



ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ACTIVIDADES COTIDIANAS

Esta documentación pretende ser una pequeña guía que os puede dar ideas para poder estimular a vuestro familiar de manera sencilla y aprovechando las actividades cotidianas que compartís con el/ella. Esperamos que os pueda servir en estos momentos en los que están aislados en sus casas o probablemente con vosotros.

Recordad:

- Se estimulan las capacidades que se mantienen
- No hay que forzar si la persona no está dispuesta en ese momento (o nosotros)
- No sobre estimular: Pocas tareas, bien elegidas y repetitivas pueden ser eficaces.
- Contad con sus gustos , aquello que les motiva

Para cualquier duda estamos a vuestra disposición.

Desde el servicio de Psicoestimulación nuestro reconocimiento a los cuidados que estáis dando.

No estáis solos...Un abrazo de todo el equipo de AFA las Rozas y Majadahonda



Tareas domésticas

-**COCINA:** Planificar menús, preparar platos sencillos o ayudarnos en parte de la elaboración, nombrar los productos, traer recuerdos (relacionados con la cocina, los alimentos o la compra), pedir que realicen órdenes sencillas, estimular los sentidos (comprobar temperatura, el tacto, los sabores), ejercitar habilidades manuales.

-**Otras tareas:** Hacer la cama, regar, sacar el polvo, barrer, poner y quitar la mesa, lavar pequeñas prendas, doblar ropa, ordenar ropa, cepillar los zapatos , alguna actividad de jardinería, algún cuidado de mascota....

Puede ser una buena idea (depende del caso) que se hagan responsables de alguna tarea. Les ayudará a sentirse útiles y a crear una rutina.



Salón o zona de estar

- ❑ Recortar, Colorear, modelar, escribir, ,copiar...
 - ❑ Costura (o actividades sencillas que tengan que ver con costura) u otras aficiones
 - ❑ Lectura (libros, relatos cortos, periódico, revistas)
 - ❑ Pasatiempos
 - ❑ Álbum de fotos (reparar los recuerdos con ellos)
 - ❑ Audios y videos de su interés (películas, música , documentales)
 - ❑ Mirar las cosas que están en el salón (recordar en relación a los objetos)
 - ❑ Internet puede darnos muchas ideas para ponerles cosas de su interés.
 - ❑ Jugar a juegos (aunque no sigan de forma estricta las reglas del juego)
 - ❑ Música para escuchar, relajarse, recordar , bailar, cantar y ejercitar el cuerpo
 - ❑ Charlar
 - ❑ Comentar las noticias, la fecha y el lugar en el que estamos (orientación)
-



Aseo

- Poner cartel para señalarlo y que lo encuentren si existe esta dificultad
 - Seguir una rutina
 - Pedir que realicen órdenes sencillas que implican reconocer y nombrar partes del cuerpo y concepto de izquierda y derecha
 - Facilitares tareas para que lo hagan por sí mismos.
-



La hora de la comida

- Dejarle que coma por sí solo
 - Hacer que participe en alguna tarea relacionada con este momento
 - Comentar los sabores y olores
 - Traer recuerdos relacionados
 - Preguntarles su opinión sobre si les gusta
 - Facilitar la comunicación, la conversación sobre diferentes temas.
-



Adaptar la casa

- ❑ Poner un calendario
 - ❑ Poner un reloj
 - ❑ Señalizar las habitaciones si es necesario.
 - ❑ Colocar fotografías que resuman quienes son las personas importantes para ellos, momentos significativos de su vida, aspectos que tengan que ver con su identidad.
 - ❑ Disminuir el riesgo de caída y facilitar la movilidad en el domicilio
-



El momento de vestirse

- ❑ Facilitar la tarea para que lo hagan por sí mismos
 - ❑ Repasar qué va antes y qué después
 - ❑ Asociar la ropa a la estación en la que nos encontramos y a la temperatura del día.
 - ❑ Organizar el armario: simplificarlo o señalizarlo
-



Niveles altos de dependencia

- ❑ Poner música, cantar, bailar...
 - ❑ Acariciar , sonreír...
 - ❑ Tener en cuenta sus gustos de siempre (comida, ropa...)
 - ❑ Proporcionarle un entorno tranquilo, agradable, alegre
 - ❑ Salir al exterior si tenéis jardín privado.
 - ❑ Darle objetos para que los explore
 - ❑ Hablarle con pocas palabras y muy sencillas y lenguaje no verbal (gestos)
-

Otras ideas:



- ❑ Fechas señaladas: Si llega una fecha señalada , recordarla y celebrarla (acompañarla de fotos, música , imágenes, actividades)
 - ❑ Actividades vinculadas con la profesión (aunque sea de manera muy simplificada).
 - ❑ Actividades relacionadas con las creencias religiosas.
 - ❑ Pasar tiempo con los nietos (si están con ellos en estos momentos) y compartir alguna actividad con ellos
-

REMINISCENCIA

“Caja de recuerdos”: podemos hacer una caja de recuerdos con ellos para que manipulen los objetos y recuerden . Deben ser objetos significativos para ellos por cualquier razón



Algunas ideas para nuestra caja de recuerdos

- **Fotografías personales.**
 - **Fotografías antiguas no personales.**
 - **Documentación pasada como carnets, documentos de afiliación a grupos o entidades, cuadernos de notas académicas, libros de escolaridad,...**
 - **Diarios, cartas, postales y anotaciones personales.**
 - **Billetes y facturas.**
 - **Propagandas y folletos de viajes**
 - **Recortes de prensa.**
 - **Libros de historia del país, ciudad,...**
 - **Libros u objetos sobre aficiones específicas de la persona.**
 - **Ropas antiguas.**
 - **Objetos antiguos de la persona como relojes, joyería o juguetes.**
 - **Perfumes.....**
 - **Objetos que les traiga algún recuerdo concreto de su vida**
-

**Mucho amor, paciencia y esperanza
para estos días ...**

GRACIAS A TODOS

