LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

ACTIVIDADES INTERESANTES PARA PERSONAS QUE VIVEN CON DEMENCIA **HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA**

La demencia puede afectar significativamente la capacidad de una persona para interactuar con el mundo que la rodea. Sin embargo, las actividades adaptadas a las capacidades e intereses de la persona pueden mejorar la calidad de vida al brindar oportunidades de interacción social, movimiento físico, estimulación cognitiva y expresión emocional.

Esta hoja informativa destaca varias actividades apropiadas y beneficiosas para las personas que viven con demencia y consejos sobre cómo implementarlas. Para obtener más recursos e información, visite nuestro sitio web <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

Musicoterapia

Qué es: La musicoterapia utiliza la música como herramienta para mejorar la salud mental, física y emocional. Puede adoptar muchas formas, desde cantar y escuchar música en vivo o grabada hasta actividades interactivas como tocar el tambor o usar pequeños instrumentos.

Beneficios:

- ⇒ **Bienestar emocional:** La música tiene el poder de evocar recuerdos, reducir la ansiedad, disminuir la agitación y mejorar el estado de ánimo. Puede brindar consuelo y alegría a las personas con demencia, incluso cuando la comunicación verbal se vuelve difícil.
- ⇒ **Compromiso cognitivo:** Escuchar canciones conocidas o participar en cantos estimula la memoria y la función cognitiva. La música también ayuda con la atención, la concentración y el reconocimiento.
- ⇒ **Movimiento físico:** La participación activa en actividades basadas en el ritmo, como aplaudir o moverse al ritmo, puede mejorar la coordinación y las habilidades motoras.
- ⇒ **Conexión social:** Las actividades musicales grupales fomentan la interacción social, creando un sentido de pertenencia y reduciendo los sentimientos de aislamiento.

Consejos para la implementación:

- Elija música que se ajuste a los gustos y antecedentes de los participantes.
- Evite la sobrecarga sensorial.
- Cree un entorno tranquilo y acogedor, posiblemente atenuando las luces y garantizando la comodidad de todos los participantes.
- Considere trabajar con un musicoterapeuta para sesiones más estructuradas. Puede encontrar una lista de musicoterapeutas certificados en www.cbmt.org.

Baile adaptado

Qué es: Es una actividad basada en el movimiento adaptada para personas con demencia que se centra en un movimiento suave y rítmico que se adapta a una amplia gama de niveles de movilidad y coordinación.

Beneficios:

- ⇒ **Movimiento físico:** Mejora la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.
- ⇒ **Expresión emocional:** Ofrece una salida terapéutica para reducir la frustración o la agitación.
- ⇒ **Estimulación cognitiva:** Fomenta la actividad mental al seguir patrones y responder a la música.
- ⇒ **Interacción social:** Fomenta la vida en comunidad y reduce el aislamiento a través de la participación grupal.

Recuerde: El objetivo de estas actividades no es la perfección, sino la **conexión, la alegría y el propósito**. Las adaptaciones pequeñas, pero bien pensadas, pueden ser de gran ayuda para que una persona que vive con demencia se sienta incluida y empoderada.

Consejos para la implementación:

- Asegúrese de tener un espacio seguro y ordenado para minimizar el riesgo de caídas.
- Ponga música relajante y alegre que resulte familiar, pero no abrumadora.
- Realice sesiones breves (de 15 a 30 minutos) para mantener la energía y el interés.

Arte y expresión creativa

Qué es: Participar en actividades artísticas como pintar, dibujar o hacer manualidades para apoyar la autoexpresión y el compromiso cognitivo.

Beneficios:

- ⇒ **Autoexpresión:** Ayuda a las personas a transmitir emociones, pensamientos y recuerdos que pueden ser difíciles de comunicar con palabras.
- ⇒ **Habilidades cognitivas y motoras:** Estimula la actividad cerebral y ayuda a mantener la coordinación entre las manos y los ojos.
- ⇒ **Liberación emocional:** Proporciona comodidad, mejora la autoestima y promueve una sensación de logro.
- ⇒ **Interacción social:** Fomenta la cooperación y la comunicación en entornos grupales.

Consejos para la implementación:

- Utilice materiales y herramientas seguros y fáciles de manejar.
- Proporcione instrucciones en letra grande y diseños simples.
- Fomente la libertad de expresión sin centrarse en los resultados.
- Intente evitar proyectos que puedan ser demasiado infantiles; en su lugar, incorpore temas apropiados para adultos.
- Exhiba obras terminadas en exposiciones de arte o exhibiciones comunitarias para celebrar la creatividad.

Cómo empezar: Tres maneras sencillas de empezar hoy

- Reproduzca una canción favorita durante el desayuno y aplaudan juntos.
- Pruebe un estiramiento de 5 minutos sentado o un baile suave en la sala de estar.
- Prepare una estación de dibujo con diseños en letra grande y marcadores lavables.