CONSEJOS PARA EL CONFINAMIENTO

1. **INFÓRMATE Y TRANSMITE LA REALIDAD A QUIEN CUIDAS. Simplificado, claro, poco alarmista y consistente.**

2. **EXTREMAR LAS PRECAUCIONES.**

   Restringir al máximo las salidas, siendo en ocasiones útil pedir ayuda a vecinos, familiares, amigos.

3. **EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN.**

   Así se evitará la sensación de angustia.

4. **OBSERVAR TÚ SALUD Y LA DE TU FAMILIAR.**

   Consultar teléfonos habilitados para cualquier duda.

5. **DAR MUCHA IMPORTANCIA AL AUTOCUIDADO.**

   Intentar dedicar tiempo para ti a lo largo del día.

6. **CONSEJOS BÁSICOS PARA EL CUIDADO**

   - **Mantener rutinas.**
   - **No entrar en conflicto con la persona cuidada.**
   - **Aparentar calma ante la persona cuidada.**
   - **Pedir ayuda.**
   - **Echarle imaginación e incluso humor a las tareas cotidianas.**

7. **MANTENTE CONECTADO.**

   Con llamadas y video llamadas.

8. **MANTENTE ACTIVO.**

   - **Actividades físicas.**
   - **Cognitivas(leer, crucigramas..)**
   - **Lúdicas (escuchas música, cantar...).**
   - **Creativas (pintar, manualidades…).**
   - **Recetas de cocina nuevas.**

Por último y no la menos importante" MANTENER LA CALMA":

- **Filtrar los malos pensamientos y las posibles noticias falsas, para evitar estado de confusión y nerviosismo.**
- **Ser flexible.**
- **No paguemos con ellos nuestros nerviosismos, tensiones, enfados,etc.**
- **Trata de manejar adecuadamente la situación, aunque la persona cuidada, responda a veces de una manera que no esperabas.**

PUNTOS CLAVE PARA ADAPTARNOS AL CONFINAMIENTO

- **ARREGLARTE Y VISTETE.** **No te tires el día entero en pijama.**
- **TEN UNA LISTA DE LAS TAREAS DEL DÍA.** **Organización, ocio.**
- **MANTÉN TU CASA LIMPIA Y ORDENADA.** **Te ayudará a sentirte bien.**
- **PON MÚSICA EN VEZ DE TELEDIARIOS.**
- **SOCIALÍZATE.** **A través de llamadas, vecinos por las ventanas o el balcón, video llamada.**
- **TOMA EL AISLAMIENTO COMO UNA PARADA.** **Aprovecha para reiniciarte y salir con ganas a la vida!!.**

Desde el Centro queremos que durante estos días realicéis diferentes actividades para llevar de una manera más amena la estancia en casa, y así mantenernos activos. Con estas fichas se trabajaran las diferentes áreas cognitivas.

- **No es necesario realizar las actividades todas en el mismo día.**

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA CASA

¡Comenzamos con orientación!

Es muy importante mantener la orientación diaria, para favorecer y activar la orientación espacial y temporal de la persona, activando con ella la memoria personal o autobiográfica. Con todo ello hacemos que nuestros mayores, ejerciten el lenguaje automático, optimizando los niveles de atención, y favoreciendo la incitación a hablar y la fluidez verbal.

A continuación se detallan algunas preguntas para realizar la actividad propuesta:

Orientación temporal:

- ¿Qué día de la semana es hoy?
- ¿En qué fecha estamos?
- ¿En qué mes estamos?
- ¿En qué año?
- ¿En qué estación del año?
- ¿Qué hora es?
- ¿En qué momento del día estamos?
- ¿Si ahora vamos a comer, qué hora debe ser?

Dada una situación determinada (por ejemplo):

- Mañana será 25 de Diciembre.
- ¿Qué fiesta celebraremos?
- ¿Qué es típico de estas fiestas?
- ¿Con quién lo celebraremos?
- ¿Qué comeremos?

Orientación espacial:

- ¿Dónde estamos?
- ¿Qué es este sitio?
- ¿En qué calle estamos?
- ¿En qué planta estamos?
- ¿En qué barrio estamos?
- ¿En qué ciudad estamos?
- ¿En qué provincia?
- ¿En qué nación?

Orientación de la persona:

- ¿Cómo se llama?
- ¿En qué año nació?
- ¿Qué edad tiene?
- ¿Está casado/a?
- ¿Cómo se llama su esposo/a?
- ¿Tiene hijos?
- ¿Cómo se llaman?
- ¿Y nietos?
- ¿Cómo se llaman?
- ¿Qué edades tienen?
- ¿En qué calle vive?
- ¿Cuál es su número de teléfono?

*RECOMENDACIONES

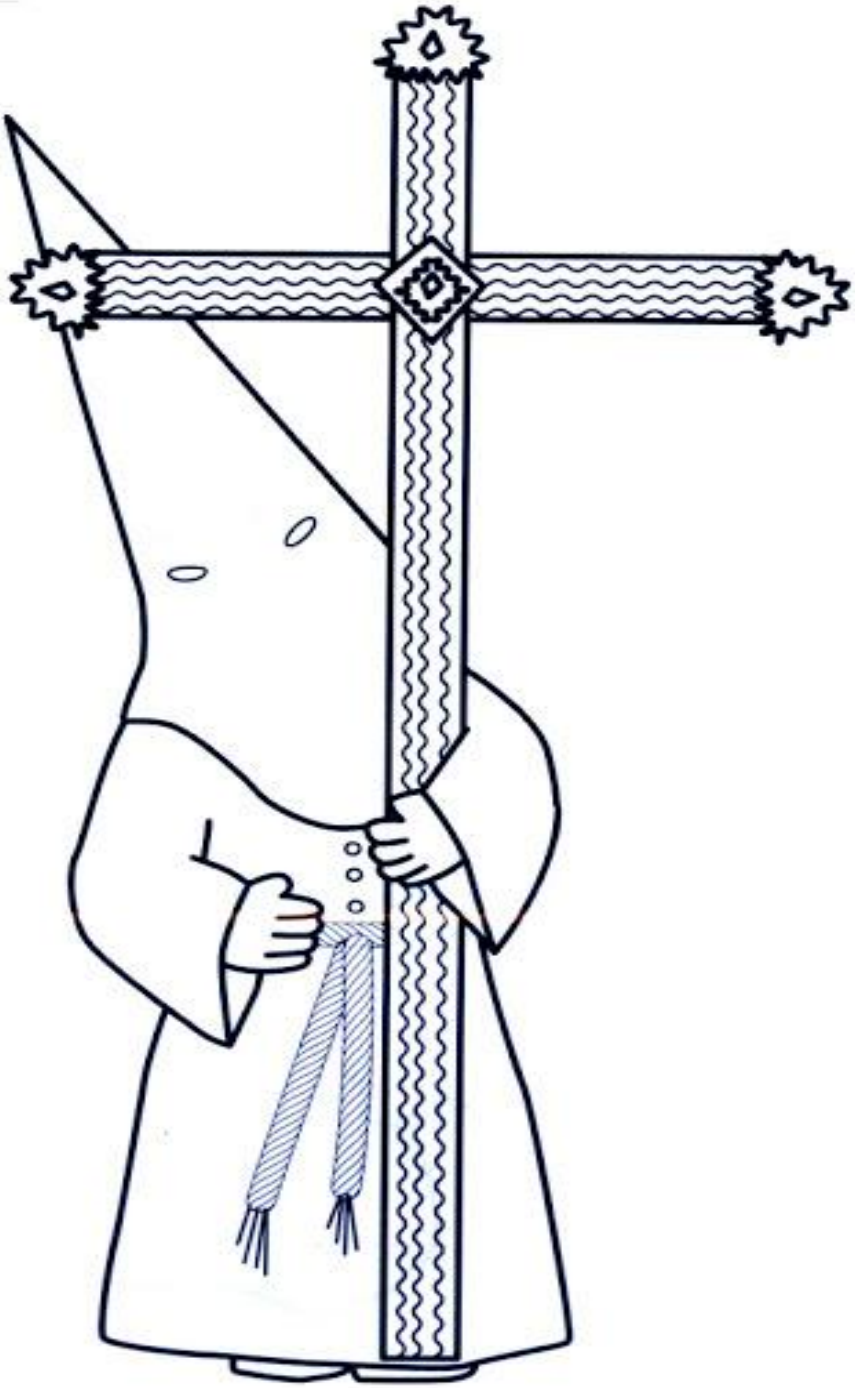
• Adecuar el nivel de exigencia de los ejercicios al estadio de demencia y al tipo de capacidades residuales conservadas del enfermo, simplificando las tareas a medida que avanza la enfermedad.

• Proporcionar ayudas de carácter gráfico al paciente, como calendarios, mapas, relojes, etc., con el fin de optimizar la orientación mediante la creación de rutinas que favorezcan sus niveles atencionales.

• Favorecer la orientación a la realidad potenciando el conocimiento de las festividades tradicionales (p. ej., celebración de las fiestas navideñas en relación con el mes del año, estación…).

CELEBRACIÓN DE LA SEMANA SANTA

Colorearemos el Penitente y la Mantilla



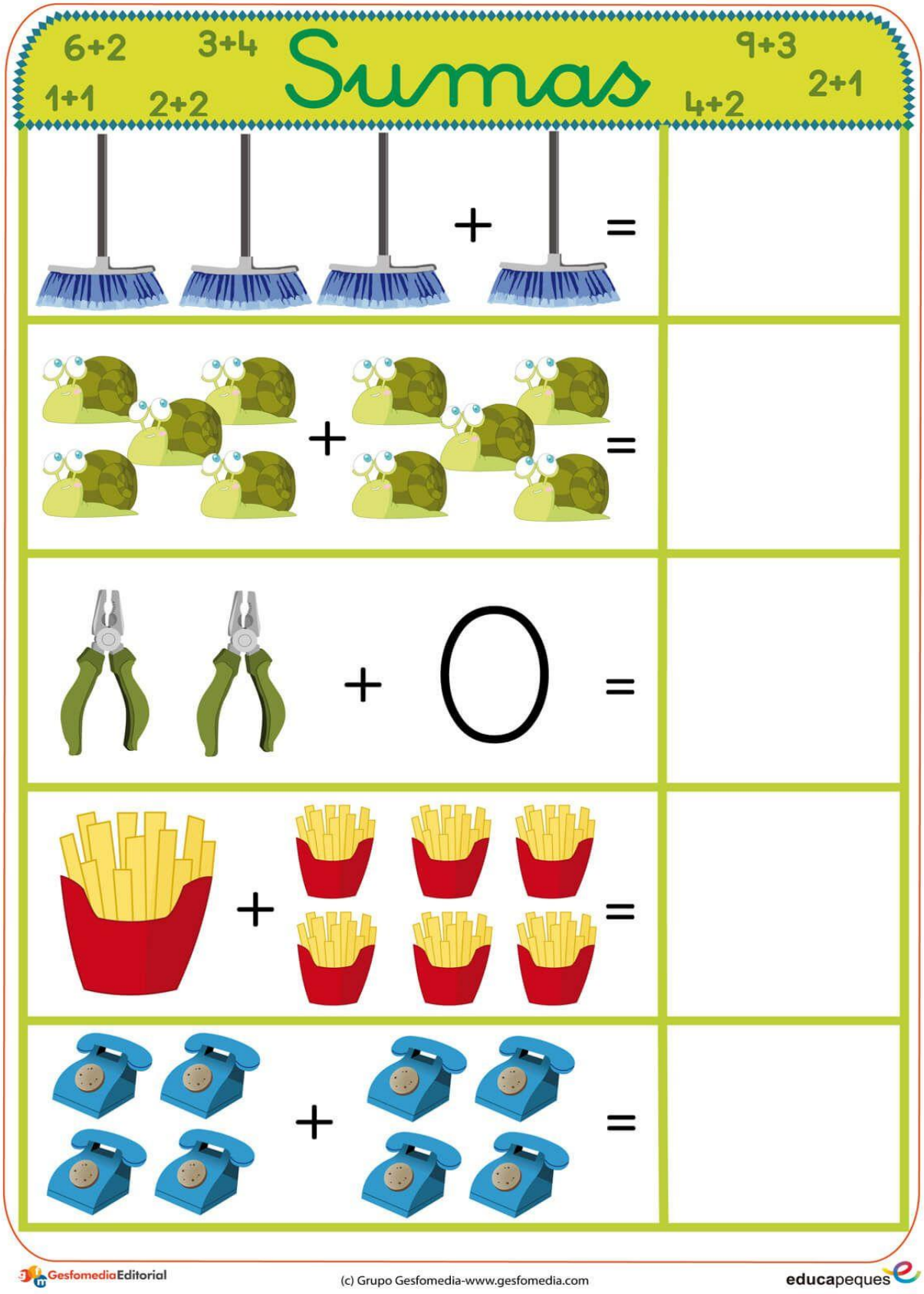
ACTIVIDAD DE MEMORIA

Aprovechando la Semana Santa, podemos preguntarles lo siguientes:

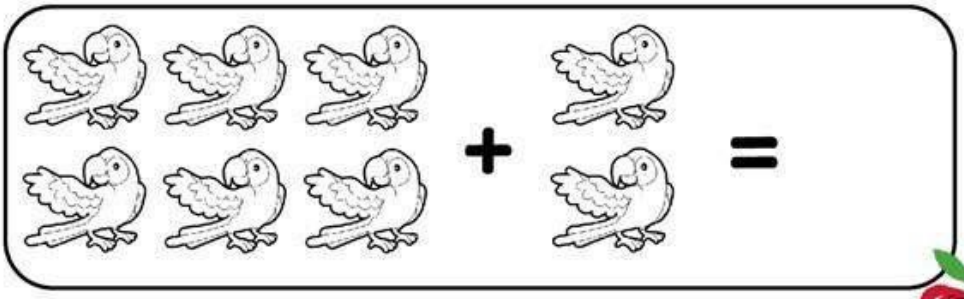
- **Postres típicos de Semana Santa.**
- **Comidas Típicas de Semana Santa.**
- **En las anteriores se le puede preguntar por los ingredientes que los componen y cómo se elabora.**
- **Tradiciones de Semana Santa.**

DECIR LOS NOMBRES DE LAS COMIDAS Y POSTRES SIGUIENTES

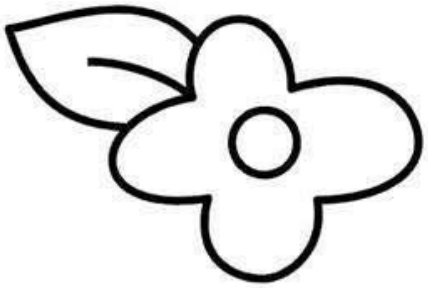
ACTIVIDADES DE CÁLCULO



4 + 4 = ☐	1 + 5 = ☐
3 + 3 = ☐	4 + 3 = ☐
2 + 0 = ☐	3 + 5 = ☐
6 + 1 = ☐	8 + 1 = ☐
1 + 3 = ☐	3 + 6 = ☐
2 + 4 = ☐	0 + 9 = ☐
0 + 1 = ☐	2 + 7 = ☐
5 + 2 = ☐	2 + 1 = ☐



43 + 12 =	87 + 11 =	10 + 30 =	45 + 45 =
76 + 23 =	74 + 21 =	33 + 55 =	27 + 73 =
14 + 13 =	68 + 10 =	54 + 23 =	37 + 62 =
26 + 21 =	57 + 42 =		



9 Si a cada mono le damos un plátano, ¿cuántos plátanos **quedarán**?

Datos

Cálculo

Quedarán ☐ plátanos.

10 Escribe con letras.

18 _____ 53 _____

35 _____ 61 _____

40 _____ 74 _____

11 Calcula.

2	8	9	7	6	7	5
- 2	- 1	- 3	- 4	- 5	- 6	- 5
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	9	9	8	8	9	9
- 4	- 5	- 6	- 7	- 5	- 1	- 2
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CALIGRAFÍA

Nombre: Fecha:

El viejo tren está ahora en un museo.

Una sala espaciosa, caliente, limpia,

cuidada. Ya no sale a trabajar, ya ha

terminado el periodo de fiestas Ahora está

ahí quietecito esperando que llegue el

atardecer, porque en esos momentos

vienen sus amigos a visitarle.

ma •	• po
pe •	• mi
me •	• sa
sa •	• ma
mi •	• pe
po •	• me

mamá

m m m m

ma	me	mi	mo	mu

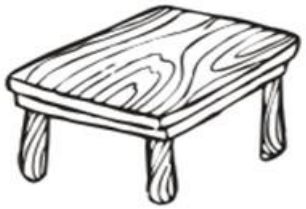
mamá

mimí

pomo

mapa

sopa



mesa

mano

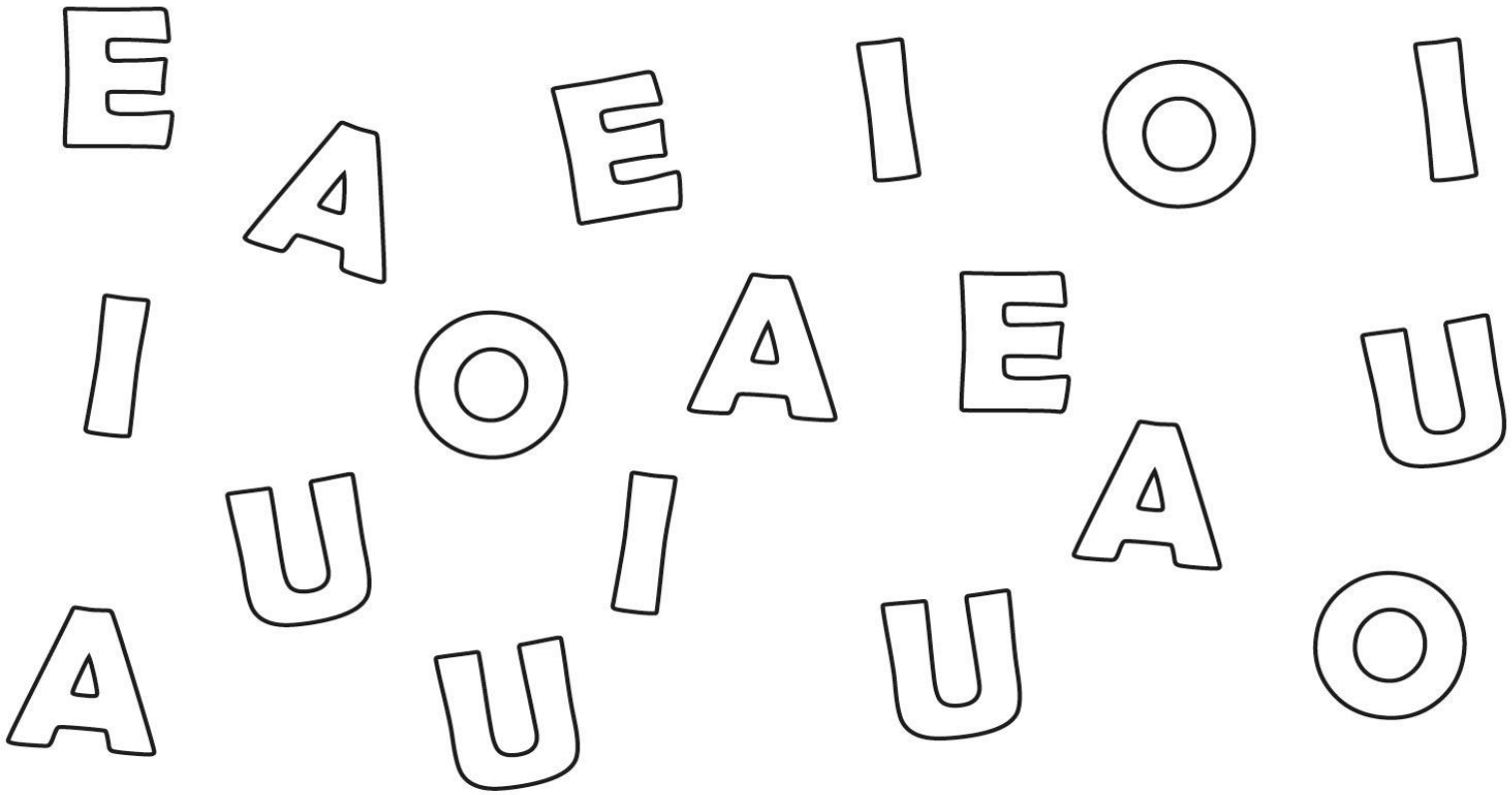
pino

mano	mono	mano	mano
taza	taza	taza	pasa
cuna	tuna	cuna	cuna
sapo	tela	sapo	sapo
copa	copa	copa	capa

EJERCICIOS DE SECUENCIACIÓN

ORDENA LA SECUENCIA MEDIANTE UNA SECUENCIA DE NÚMEROS 1-2-3-4

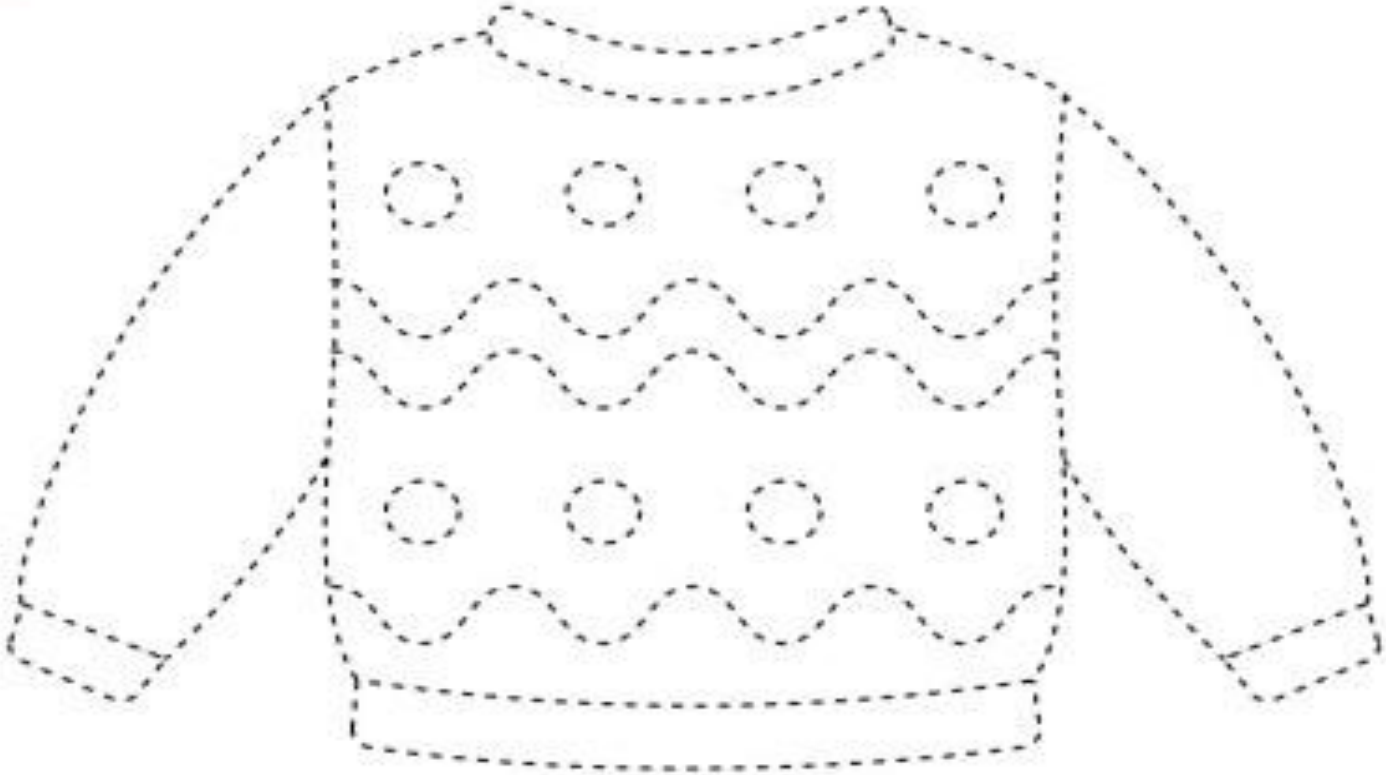
Colorea la letra A.



© Grupo Gesfomedia S.L.

El Blog OA

Completa el trazo



EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO FÍSICO

(GERONTOGIMNASIA)

CARA	Ejercicio	Instrucción	Repeticiones
	Movilizar la lengua	Sacamos la lengua. Nos tocamos la punta de la nariz con la lengua	Varias veces mantenidas durante unos segundos
	Llenamos la boca de aire para hinchar los carrillos y activar el tono de la musculatura de la cara	Inflamos los mofletes	10 repeticiones
	Subimos y bajamos las cejas	Subimos las cejas como si estuviéramos sorprendidos	10 repeticiones
	Besos	Soltamos besos	10 repeticiones
CABEZA	Inclinar adelante y atrás alternativamente la cabeza. Llevamos la barbilla al pecho	Decimos que sí con la cabeza. Miramos al suelo y al cielo	10 repeticiones
	Girar a izquierda y derecha alternativamente la cabeza	Decimos que no con la cabeza. Miramos a un lado y a otro	10 repeticiones
	Acercamos la oreja al hombro homolateral	Bailamos la canción con la cabeza	10 repeticiones con cada lado. Primero con la derecha, después con la izquierda. *Variante*. Se puede realizar alternativamente

HOMBROS	Subimos y bajamos los hombros	Nos encogemos de hombros. El gesto “No sé”	10 repeticiones
BRAZOS	Estiramos la musculatura de la espalda rodeándonos con nuestros propios brazos	Nos damos un abrazo. Intentamos tocar con nuestras manos las escápulas	10 repeticiones
	Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco	Cogemos algo de los hombros con las manos y lo tiramos al suelo. *Variante*. Damos golpes al tambor alternando los brazos haciendo el mismo ejercicio	10 repeticiones
	Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz	Matamos la mosca que vuela sobre la cabeza	10 repeticiones
	Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente	Cogemos la manzana del árbol y la echamos al cesto. Saluda con la izquierda y después con la derecha	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha, alternativamente
	Subir ambas manos por delante del cuerpo con	Asustamos a los pájaros para que vuelen, subimos la ropa al altillo	10 repeticiones

	brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza		
	Manos en el pecho, codos a la altura del hombro, abrir y cerrar brazos	Abrimos la ventana	10 repeticiones
	Con los codos pegados al tronco girar los antebrazos hacia dentro y hacia fuera	Movemos los brazos dando a la comba (podemos usar una cuerda)	Contamos 5 hacia dentro y 5 hacia fuera
	Con los brazos en extensión por delante del cuerpo los abrimos a la vez, desde la línea media a los extremos	Nadamos	10 repeticiones
DEDOS Y MANOS	Movemos los dedos con los brazos en extensión	Tocamos el piano	Mientras cantamos un párrafo de una canción
	Unir y separar los dedos con la mano abierta	La mano es grande y después pequeña	10 repeticiones
	Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos	Contamos hasta 10 con los dedos	Hasta completar todos los dedos de las manos
	Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera	Movemos las manos como diciendo “Así, así,…”. Los 5 lobitos	10 repeticiones
	Abrir y cerrar los puños	Abrimos y cerramos las manos como su estuvieras exprimiendo, ordeñando o	10 repeticiones

		agarrando una cuerda	
MUÑECAS	Giramos las muñecas	Apretamos y aflojamos bombillas (brazos arriba) *Variante*. Batimos huevos (brazos delante del cuerpo)	10 repeticiones
MUÑECAS	Sujetándonos la muñeca con la mano, rotaciones completas de muñeca, hacia dentro y hacia fuera. Cambiamos a la otra mano	Nos colocamos el reloj de pulsera	Contamos 5 para dentro y 5 para fuera con cada mano
CINTURA	Sentados, giramos muy despacio el tronco a izquierda y derecha	Manos en jarras, miramos qué hay detrás, primero por un lado y luego por otro	10 repeticiones alternativas a izquierda-derecha
	Sentados, cogemos el balón de la izquierda de la silla y lo pasamos a la derecha, y viceversa	Cambiamos el balón de lado	10 repeticiones alternativas a izquierda-derecha
	Agarrados al respaldo de la silla, arqueamos la espalda sacando pecho, y luego, la arqueamos al revés, metiendo la tripa hacia dentro	Sacamos el pecho, metemos la tripa	5 repeticiones hacia dentro y 5 hacia fuera alternativamente
	Agarrados al respaldo de la	Somos árboles y nos mueve el	5 repeticiones

	silla, pies fijos en el suelo, inclinamos el tronco a un lado y a otro	viento	
	Sentados, nos agarramos a los brazos o los bordes de la silla y nos inclinamos hacia delante	Nos asomamos al balcón	Contamos hasta 5
PIERNAS	Sentados, se empieza la marcha	Calentamos las piernas pisando uvas	Contamos hasta 10 siguiendo el ritmo de la marcha
	Agarrados al respaldo de la silla, subir una rodilla y otra alternativamente	Caminamos como los caballos. Caminamos en la nieve	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente
	Agarrados al respaldo de la silla, subir el pie hacia atrás, acercándolo al glúteo, doblando las rodillas alternando uno y otro pie	Damos una coz. Nos limpiamos bien los pies en el felpudo	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha, alternativamente
	Agarrados al respaldo de la silla, abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra con las piernas estiradas	Hay tormenta y muchas olas, y en el barco, nos agarramos para no caernos	Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha, alternativamente
	Sujetos a la silla dejar un pie en el aire, balancear fuera y dentro, pasando el pie elevado por	Nuestra pierna es el péndulo del reloj	5 repeticiones con cada pierna

	delante de la pierna de apoyo. Cambiar de pierna		
PIES	Sentados, apoyar el pie por el talón, girar el talóna izquierda y derecha. Cambiar de pie	Hacemos círculos con los pies apoyando el talón	10 repeticiones con cada pie
	Sentados con las manos bajo los muslos, levantamos un pie y otro alternativamente	Damos patadas al aire. Patadas al balón	10 repeticiones con cada pie
	Sentados, apoyar el pie por la puntera y elevar el talón, girar el talón a izquierda y derecha. Cambiar de pie	Apagamos la colilla. Bailamos el twis	10 repeticiones con cada pie
	Variante de puntillas. En pie, ponerse de puntillas, agarrados al respaldo de la silla	Nos ponemos de puntillas. Hemos crecido. No quiero hacer ruido con los pies	Contamos hasta 10
	Variante de puntillas. Sentados, elevar las punteras de los pies, apoyándose en el talón	Le damos al pedal de la máquina de coser	Contamos hasta 10
	Abrir y cerrar las punteras de los pies	Aplaudir con los pies	Contamos hasta 10
	Sentados con las manos bajo los muslos, un pie en el aire, girar la	Dibujamos círculos en el aire con las puntas de los pies	10 repeticiones con cada pie

	puntera hacia dentro y hacia fuera		