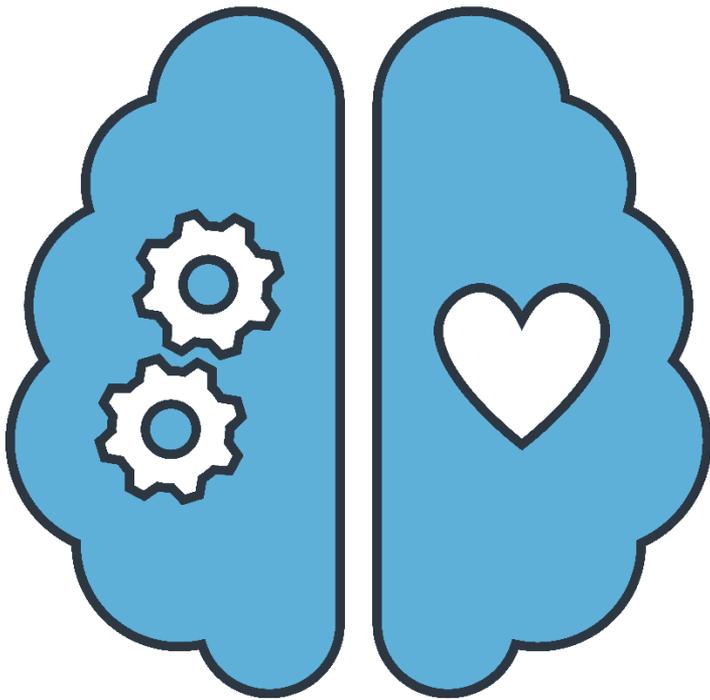


# Kit de Herramientas de Actividades Apropriadas para la Demencia

Una guía para involucrar a las personas  
que padecen de demencia



LIVE WELL  
SAN DIEGO

# Tabla de Contenidos

<b>Introducción</b> .....	1
<b>Atención Centrada en la Persona</b> .....	2
<b>Actividad de Participación Social</b> .....	4
<b>Actividad Artística</b> .....	6
<b>Actividad Física</b> .....	8
<b>Actividad Musical</b> .....	10
<b>Actividad Culinaria</b> .....	12
<b>Actividad de Jardinería</b> .....	14
<b>Actividades Independientes</b> .....	16
<b>Recursos y Otras Ideas de Actividades</b> .....	18

## Agradecimientos

Este recurso es presentado por el Equipo de Demencia y Salud Cerebral y el Equipo de Participación Social de Envejecza Bien San Diego. Los equipos de Envejecza Bien están formados por adultos mayores y representantes de una variedad de organizaciones comunitarias. Los equipos son coordinados por la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, Servicios para el Envejecimiento e Independencia. Para obtener mayor información acerca de Envejecza Bien San Diego y cómo encaja en el marco integral de los servicios para personas mayores del condado, el mapa hacia la vejez, visite [www.livewellsd.org/agingroadmap](http://www.livewellsd.org/agingroadmap).

# Introducción

Sin importar nuestra edad o capacidad cognitiva, mantenernos comprometidos física y mentalmente es importante para nuestro bienestar. Hacerlo puede mejorar el estado de ánimo, apoyar la salud cerebral, fomentar la conexión con los demás y contribuir a una mejor calidad de vida. Sin embargo, para las personas que padecen de demencia, mantenerse comprometidas puede ser más desafiante debido a sus cambios cerebrales.

Los cuidadores y familiares desempeñan un papel vital para apoyar un compromiso significativo, pero el encontrar actividades relevantes no siempre es fácil. Este kit de herramientas fue diseñado para simplificar ese proceso y ayudar a crear oportunidades apropiadas para la demencia. Al utilizar un enfoque apropiado para la demencia para las actividades e interacciones, la comunicación puede mejorar, la frustración puede disminuir y el tiempo compartido puede ser más agradable para todos los involucrados.

## ***Integración de Prácticas Apropriadas para la Demencia***

Las prácticas apropiadas para la demencia son enfoques simples y reflexivos que respaldan las necesidades únicas de las personas que viven con demencia. Estos pueden incluir el darle a la persona tiempo adicional para responder, usar un lenguaje sencillo u ofrecerle actividades familiares y actividades reconfortantes. Lo más importante es que se centran en lo que la persona *puede* hacer y reconocer la importancia de sus fortalezas, intereses y habilidades restantes para fomentar el compromiso y la dignidad. Al participar de manera apropiada con la demencia, está ayudando a crear una comunidad más inclusiva y solidaria. Esta guía está diseñada para apoyar sus esfuerzos en orden de proporcionar actividades significativas, respetuosas y empáticas, ya sea en casa, en un programa de día, o dentro de un residencial de atención.

*"El compromiso no se trata de mantener a las personas ocupadas; se trata de conectarse con ellos de manera que les dé propósito y significado". - Teepa Snow, Especialista en Cuidados de Demencia*

# Atención Centrada en la Persona

*La atención centrada en la persona es la base del apoyo significativo para las personas que padecen de demencia.*

Una atención centrada en la persona significa que se enfoca en la persona en su totalidad, no solo en su diagnóstico. Se trata de honrar su historia, valores, rutinas, intereses y preferencias únicos. Este enfoque ve a la persona primero y no a la enfermedad. Cuando conoce a una persona que padece de demencia, solo ha conocido a la persona que padece de demencia. En el contexto de las actividades, la atención centrada en la persona significa elegir o adaptar las experiencias en función de lo que le brinda alegría, significado y conexión a esa persona. Las siguientes preguntas le ayudan a provocar conversaciones y llegar a conocer a alguien mejor.

## Información Básica

- ¿Cómo les gustan que les llamen?
- ¿Dónde crecieron?

## Historia de Vida

- ¿Qué tipo de trabajo hacían?
- ¿De qué están más orgullosos?
- ¿Estuvieron en el ejército o formaron parte de otro grupo?

## Intereses y Comodidad

- ¿Qué tipo de música disfrutaban?
- ¿Qué pasatiempos disfrutaba?
- ¿Les gusta estar afuera?
- ¿Qué actividades les ayudan a sentirse tranquilos o felices?

## Rutinas Diarias

- ¿Existen rutinas o hábitos que son importantes para su día?
- ¿A qué hora del día suelen sentirse mejor?
- ¿Tienen comidas o bebidas favoritas?

## Sensibilidades

- ¿Hay cosas que no les gustan o que les causan estrés?
- ¿Hay algún tema que deba evitarse?
- ¿Prefieren pasar un tiempo tranquilo o socializar?

## Propósito y Alegría

- ¿Qué les da un sentido de propósito?
- ¿Qué los hace reír o sonreír?

## Consejos Rápidos para Comenzar

**Centrarse en la persona** – Relacione a las personas con actividades que se adapten a sus habilidades y destrezas, personalidad y otros intereses.

**Practique habilidades de comunicación que sean apropiadas para la demencia**

- **Sea consciente de sus sentimientos** – Use expresiones faciales y tono positivos, tranquilos y amigables al hablar.
- **Evite discutir o corregir** – Escuche y trate de encontrar el significado de lo que están diciendo, así como de las emociones subyacentes, tales como el miedo o la tristeza.
- **Sea un oyente activo** – Demuestre que le importa lo que dicen y alíentelos a continuar.
- **Fomente la comunicación no verbal** – Pídale a la persona que señale o haga un gesto para ayudar con la comunicación.

**Cultive entornos de apoyo**

- **Accesibilidad adecuada** – Trate de asegurarse de que por donde caminen esté nivelado, antideslizante y de un solo color.
- **Haga que las cosas sean sencillas** – Asegúrese de que su actividad tiene un sencillo diseño e instrucciones simples y claras.
- **Materiales y herramientas fáciles de usar** – Considere usar herramientas ergonómicas (por ejemplo, jardineras elevadas cuando trabajen en el jardín).
- **Una oportunidad para relajarse** – Proporcione un ambiente tranquilo que tenga asientos para que la persona y los demás tengan la oportunidad de disfrutar el momento.
- **Considere la posibilidad de que disfruten de comodidad física** – Compruebe la temperatura, sonido, iluminación, y otros posibles factores de estrés del medio ambiente.

### Durante las actividades, recuerde:

- Las actividades no están destinadas para que se sigan estrictamente; sea flexible y haga los ajustes necesarios.
- Anote lo qué funciona mejor (por ejemplo, actividades favoritas, entorno).
- Algunas actividades pueden usarse de forma individual, otras pueden ser adecuadas para grupos pequeños.
- El objetivo en la planificación de actividades apropiadas para la demencia es la estimulación y la conexión con las experiencias emocionales; no la recuperación de recuerdos.
- Haga las actividades *con* ellos, y no *para* ellos.

# Actividad de participación social

La participación social es un componente clave para mantener una buena calidad de vida. Las personas en las etapas iniciales de la enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada podrían disfrutar salir a lugares que disfrutaban en el pasado, como su parque favorito, un restaurante, un museo o visitas de familias y amigos.



Fotografía de Alzheimer's San Diego: Salida para establecer conexiones.

***"...mi mamá ama todas las actividades; la ayudan a sentirse libre y viva".***

— Participante en una actividad social al aire libre —

## Idea de actividad: Participación

### Cuando planifique:

- Planifique actividades de interior o al aire libre:
  - **De interior:** Lleve libros para colorear, revistas, películas, rompecabezas o juegos.
  - **Al aire libre:** planifique tiempo para caminar o pasar tiempo en el jardín.
- Invite a amigos y familiares para que participen o lleve el arte de los nietos.
- Puede usar y expandir algunas de las actividades diseñadas en este conjunto de herramientas.

### Consejos de conversación:

- Haga contacto visual y llame a la persona por su nombre para atraer su atención.
- Hable de forma lenta y clara, y repita la información si es necesario.
- Evite los interrogatorios. Recordar puede ser saludable, pero evite preguntar "¿recuerda cuando...?".

### Consejos adicionales para planificar una visita:

- **Planifique actividades durante el día:** las personas con demencia podrían no estar en su mejor momento en las últimas horas de la tarde.
- **Siga una rutina:** evite que las salidas se vuelvan muy largas y agotadoras.
- Cuando esté en la comunidad, lleve una tarjeta del tamaño de una de negocios con consejos y recomendaciones sobre cómo relacionarse con una persona con demencia. Compartir esta información con los miembros de la comunidad (p. ej., empleados de una tienda, cajeros, vecinos) puede crear interacciones más positivas.
  - Por ejemplo, la tarjeta podría decir: "Este miembro de mi familia vive con demencia. Podría decir o hacer cosas que no se espera. Gracias por comprender".

# Actividad artística

Los proyectos de arte crean un sentido de logro y propósito. Pueden darles a la persona con demencia y sus cuidadores la oportunidad de expresarse a sí mismos.



Fotografía de Alzheimer's San Diego: Creando recuerdos.

***“Mi madre estimula su mente, eso la ayuda a darse cuenta de que todavía puede crear arte. También disfruta de socializar. Es un entorno muy positivo para ella y para mí”.***

— Participante en la actividad de arte —

## Idea de actividad: Colores creativos

### Materiales:

1. Lápices de colores, marcadores, crayones
2. Libros para colorear o dibujos que se puedan imprimir



### Pasos:

1. Para comenzar, cree un entorno relajante. Puede reproducir música tranquila de fondo.
2. Elija algo para colorear. Use un libro para colorear o impresiones adecuados para la edad.
3. Elija materiales para colorear y colóquelos en la mesa.
4. ¡A colorear!
5. Incentive a la persona, analice lo que está creando o recordando.

### Modificaciones:

- Use dibujos simples para aquellos en las etapas avanzadas de la enfermedad de Alzheimer o demencias relacionadas.

### Consejos:

- Evite dibujos demasiado infantiles.
- Elija imágenes que puedan reconocer (gatos, flores, pájaros, etc.).
- Esta actividad se puede adaptar a una actividad individual o a una actividad intergeneracional.

# Actividad física

Mantenerse activo ayuda a las personas con enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas a sentirse mejor. El ejercicio ayuda a mantener los músculos, las articulaciones y el corazón en buen estado. Pueden hacer ejercicio juntos para que sea más divertido y disfrutable.



Fotografía de Alzheimer's San Diego: Movimiento y movilidad.

*"Amo la atmósfera positiva y todas las sonrisas".*

— Participante en la actividad física —

## Idea de actividad: Ejercicios para hacer

### Materiales:

1. Silla con apoyabrazos
2. Toalla
3. Pesas (opcional)

### Modificaciones:

- Si puede, párese para hacer los ejercicios, esto hará que la actividad sea más desafiante.
- Aumente el peso cuando gane fuerza.

### Pasos:

1. Dedique 5 minutos a entrar en calor antes de empezar la rutina (p. ej., caminar, bailar).
2. Realice varios ejercicios (p. ej., elevar las piernas, flexiones de bíceps, lanzar la pelota) aptos para sus capacidades.\*



Fotografía de St. Paul's Senior Services

3. Relájese cuando termine la rutina y realice estiramientos sencillos.

\* Consulte los recursos que están en la sección Actividad física al final del conjunto de herramientas.

### Consejos:

- Supervise a los participantes para asegurarse de que respiren con regularidad y esté atento a las señales de dolor o angustia.
- Use latas de sopa o reemplazos similares si no tiene pesas disponibles.
- Muestre cómo se hace cada ejercicio.
- Una simple rutina de caminatas también puede ser beneficioso.

# Actividad musical

La música puede ser poderosa, ya que brinda una forma de conectar, incluso después de que la comunicación verbal se vuelve difícil. Los estudios han demostrado que la música puede reducir la agitación y mejorar problemas conductuales.



Fotografía de St. Paul's Senior Services

***“Mi suegra puede componer música y escuchar la que conoce, esto ayuda a estimular su cerebro”.***

— Participante en la actividad musical —

## Idea de actividad: Recordar recuerdos musicales

### Materiales:

1. CD, casete u reproductor de música (iPod, mp3)
2. Auriculares/Parlantes
3. Ayudas visuales relevantes (p. ej., portadas de discos)



### Pasos:

1. Cree una lista de reproducción de música teniendo en cuenta las selecciones que son conocidas y significativas para la persona.
2. Asegúrese de crear un ambiente relajado.
3. Reproduzca la lista y observe la respuesta de la persona a cada selección o pista musical.
4. Use asistencias visuales relevantes para provocar una conexión con los recuerdos, y si es adecuado, preguntar sobre actividades, eventos y experiencias del pasado.

### Consejos:

- Incentive a los niños o nietos a disfrutar las sesiones musicales con su ser querido.
- Use la música para generar el estado de ánimo que desea.
  - La música tranquila puede ayudar a crear un ambiente de calma, mientras que una canción con un ritmo más rápido puede mejorar la energía.
- Incentive el canto y el movimiento.
- Para evitar confusiones, elija fuentes sin interrupciones de música (sin publicidades) y tenga en cuenta el volumen.
- Consulte los recursos que están al final de este conjunto de herramientas para encontrar enlaces a listas de reproducción.

# Actividad de cocina

Muchas personas han pasado mucho tiempo de sus vidas preparando alimentos o trabajando con ellos. Ofrecer oportunidades de continuar con esto puede brindar un sentido de propósito y utilidad, lo que puede impulsar la confianza y el autoestima, además de fomentar un interés en la comida y en las horas de comer.



## Idea de actividad: Preparar una ensalada de frutas

### Materiales:

1. Variedad de frutas
2. Pelador de frutas y vegetales
3. Fregadero para lavar las frutas
4. Cuchara y recipientes



### Pasos:

1. La persona que vive con demencia debe seleccionar las frutas que desee para la ensalada de frutas.
2. Incentive al participante a oler y tocar la fruta y a hablar sobre su olor y sabor.
3. Pídale ayuda para lavar la fruta o para realizar otras tareas de preparación.
4. Inicie una conversación y hable de qué parte del mundo proviene la fruta.
5. Incentive a servir la ensalada de frutas en recipientes para sí mismo o para otras personas.

### Modificaciones:

- Si es seguro hacerlo, permita que su ser querido lo ayude con las tareas más complicadas, como pelar o cortar la fruta.

### Consejos:

- Relacione la actividad con un tema, celebración o evento, como Pascuas, Navidad o Halloween.
- Descubra cuál es la relación de la persona con la comida y los horarios de comer de su día a día.
- Haga que esta actividad sea intergeneracional al incluir a un niño o adolescente en la preparación de la comida.

# Actividad de jardinería

La naturaleza es terapéutica. Hacer jardinería y plantar puede tener un impacto positivo sobre el bienestar de las personas, incluidas aquellas que viven con demencia y otras discapacidades.



**Fotografía de St. Paul's Senior Services:** Participantes del centro de día plantan y mantienen su propio jardín urbano.

***“Mi suegra puede expresarse a sí misma y rodearse de personas que la comprenden y que son amables y compasivas”.***

— Participante en la actividad de jardinería —

## Idea de actividad: Jardinería

### Materiales:

1. Tierra
2. Bandejas o macetas  
(opcional)
3. Semillas o plántulas
4. Herramientas de jardinería (p. ej., palas, picas y azadas)

### Pasos:

1. Invite a la persona que vive con demencia a seleccionar las semillas o plantas con las que quiere trabajar.
2. Trabajen juntos para plantar la semilla según las instrucciones. Quizás quieran turnarse para cavar en el suelo y suavizar la tierra que rodea la planta.
3. Riegue la planta con regularidad.
4. Mantenga el jardín y la participación de la persona en el proceso (p. ej., regar, cortar).

### Modificaciones:

- Si no tiene un área disponible al aire libre, plante algunas plantas en interior. Incluso cuidar de una sola planta puede brindarle un propósito y permitirle disfrutar a la persona.

### Consejos:

- **Para plantar:** elija plantas que despierten los sentidos con colores vibrantes, olores agradables y que sean interesantes al tacto.
- **Plantas recomendadas:** claveles, tomillo limón y romero.
- **Ambiente:** seleccione plantas que puedan prosperar en su entorno.
- **Oportunidad de relajarse:** prepare un lugar en el jardín que esté protegido y tenga asientos para que las personas puedan sentarse, apreciar todo y disfrutar con usted, su familia o amigos.

# Actividades independientes

Está bien si algunos días no puede relacionarse activamente con su ser querido. Existen muchas actividades estimulantes que le permitirán a su ser querido trabajar de forma independiente mientras usted se encarga de otras tareas. Las actividades independientes también son útiles cuando tiene poco tiempo o cuando necesita cuidar de usted mismo.



***“Cuando mi padre participa de manera feliz en las actividades independientes, puedo pasar tiempo de calidad con otros miembros de mi familia”.***

— Cuidador —

## Ideas de actividad: Clasificar y combinar

### Materiales:

1. Cualquier material disponible que pueda clasificar, como botones, tarjetas, cucharas, medias u otros elementos.



### Pasos:

#### Ejemplo con medias:

1. Ofrezca medias de varios colores.
2. Pídale a su ser querido que las clasifique por color. Este paso puede variar según los materiales que ofrezca. Por ejemplo, puede clasificar los elementos por tamaño o forma.
3. Ayúdelo si es necesario.
4. Continúe repitiendo la tarea durante el tiempo que la disfrute.
5. Intente cambiar las tareas o los materiales si su ser querido desea realizar una nueva actividad.

### Consejos:

- Asegúrese de que todos los materiales no se puedan tragar con facilidad.
- Permita que su ser querido haga lo que le parezca natural. La idea es despertar un interés.
- No importa si hacen las cosas "de la manera correcta".

**Otras ideas de actividades independientes:** bingo sencillo, rompecabezas, álbumes de fotos, libros en formato de audio, videos familiares viejos

# **Recursos y Otras Ideas de Actividades**

## **Apropiado para la Demencia:**

1. América Amigable con la Demencia: [www.dfamerica.org](http://www.dfamerica.org)
2. Envejecza Bien San Diego, Amigable con la Demencia: [www.livewellsd.org/dementiafriendly](http://www.livewellsd.org/dementiafriendly)

## **Arte y Música:**

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music>
2. **Recuerdos Musicales de la BBC:** ofrece alrededor de 1800 clips de música de los últimos 100 años, lo que podría ayudar a explorar lo que a alguien le podría gustar en su lista de reproducción. (<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>)
3. PlayList de por Vida: <https://www.playlistforlife.org.uk/>

## **Actividad Física:**

1. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/dementia-activities-and-exercise>
2. [https://go4life.nia.nih.gov/sample\\_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/](https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/)
3. <https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers>

## **Cocina:**

1. <https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/eating-well/activities-around-food.as>

## **Jardinería:**

1. <https://lakesidemanor.org/dementia-gardens-help-people-alzheimers-dementia/>
2. <https://www.understandtogether.ie/bloom/Detailed-garden-design-info-final.pdf>

## **Actividades Independientes:**

1. <https://www.nccdp.org/resources/AlzheimersDementiaActivityIdeas.pdf>

## **Otros Recursos Utilizados:**

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>
2. <https://www.alzsd.org/services/social-activities/>
3. <https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia>
4. <https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease>

**Para conocer los programas, servicios y recursos para adultos mayores y adultos que padecen de discapacidades, visite [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov) o comuníquese con nosotros al 1-800-339-4661**