

ESTIMULACIÓN COGNITIVA DURANTE EL CONFINAMIENTO



PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO

1

SIEMPRE ORIENTADOS AL MOMENTO ACTUAL

Es aconsejable tener presente a diario la fecha actual en la que vivimos (día-mes-año), comentar noticias recientes y hablar sobre aspectos familiares cotidianos.



ESTABLECER UNA RUTINA DE ACTIVIDAD ADAPTADA A LA SITUACIÓN

Es muy importante fijar horarios y tareas diarias adaptadas a la nueva situación, combinando actividades lúdicas con otras de tipo cognitivo.

2

3

ESTIMULAR LA ESCRITURA Y EL LENGUAJE

Para trabajar las habilidades de comunicación podemos llevar un diario de trabajo donde anotar la fecha y las tareas que se han realizado o se van a realizar.



COMPRENSIÓN VERBAL Y NARRACIÓN

Hablar sobre una película reciente o una vivencia pasada permite organizar los conocimientos e ideas asociadas.

4

5

POTENCIAR LA TOMA DE DECISIONES

Es importante que todos los miembros de la familia se involucren en la toma de decisiones rutinarias, tales como hacer la lista de la compra o elegir la película que veremos.



FOMENTAR LA FLUIDEZ EN VOCABULARIO

Esta habilidad se puede trabajar tanto de forma escrita como oral, desarrollando contenidos amplios sobre ideas concretas.

6

7

EJERCITAR HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

La movilidad puede fomentarse dentro del propio domicilio realizando labores del hogar, tales como recoger y doblar la ropa, barrer, etc.



DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES COMPLEJAS

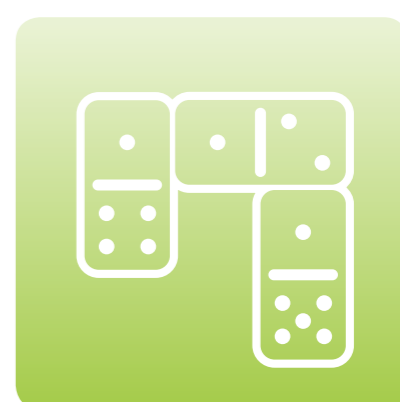
Actividades como gimnasia, baile o pintura pueden adaptarse a las capacidades de cada persona, resultando muy estimulantes.

8

9

COMPARTIR OCIO EN FAMILIA

Los juegos de mesa (parchís, dominó, bingo o cartas) fomentan habilidades como el razonamiento, el respeto de turnos y el desarrollo de estrategias.



ESTIMULACIÓN USANDO NUEVAS TECNOLOGÍAS

En la web de www.aliadosenalzheimer.es podrás encontrar ejercicios de estimulación cognitiva donde poder ejercitar la memoria, el lenguaje, el razonamiento o el cálculo.

10

Con deterioro cognitivo

#YoMeCuido, #YoTeCuido y #YoMeQuedoEnCasa