

# 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

---

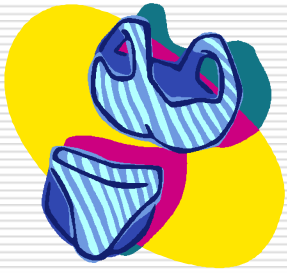
- Dejarle que coma por sí solo
  - Hacer que participe en alguna tarea relacionada con este momento
  - Comentar los sabores y olores
  - Traer recuerdos relacionados
  - Preguntarles su opinión sobre si les gusta
  - Facilitar la comunicación, la conversación sobre diferentes temas.
-



# 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**

---

