

Com millorar les capacitats cognitives del meu familiar dependent

Servei d'Educació Social de la Fundació.

6 de Març de 2018

CORNELLÀ
Cuida

Amb el suport de:

Las actividades de educación social

• LOS **OBJETIVOS** PRINCIPALES DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN SOCIAL SON LOS SIGUIENTES:

- Prevenir el deterioramiento cognitivo y mantener las capacidades y aptitudes de las personas.
- Potenciar la relación de la persona con su entorno inmediato.
- Prestar atención a la persona en función de sus capacidades, habilidades, necesidades y deseos, para obtener el bienestar personal y favorecer la relación con el cuidador y con la familia.
- Potenciar la capacidad de decisión y de autogestión de la persona.

CORNELLÀ
Cuida

Las actividades de educación social

- Favorecer sus necesidades de autorrealización y potenciar su autoestima.
- Promover la participación social y comunitaria dentro de la población para mantener la socialización y la integración.
- Prestar atención a la persona en función de sus capacidades, habilidades, necesidades y deseos, para obtener el bienestar personal y favorecer la relación con el cuidador y su familia.
- NORMALIZAR LA VIDA DE LA PERSONA MAYOR COMO PERSONA ANTES QUE COMO ENFERMO.

CORNELLÀ
Cuida

Tipología de actividades

- **LÚDICAS Y ESTIMULATIVAS:** con estas actividades se pretende crear un espacio de relación e interacción en un ambiente distendido y cómodo para la persona.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES LÚDICAS:

- Celebraciones de fiestas populares.
- Cumpleaños.
- Juegos de mesa: dominó, parchís...
- Bailes.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES ESTIMULATIVAS:

- Grupos de conversación.
- Grupos de reminiscencia..

CORNELLÀ
Cuida

Tipología de actividades

- **ESTIMULACIÓN COGNITIVA:** en estas actividades se trabajarán las funciones cognitivas para evitar el deterioramiento y mantener las capacidades conservadas.

EJEMPLOS ACTIVIDADES ESTIMULATIVAS:

- Actividades de orientación en tiempo y espacio.
- Lectura y escritura.
- Taller de memoria.
- Reconocimiento de imágenes.
- Visualización de fotografías familiares.

CORNEIA
Cuida

Tipologia de actividades

- **PSICOMOTRICIDAD:** en estas actividades se pretende trabajar el conocimiento y dominio del propio cuerpo, la relación con uno mismo y con los objetos y personas que le rodean.

EJEMPLOS ACTIVIDADES PSICOMOTRICIDAD:

- Trabajar la orientación temporo-espacial.
- Actividades que impliquen el trabajo de diferentes partes del cuerpo.

EJEMPLOS ACTIVIDADES PSICOMOTRICIDAD FINA:

- Ejercicios de desarrollo digital: Modelar plastilina de diversa resistencia y dureza, retorcer papeles, plegar papeles...
- Ejercicios de prensión: Rasgar papel, ensartar bolas o cuentas en un cordón, enhebrar hilo o cordón...
- Ejercicios de pinza: Trasladar de un recipiente a otro materiales de diversos tamaños.
- Ejercicios aplicados a las actividades básicas de la vida diaria: Abrochar lazos, cordones, botones, cremalleras...

Tipologia de actividades

- **MANUALIDADES:** se pretende trabajar con la creatividad de cada persona y su forma de expresarse, al mismo tiempo que se potencia la autoestima, la relación con el grupo y la psicomotricidad.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE MANUALIDADES:

- Pintura.
- Cestería.
- Elaboración de material para decorar la residencia.

Se pueden realizar con distintos materiales: barro, mimbre, papel, materiales reciclables...

Tipologia de activitats

- **ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS.**

- Huerto y jardinería.
- Costura.
- Paseos y salidas al exterior.
- Excursiones.
- Cine y visionado de documentales.
- Tareas domésticas: poner y quitar la mesa, tender y doblar ropa...

CORNELLÀ
Cuida

Algunos objetivos de estas actividades

- Potenciar la atención, comprensión y atención.
- Crear un espacio entre la persona y los familiares.
- Disfrutar de los juegos de azar, de la música, del baile...
- Favorecer el contacto con el exterior.

CORNELLÀ
Cuida

Algunos objetivos de estas actividades

- Potenciar la autoestima de la persona.
- Evocar recuerdos de vivencias pasadas.
- Trabajar la memoria remota.
- Conseguir que la persona se relaje y disfrute.
- Potenciar la creatividad y la expresión.

CORNELLÀ
Cuida

Metodologia de las actividades

- ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA LA HISTORIA DE VIDA Y LAS PREFERENCIAS DE LAS PERSONAS PERO SIENDO CONSCIENTES DE SU SITUACIÓN ACTUAL.
- TENEMOS QUE RESPETAR SU VOLUNTAD ACTUAL PORQUE PUEDE SER QUE SUS PREFERENCIAS HAYAN CAMBIADO.

CORNELLÀ
Cuida

Metodologia de las actividades

• ORDEN PARA REALIZAR UNA ACTIVIDAD

- Realizar temporalización de la actividad, sobre todo en personas con demencia.
- Tener en cuenta las capacidades cognitivas de las personas.
- Es importante realizar siempre un refuerzo positivo a la persona.
- Dirigir la actividad, dar instrucciones cortas y sencillas.
- Es importante dar el tiempo necesario para que la persona realice la tarea que le estamos pidiendo y respetar su ritmo, sin meter prisas ni agobiar.

CORNELIA
Cuida

Ejemplos de actividades cotidianas

- Para trabajar la **ESTIMULACIÓN COGNITIVA**:

- Recordar el día en el que nos encontramos: fiesta significativa, cumpleaños...

- Recordar la “historia de vida” de la persona: padres, infancia, pueblo, primeros trabajos, miembros de la familia...

- Comentar las noticias del diario, televisión o del corazón, lo que más les guste.

- Revisar fotografías familiares.

CORNELLÀ
Cuida

Ejemplos de actividades cotidianas

- Realizar las actividades de la vida diaria que normalmente realicen: ir a hacer la compra, realizar las tareas domésticas... Consultarles dónde podemos ir en una situación concreta, decirnos alguna receta...
- Mantener aficiones que sean un claro reflejo de estimulación cognitiva: sopas de letras, crucigramas, sudokus...
- Si una actividad les cuesta, les podremos dar pistas para que obtengan el resultado pero no darles la respuesta.

CORNELIA
Cuida

Ejemplos de actividades dirigidas

- ACTIVIDAD DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA.
- ACTIVIDAD DE TERAPIA MUSICAL.
- ACTIVIDAD DE REMINISCENCIA.

CORNELLÀ
Cuida