo para este mes

El movimiento adaptado puede ayudar a conservar la capacidad para las actividades cotidianas. Respeta tus límites y las indicaciones profesionales; no fuerces movimientos ni apoyos inestables.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Acuerda una pequeña rutina segura: por ejemplo, mover suavemente tobillos sentado o pasear con el apoyo habitual. Si hay dolor, mareo o inseguridad, detente y consulta.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · autonomía y cuidados

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

Abril

Primeros auxilios

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Consejo para este mes

Ante una emergencia llama al 112. Indica dónde estás (dirección y acceso), qué ha ocurrido, cuántas personas necesitan ayuda y cómo se encuentran. Responde y sigue las instrucciones.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Comprueba que el 112, el centro de salud y los contactos de apoyo estén visibles y actualizados. Completa la hoja de emergencia al final del calendario.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · recursos para los cuidados

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

Mayo

Cuidar al cuidador

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Consejo para este mes

El cansancio persistente, la irritabilidad, el dolor o la dificultad para descansar pueden indicar que necesitas apoyo. Pedir ayuda no significa cuidar peor. Consulta si el malestar persiste.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Identifica una necesidad propia y organiza un momento de descanso o apoyo. Si alguien depende de ti, acuerda antes quién se hará cargo de sus cuidados.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Artículo · señales de sobrecarga del cuidador

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos/senales-de-sobrecarga-del-cuidador

Junio

Hidratación

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Consejo para este mes

Ten bebidas accesibles y ofrece oportunidades para beber. Orina escasa u oscura, boca seca o mareo pueden ser señales de deshidratación. Respeta las restricciones de líquidos y las pautas para tragar.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Revisa si puedes alcanzar las bebidas y acuerda recordatorios si hacen falta. No fijes una cantidad universal. Ante confusión repentina o deterioro importante, solicita atención urgente.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · cuidados cotidianos

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

Julio

Prevención del calor

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Consejo para este mes

Busca espacios frescos, evita esfuerzos en las horas de más calor y protege la piel. Ventila cuando fuera esté más fresco y limita la entrada de calor. Sigue tus indicaciones sobre líquidos.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Revisa la temperatura, las persianas y los apoyos disponibles. Con calor intenso, confusión, pérdida de conciencia o sospecha de golpe de calor: llama al 112 y sigue sus instrucciones.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · prevención y bienestar

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

Agosto

Soledad no deseada

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Consejo para este mes

Estar a solas no siempre significa sentirse solo. Pregunta qué compañía o actividades desea la persona y respeta su elección. Los vínculos significativos pueden favorecer el bienestar.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Si te apetece, realiza una llamada, comparte una actividad o recupera un contacto. Adapta el plan al cansancio, la audición, la movilidad y las preferencias de cada persona.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · relaciones y bienestar

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

Septiembre

Hogar seguro

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Consejo para este mes

Revisa que el baño, el dormitorio y las zonas de paso permitan moverse con seguridad. Evita cables y objetos sueltos; conserva cerca la luz y los apoyos habituales. No improvises barras ni sujeciones.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Revisa baño, dormitorio y pasillos. Anota un cambio útil y quién puede ayudarte. Para adaptar apoyos o equipamiento, solicita una valoración profesional.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: VMM-Caídas · seguridad en el hogar

https://vmmformacionsociosanitaria.es/vmm-caidas

VMM 2027

12 meses de autonomía, prevención y bienestar

Octubre

Comunicación respetuosa y demencias

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Consejo para este mes

Habla de adulto a adulto, con calma y frases claras. Da tiempo para responder y evita discutir o corregir constantemente. Un diagnóstico no elimina las preferencias ni la capacidad de decidir sobre todo.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Practica la escucha sin interrumpir y ofrece dos opciones reales, como elegir ropa o actividad. Respeta la respuesta y adapta la ayuda; no decidas todo por la persona.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Artículo · comunicación sin infantilizar

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos/acompanar-el-deterioro-cognitivo-sin-infantilizar

Noviembre

Alimentación y disfagia

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Consejo para este mes

Tos al comer o beber, voz húmeda, atragantamientos o dificultad para tragar necesitan valoración sanitaria. No cambies texturas ni uses espesantes por tu cuenta: requieren una pauta profesional.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Observa la postura habitual, el entorno y las dificultades durante las comidas, sin hacer pruebas de deglución. Si no puede respirar, hablar o toser eficazmente, llama al 112 y sigue sus instrucciones.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · alimentación y cuidados

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

Diciembre

Reminiscencia y bienestar emocional

Un calendario práctico para cuidar de ti y de quienes te rodean.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Consejo para este mes

Compartir recuerdos puede facilitar la conversación y la conexión emocional. No es un examen de memoria: escucha la historia sin exigir fechas ni corregir cada detalle.

Un pequeño reto, a tu ritmo

Recupera una fotografía, canción o tradición y comparte su historia, si la persona lo desea. Si aparece tristeza o malestar, cambia de tema o detén la actividad.

Algo importante este mes

Recurso gratuito VMM: Biblioteca · actividades cognitivas

https://vmmformacionsociosanitaria.es/recursos

Mi información de emergencia

Hoja personal · completar solo lo que desees

EMERGENCIAS: 112

Si existe peligro inmediato, llama al 112. Comunica ubicación, qué ocurre y estado de la persona; sigue las instrucciones.

Urgencias sanitarias: utiliza el teléfono oficial de tu comunidad. En la Comunitat Valenciana, emergencias sanitarias: 112. El 061 no es universal.

Mi comunidad y teléfono oficial de urgencias sanitarias

Centro de salud y teléfono

Contacto familiar principal · nombre y teléfono

Contacto familiar secundario · nombre y teléfono

Alergias relevantes

Información sanitaria esencial para prestar ayuda

Medicación habitual · si deseo anotarla

Observaciones para los servicios de emergencia

Privacidad: guarda esta hoja en un lugar accesible para quienes deban prestar ayuda, pero protegido de personas no autorizadas. Mantén los datos actualizados. No se envían a VMM.

Mi bienestar y mis cuidados

Una ficha personal, no una historia clínica ni un diagnóstico

Próximas citas sanitarias · fecha, lugar y motivo

Revisiones pendientes

Actividades que disfruto

Objetivos personales · a mi ritmo

Observaciones importantes

Personas o recursos de apoyo

En VMM Formación Sociosanitaria trabajamos para promover la autonomía, la prevención y el bienestar mediante formación, atención domiciliaria y asesoramiento personalizado a familias y cuidadores.

Consejos educativos y retos prácticos VMM, adaptables y voluntarios. No sustituyen una valoración profesional ni las indicaciones individuales.

Fuentes y alcance: Ministerio de Sanidad, OMS, NHS y NICE. Consulta las referencias y qué respaldan en:

vmmformacionsociosanitaria.es/recursos#calendario-fuentes