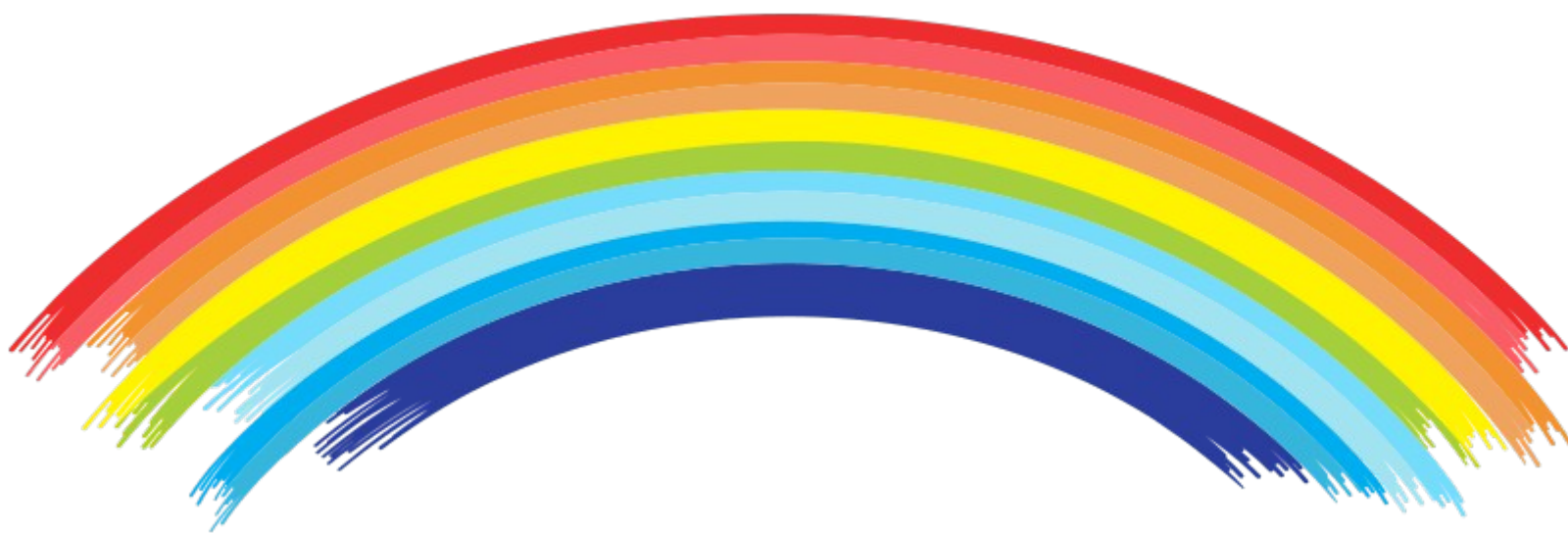




asociación de familiares
de enfermos de alzheimer
y otras demencias

ACTIVIDADES CREATIVAS PARA HACER EN CASA



Las siguientes propuestas se pueden utilizar de forma individual, en pareja o en pequeños grupos.

Si en este momento tenéis niños en casa puede ser beneficioso que participen también ellos en las actividades junto a nuestro familiar.

Son actividades muy simples que se pueden hacer todos los días o por lo menos dos veces durante la semana.

Es importante la práctica y la repetición.



MUSICA Y BAILE

- ♦ **Proporcionarle música de su época y preguntarle cosas sobre el cantante, el texto de la canción, si le surge algún recuerdo escuchando la melodía.**
- ♦ **Simplemente que escuche música, preferiblemente música clásica.**
- ♦ **Cantar, aunque la persona no puede pronunciar la letra la está procesando igualmente**
- ♦ **Si teneis algún instrumento musical en casa (de percusión mejor) para tocarlo y seguir el ritmo de la música o simplemente que cree su ritmo.**
- ♦ **Poner música y bailar**



PINTURA

- ♦ **Colorear mandalas, piezas de maderas, dibujos para colorear (que elija la persona o elegir algo que tenga a que ver por ejemplo con la estación del año en que estamos, o algún acontecimiento, etc..)**
- ♦ **Simplemente darle un folio con colores y que pinte**



ORDENAR COSAS

- ◆ **Puede ordenar diferentes cosas : emparejar calcetines del mismo color, doblar toalla o ropa, ordenar un costurero con sus botones y sus cosas o una caja de herramienta, poner monedas en un jarro,etc..**
- ◆ **Proporcionarles una cajitas con legumbres de diferentes tipos mesclado (lenteja, garbanzo, etc.) La tarea es separar los diferentes tipos de legumbres y ponerlos en cada cajita.**

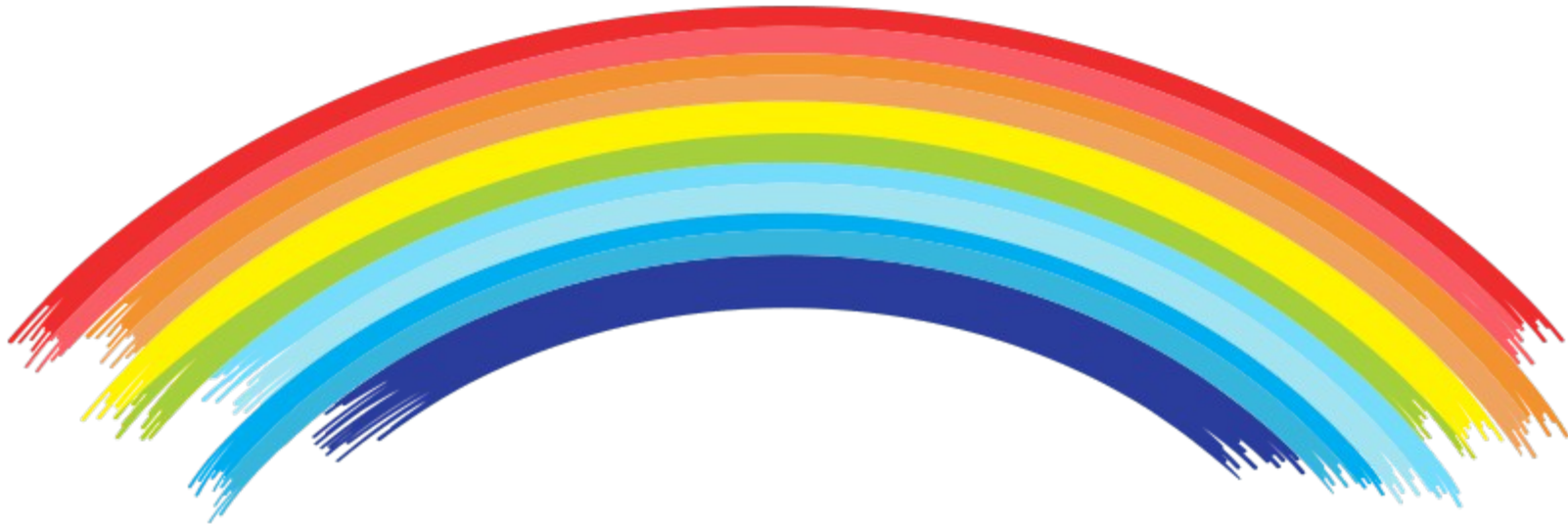


DESANUDAR NUDOS

Con una cuerda mediana o con un ovillo de lana, hacer nudos simples. La persona tiene que desatarlos o si puede, hacerlo y desatarlo.

BARAJAS DE CARTAS

Darles una baraja de cartas y que la separe por palos: copas, oro, bastos y espadas. O que la separe por numeros.



LEER CUENTOS A LOS NIÑOS

SI TENEÍS JARDÍN

- ♦ **Cuidar las plantas y regarlas**
- ♦ **Plantar flores**



VER FOTOGRAFIAS

Mirar juntos album de fotos y comentar recuerdos, sensaciones, etc.

MASAJES

Podemos dar un masajes a nuestro familiar, sobretodo en momentos que se pone inquieto. Pregunatarle donde mas le guste(cabeza, manos, etc..).