

# Cerebro activo

## Recomendaciones para la estimulación cognitiva en el hogar

### Pautas a tener en cuenta ante cualquier tarea propuesta en el hogar:

1. Estructura el día
2. Establece rutinas y horarios
3. Dale responsabilidades
4. Intenta que las tareas le hagan sentir útil y valorado
5. Crea espacios seguros
6. Comunícate mediante pautas sencillas y claras. Paso a paso.
7. No le fuerces a realizar algo que no quiere.
8. Refuerza su esfuerzo.

Recuerda establecer tareas adaptadas, siempre, a sus capacidades.

Ejemplo rutina diaria.

#### ¿Qué vamos a hacer hoy?

##### Mañana

- Tabla de ejercicio físico
- Preparar el desayuno y desayunar
- Regar la planta
- Hora de taller de estimulación cognitiva
- Ayudar en la cocina: ayudar a hacer la comida, poner la mesa...
- Después de la comida: retirar las cosas de la mesa y preparar la escoba.

##### Tarde

- Ejercicios de respiraciones
- Descansar.
- Juegos de mesa/ aficiones (punto, pintar...)
- Escuchar música/ ver algún programa de la tv
- Poner la mesa y cenar.
- Retirar las cosas de la mesa.



## Estimulación cognitiva, ¿para que?

La estimulación cognitiva en personas con enfermedad de Alzheimer, otras demencias o deterioro cognitivo además de tener como objetivo el mantenimiento durante el máximo tiempo posible del funcionamiento cognitivo, obtiene resultados positivos tanto en comportamiento como afectividad de la persona.

Es importante trabajar funciones cognitivas que aún conserven, y no las que ya hayan perdido. Las funciones cognitivas permiten llevar a cabo diferentes procesos mentales (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, orientación y praxias). Estas personas verán disminuidas dichas habilidades, por eso será tan importante incidir en su activación, estimulación o entrenamiento; además de permitir que su **autonomía** en determinadas actividades se mantenga, tiene una implicación directa con el **bienestar**.

## ¿Cómo preparar una sesión de estimulación cognitiva en el hogar?

### RECOMENDACIONES

- Establecer sesiones de aproximadamente una hora a poder ser por la mañana.
- Proporcionar alternativas, diferentes ejercicios. Respetar sus decisiones.
- Acompañarle durante la tarea.
- Animarlo e intentar adaptar los ejercicios a sus capacidades, gustos personales y tiempos.
- Reforzar el esfuerzo.
- Dar diferentes opciones de respuesta.
- No trabajar áreas o capacidades perdidas.
- No sobreproteger.
- Controlar el tono/volumen de la voz y vigilar el lenguaje no verbal.
- Mantener la calma y explicar tantas veces como sea necesario.
- No olvidar el principal objetivo: tranquilidad y disfrute.

# ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES REALIZAR PARA CADA ÁREA?

## ORIENTACIÓN

- **Persona.** Le pedimos que señale nombre, fecha de nacimiento, gustos...
- **Lugar.** Indicar lugares conocidos o rutas habituales.
- **Tiempo.** Señalar fecha en la que nos encontramos, recordar fechas festivas...

## LENGUAJE

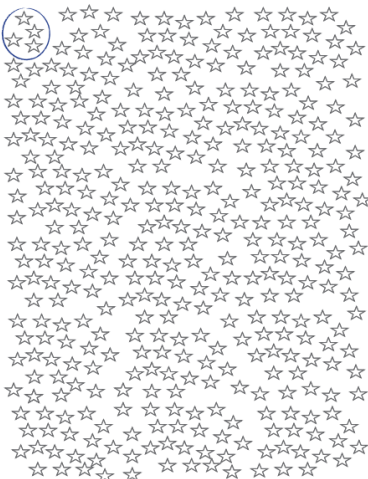
- **Repetir.** Leerle palabras o frases y pedirle que vaya repitiendo.
- **Describir imágenes.**
- **Lecturas sencillas.**
- **Denominación.** Ejemplos:  
Mostrarle diferentes objetos e imágenes.  
Intentar facilitarle diciendo porque sílaba empieza o a que categoría pertenece.  
Pasapalabra.
- **Listados de palabras.** Ejemplo: palabras que empiecen por una determinada sílaba o palabras que pertenezcan a una determinada categoría.
- **Palabras encadenadas.**
- **Ordenar letras para formar palabras.** Ejemplo: ACAS → CASA
- **Ordenar palabras para formar frases.**
- **Ortografía.** Pensar si ciertas palabras se escriben con “b” o “v” etc.
- **Escritura o copia** de pequeñas narraciones, frases o palabras.



### Atención 1.1

Agrupar estrellas de cuatro en cuatro siguiendo el ejemplo

- ¿Cuántos grupos han salido?
- ¿Cuántas estrellas se quedan sin agrupar?



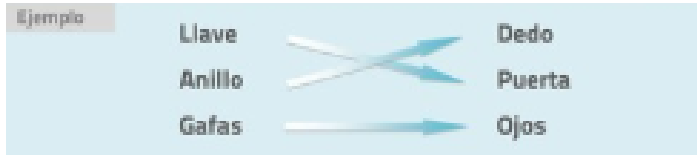
## ATENCIÓN

- **Búsqueda de determinados estímulos.** Ejemplo: darle un texto o una sopa de letras y que redondee todas las letras “a”. Darle una revista y que nos encuentre lo que le vayamos pidiendo: “galletas” etc.
- **Conteo.** Ejemplo: contar cuántas “a” ha encontrado en total.
- **Agrupar.** Ejemplo: estrellas.
- **Búsqueda de parejas.** Ejemplo: letras, con dos barajas de cartas (seleccionamos solo algunas...)
- Sudokus, sopas de letras, búsqueda de diferencias...



## RAZONAMIENTO

- **Secuencias**  
Tamaño. Ordenar diferentes objetos/números de menor a mayor.  
Secuenciar pasos que debemos dar para hacer una receta de cocina.
- **Problemas y operaciones de matemáticas.**
- **Relacionar conceptos.**



## MEMORIA

- **Reminiscencias.** Vemos y hablamos sobre diferentes acontecimientos de su propia vida. Utilizar álbumes de fotos, repasar noticias antiguas (de fútbol), programas de radio o canciones que haya escuchado a lo largo de su vida y observar y preguntar a qué le recuerda, que siete etc.
- **Refranes.**
- **Recordar** dónde hemos guardado diferentes objetos.
- **Clasificar** determinadas palabras en su campo semántico.
- **Preguntar** acerca de lo que hemos leído o visto.



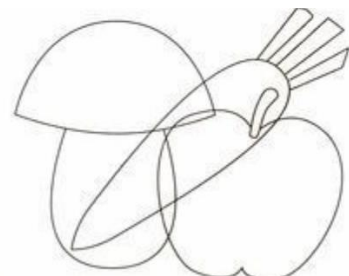
## GNOSIAS

- **Auditivas.** Ejemplo: discriminación de diferentes sonidos. (en YouTube buscando por "discriminación auditiva" se encuentran muchos ejercicios de este tipo)
- **Visuales.** Ejemplo: señalar que objetos hay en las imágenes que le enseñamos. Mostrarle imágenes superpuestas o borrosas y pedir que las discrimine.  
**Colorear.**  
**Puzles.** Podemos partir ciertas imágenes



## PRAXIAS

- **Atar botones, cremalleras, velcros...**
- **Tender calcetines...**
- **Recortar**
- **Copia de figuras.** Ejemplos:  
Copia de dibujos con papel y lápiz.  
Copia de gestos. Gesto de saludar, me pongo la mano encima de la cabeza, saco la lengua, señalo con mi mano derecha el ojo izquierdo... e intento que me copie.



# Programa de estimulación cognitiva -AFAGI

## DESTINATARIOS

Personas diagnosticadas de demencia tipo Alzheimer u otro síndrome demencial en fase inicial o personas que presenten deterioro cognitivo leve.

## OBJETIVOS

Estimular las funciones cognitivas conservadas, favoreciendo la autonomía el mayor tiempo posible y enriqueciendo las relaciones interpersonales, evitando el aislamiento.

## SESIONES

- Dos sesiones semanales de 1´5h. cada una.
- Adaptadas al perfil cognitivo.
- 10 participantes por grupo.

## ACTIVIDADES

Ejercicios específicos para fortalecer y mantener:

- Funciones cognitivas: memoria, atención, orientación...
- Actividades de la vida diaria: alimentación, higiene...
- Actividades instrumentales: manejo del dinero, uso del teléfono...
- Las interacciones sociales.