



# Com millorar les capacitats cognitives del meu familiar dependent

Servei d' Educació Social de la Fundació.

5 de Febrer de 2019

Amb el suport de:



CORNELLÀ  
*Cuida*

# 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.

CORNELLA  
**Cuida**

# Las actividades de educación social:

- Favorecer sus necesidades de autorealización y potenciar su autoestima.
- Promover la participación social y comunitaria dentro de la población para mantener la socialización y la integración.
- NORMALIZAR LA VIDA DE LA PERSONA MAYOR COMO PERSONA ANTES QUE COMO ENFERMO.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# Tipologia de activitats

❑ **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, parchis...
- Bailes.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES ESTIMULATIVAS:

- Grupos de conversación.
- Grupos de reminiscencia.

CORNELLÀ  
**Cuida**

# Tipologia 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.

C O R N E L I A  
**Cuida**

# Tipologia de activitats

❑ **Psicomotricitat:** en estas activitats se pretén treballar el coneixement i domini del propi cos, la relació amb un mateix i amb els objectes i persones que l'envolten.

EJEMPLOS ACTIVIDADES PSICOMOTRICIDAD:

- Treballar la orientació temporo-espacial.
- Activitats que impliquen el treball de diferents parts del cos.

EJEMPLOS ACTIVIDADES PSICOMOTRICIDAD FINA:

- Exercicis de desenvolupament digital: Modelar plastilina de diversa resistència i duresa, retorcer papeles, plegar papeles...
- Exercicis de pressió: Rasgar paper, ensartar boles o comptes en un cordó, enhebrar hilo o cordó...
- Exercicis de pinça: Traslladar d'un recipient a un altre materials de diversos mides.
- Exercicis aplicats a les activitats bàsiques de la vida diària: 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 decoración.

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

CORNELIÀ  
**Cuida**

# Tipologia de activitats

## ❑ Actividades significativas.

- Huerto y jardinería.
- Costura.
- Actividades relacionadas con la cocina.
- 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.
- Dar el tiempo necesario para que la persona realice la tarea que le estamos pidiendo y respetar su ritmo, sin meter prisas ni agobiar.

CORNELIÀ  
**Cuida**

# EJEMPLOS DE ACTIVIDADES COTIDIANAS

Para trabajar la estimulación cognitiva:

- Recordar el día en el que nos encontramos: fecha 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 diària que normalmente realicen: ir a hacer la compra, realizar las tareas domèsticas... Consultarles d'ònde podemos ir en una situaci3n concreta, decirnos alguna receta...
- ❑ Mantener aficiones que sean un claro reflejo de estimulaci3n 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.

CORNELLÀ

Cuida