

Alzheimer



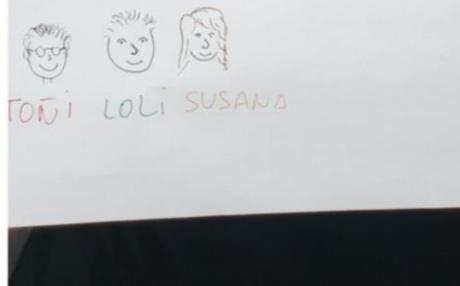
CUIDAR A NUESTROS MAYORES



ESTAMOS
UNIDAS



Si te abusan
PODEMOS
HABLA



ESTAMOS
CASA



¿Qué podemos hacer por ellos?

Susana Humbrías

Dedicado a mi madre, a mi tía y a todas las personas que hacen "la cuarentena" con los mayores.



¿Cuidas de una persona con deterioro cognitivo?

Mi nombre es Susana Humbrías. Estudié psicología y me dedico a la formación de Recursos Humanos.

El 12 de marzo mi actividad profesional se paró por completo por la **epidemia del Covid-19**.

Dos días después, una vez declarado el estado de alarma, mi vida, como la de todos, cambió de forma precipitada y, aunque ya cuidaba de mi madre anteriormente, el confinamiento me coloca en la posición de cuidadora principal, de ella y de mi tía, de 85 años, quien conserva todas sus facultades y es una gran ayuda; aun así, se ve muy afectada por lo que está aconteciendo.

Convivir y cuidar a una persona mayor, en una situación de confinamiento, con los servicios de salud colapsados, no es fácil. Si a esta situación le añadimos **un deterioro cognitivo** puede que nos sintamos faltos de **recursos para estimular y mantenerles activos**. Ahora, más que nunca, es necesario prevenir y fomentar el bienestar físico y emocional de nuestros mayores. **“RESISTIRÉ”**, se ha convertido en la banda sonora de esta crisis. **“RESISTIREMOS”** pienso para mis adentros. Y para ello, necesitamos colaborar y sumar.

Mi madre tiene 88 años, un diagnóstico de deterioro cognitivo tipo Alzheimer, Demencia con Cuerpos de Lewy y síntomas de Parkinson; una artrosis severa, sobrepeso y baja visión. Algunos de los ejercicios que sugiero, ella ya no los puede hacer, pero con imaginación he podido ir adaptándolos o ideando otros nuevos. ¡Seguro que tú también!

Todo lo que sé respecto al cuidado de personas con deterioro cognitivo lo aprendí con mi madre.

Ella me enseñó que las mejores medicinas son AMOR y HUMOR. Desde ahí nacen mis propuestas. Aunque cada persona es diferente y hay muchos tipos de relación padre/madre-hijo/a, espero que alguna de estas propuestas te sean de utilidad.

RIESGOS DEL CONFINAMIENTO



Si la persona mayor tenía unos hábitos que se han interrumpido (asistir a un Centro de Día, salir a misa, pasear, ir a la compra, etc.) es posible que sus rutinas, y las tuyas, se vean bastante alteradas.

 Esto puede afectar a los estados emocionales (del cuidador y del anciano), aumentar la desorientación en casa, afectar a la comunicación y agudizar estados de ansiedad, depresión y malestar en general.



¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES?

- Chequeo inicial
 - ¿Qué capacidades conserva? ¿Cuáles ha ido perdiendo?
 - ¿Cómo estás tú?
 - Pautas para el autocuidado del cuidador(a)
- La comunicación con las personas mayores
- Actividades para la estimulación cognitiva
- Actividades para la estimulación motora
- Actividades para mejorar el estado de ánimo

CHEQUEO INICIAL



La(s) persona(s) de la que cuidas

QUÉ CAPACIDADES CONSERVA

Trata de reforzar sus capacidades y pensar actividades que le hagan darse cuenta de sus facultades.

QUÉ FACULTADES ESTÁ PERDIENDO O YA NO CONSERVA

Debemos evitar que se sienta mal por no poder hacer o recordar determinadas cosas. Está bien estimularle, pero NO insistir en que haga algo que ya no puede hacer, y mucho menos, regañarle o enfadarse por ello.

EJEMPLO DE CAPACIDADES

- | | | |
|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hablar | <input type="checkbox"/> Memoria a largo plazo | Movilidad |
| <input type="checkbox"/> Escuchar | <input type="checkbox"/> Memoria a medio plazo | <input type="checkbox"/> Expresividad facial |
| <input type="checkbox"/> Leer | <input type="checkbox"/> Memoria a corto plazo | <input type="checkbox"/> Manos y brazos |
| <input type="checkbox"/> Escribir | <input type="checkbox"/> Hacer pasatiempos | <input type="checkbox"/> Piernas y pies |
| <input type="checkbox"/> Pintar | <input type="checkbox"/> Juegos de mesa | <input type="checkbox"/> Caminar |
| <input type="checkbox"/> Cantar | <input type="checkbox"/> Inteligencia numérica | <input type="checkbox"/> Sostenerse de pie |
| | <input type="checkbox"/> Inteligencia verbal | <input type="checkbox"/> ¿Otros? |



Trata de establecer pautas de **AUTOCUIDADO**

Para cuidar bien de otro necesitas dedicarte tiempo a ti.



Ver ejercicio de autoobservación emocional y distensión que te propongo en la página 8.



- PREOCUPADO
- TRISTE
- ENFADADO
- INDIGNADO
- NERVIOSO
- SENSIBLE
- ANGUSTIADO
- DEPRIMIDO



¿Qué puedes hacer para encontrar **SERENIDAD, CALMA, AMOROSIDAD?**

- Meditación / mindfulness
- Actividades online para encontrar armonía, equilibrio cuerpo / mente
- Algún tipo de ejercicio físico dentro de casa
- Baño / Ducha: aprovecha para relajarte

COMUNICACIÓN



¿Observas que tiene tendencia al aislamiento y a permanecer en silencio?

No hay mayor aislamiento que la incomunicación.

Las personas con deterioro cognitivo, poco a poco, comienzan a aislarse, bien porque se van dando cuenta de sus fallos de memoria y no quieren ponerse en evidencia, bien porque los demás cambian la forma de tratarle y ya no le hacen preguntas...o por alguna otra razón. Animarle a hablar, escucharle, prestarle atención, le ayuda a sentirse valioso, querido, importante.

ESCUCHAR Y PREGUNTAR

Si tiene tendencia al aislamiento, hazle preguntas. Muestra interés:

PREGUNTAS SOBRE ESTADOS DE ÁNIMO Y NECESIDADES:

¿Cómo estás?, ¿Estás bien?, ¿Necesitas algo?



Si observo que mi madre parece “mustia”, “ausente” y no sabe describir cómo está, le pregunto “¿estás preocupada por algo?, te lo pregunto porque te quiero y necesito saber si te pasa algo” Normalmente le lleva un tiempo, pero siempre me da una respuesta.

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL



La **SONRISA**, la **MIRADA** y un **TONO DE VOZ** pausado, tranquilo, dicen mucho más que las palabras.

Si no oye, pero sí puede leerte los labios o lo que escribes, sigue pudiendo comunicarse. En ambos casos, tan importante o más aún que lo que dices, es cómo lo dices.

¿Hablas o escribes desde un estado de agitación?



¿Tu comunicación no verbal transmite serenidad, o nerviosismo, enfado, irritación?

Para que nuestra comunicación con la persona mayor no se vea alterada por estados emocionales debemos recordar, de nuevo, que **EL CUIDADO EMPIEZA POR NOSOTROS MISMOS.**



Ejercicio:

Conciencia emocional y Distensión



Te sugiero que dediques al menos 30 minutos a observar tu estado emocional. Si quieres puedes dividir el ejercicio en tres momentos de 10 minutos: al levantarte, a mitad del día y antes de acostarte.

En cada momento *te invito a seguir las siguientes pautas:*

- De pie o sentado, cierra los ojos, toma varias respiraciones profundas.
- Pregúntate “¿Cómo estoy? ¿Listo para sostenerme en la calma?” y deja que sea tu cuerpo quien te dé la respuesta.
- Sea cual sea tu sensación interna, intenta hacer lo siguiente: conecta con tu respiración
- Al inspirar, observa dónde hay tensiones, y al exhalar, trata de aflojar.
- Observa, sucesivamente, tu cara, tus hombros, tu cuello, tus brazos, las manos, los dedos de las manos, tu abdomen, tu cadera, tus piernas, rodillas, pies, los dedos de los pies. En cada parte de tu cuerpo, inspira, y al exhalar, afloja...



“Muy bien”, “Así es”,
“Perfecto”, “¡Qué bien!”
“Fenomenal”

Una pauta básica para mantener la motivación de la persona a la que cuidas es el *REFUERZO POSITIVO*.

Los mensajes de refuerzo pueden ir desde un “Muy bien”, a algo más personal “¡Campeón/a!”

Mi madre tiene mucha dificultad de movilidad, y al caminar, muchas veces dice “¡No puedo!”. Yo contesto: “No puedes y sin embargo lo estás intentando (o consiguiendo), eso es fantástico. ¡Eres una campeona!”

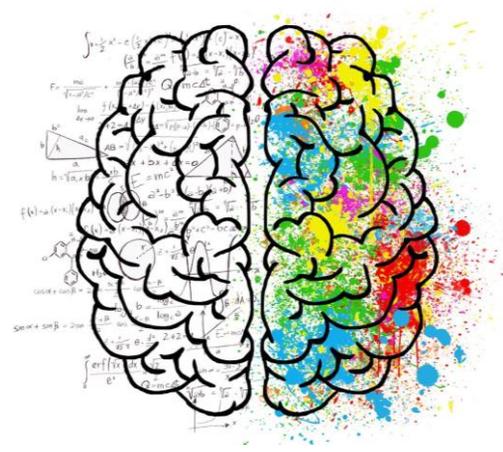
Si en alguna ocasión le llevamos la contraria, podemos añadir alguna expresión afectiva, “eso no se puede hacer, preciosa”, “cariño tienes que tener cuidado con...” procurar que el tono sea sereno. NO TIENE SENTIDO ENFADARSE CON ALGUIEN QUE HACE ALGO DE FORMA INCORRECTA A CAUSA DE UNA ENFERMEDAD.

ACTITUDES QUE DESMOTIVAN

- Corregir: “Así, no”, “Lo estás haciendo mal”, “Lo que dices no es así”,
- Regañar “No te esfuerzas”, “no te da la gana de...”
- Exigir: “Tienes que...”, “Deberías...”
- Pedir que no haga nada



ACTIVIDADES PARA ESTIMULACIÓN COGNITIVA



La inactividad incrementa el deterioro, la falta de motivación y la apatía.

Es posible que en estos días de confinamiento notes que necesitas hacer ejercicio, leer, y mantenerte activo. La persona mayor también lo necesita, aunque es posible que ni él ni el cuidador le den tanta importancia a su estimulación. Con frecuencia caemos en el error de creer que si lo necesitaran lo reclamarían. No siempre es así.

Durante los últimos años he ido practicando distintos tipos de ejercicios con mi madre, ejercicios que he tenido que ir dejando, cambiando o incorporando según observaba que el deterioro iba progresando y algunas facultades ya no las conservaba.

Los ejercicios que te propongo te pueden parecer juegos para niños. Es posible que hayas observado que las personas con demencia tienen un regreso al pasado.

Si en tu infancia no pudiste jugar con tus mayores, aquí tienes una oportunidad de oro: ENCONTRARTE CON EL MAYOR DESDE UN LUGAR MUY DIFERENTE.

Sigue siendo un adulto, al igual que tú. Sin embargo, al jugar, tal vez te sorprendas de lo que aporta VOLVER A JUGAR COMO NIÑOS.

Si le gustan los pasatiempo o algún juego de mesa, es bueno animarle a que lo siga haciendo.

El deterioro cognitivo se ralentiza en la medida en que la persona sigue estimulando sus capacidades mentales.

Si observas que no recuerda las reglas de algún juego, procura no regañarle ni entrar en discusión. Aprovecha la situación y activa tu creatividad. No hay por qué seguir siempre las reglas tal y como eran. Sin darte cuenta, al adaptarte a la persona, puedes inventar nuevas versiones del juego, más sencillas para él / ella.



Hace unos años mi madre podía jugar a muchas cosas. A día de hoy no recuerda ningún juego. AUN ASÍ, JUGAMOS.

Ya no recuerda las reglas del parchís, pero sí recuerda cómo agitar el cubilete y tirar el dado. Celebrar cuando alguien “come” la ficha de otro o entra en la casilla final, nos ayuda a crear un clima de diversión, optimismo y alegría.

Aunque ya no sepa las reglas de “la brisca”, sí recuerda que hay que repartir tres cartas, soltar una y robar otra en cada ronda. ¡Vale!, tal vez no parezca un ejercicio complejo, pero no estamos compitiendo, solo estimulando, y aunque solo sea el trabajo manual, la atención y el clima de distensión ayudan a que se sienta querida y acompañada.



Invítale a hablar de sus recuerdos:

Pídele que te cuente anécdotas de su niñez y juventud. Puede que no se acuerde de lo que ha hecho hoy, y sí recuerde algo que ocurrió hace 40 años.

¿Qué le gustaba hacer?, ¿quién era su mejor amigo o amiga?, ¿qué recuerda del lugar donde nació?, ¿cuántos hermanos tiene?, ¿cómo se llaman?, ¿cuál diría que es el recuerdo más bonito de su vida?.

Es importante que no le regañes ni le corrijas si distorsiona los recuerdos. El propósito es mantenerle activo. Al hablar está ejercitando una de las capacidades más importantes: la expresión verbal.



Juegos de memoria visual:



Existen muchos juegos con imágenes o figuras cuyo objetivo es que la persona recuerde la posición de cada ficha o que empareje las que son iguales.

Si no dispones de este tipo de juego, puede hacerlo con naipes. Tomas 10 pares de números, les das la vuelta sobre la mesa. Hay que levantarlas de dos en dos. Cuando las fichas levantadas forman una pareja, se retiran de la mesa, hasta que no queda ninguna.

Puedes coger solo unas cuantas cartas o fichas y colocarlas hacia arriba. Le pides que se fije bien en dada una. Cuando esté preparado les das la vuelta en la misma posición. Pregunta: “¿dónde está el as de oros?” Si acierta, acuérdate de reforzar “¡Bien!” y si no acierta, le animas a seguir intentándolo.



¿Está desorientado/a en casa?

Es posible que la persona con algún tipo de demencia no reconozca su casa, no sepa donde está el baño, crea que está en otro lugar.

¿Qué tal si aprovechamos esos momentos para sacarle de la inactividad y damos un paseo por la casa? Es una oportunidad de ayudarle a traer recuerdos. “Mira esta foto. ¿Quiénes están aquí?”, “¿Has visto aquel cuadro?, ¿el reloj?, ¿los muebles? ¿Dónde estamos?”

“Vamos a recorrer la casa. ¿Por donde irías si quisieras ir al baño?, ¿Y a la cocina?, ¿Dónde crees que pueden estar guardadas las galletas?”

Si lo recuerda: Refuerzo positivo “¡Fenomenal!”

Si no lo recuerda. “Vamos a ver si lo encontramos juntos/as”

Tal vez crea que en esta casa no tiene ropa, no tiene dinero, no tiene cama. Aprovechemos la visita para abrir armarios, mostrarle su habitación y ayudarle a reconocer sus objetos personales. “¿Has visto la mesilla?”, “¿Y la lámpara?”, “¿Te has fijado que aquí están tus pendientes?”



Hacer el plano de su casa

Toma un papel y lápiz y pídele que te ayude a dibujar el plano de su casa, o de la casa de su infancia. “¿Cuántas habitaciones tenía?”, “¿Cuántos baños?” Comienza dibujando la puerta de entrada, “¿Qué había nada más entrar?”, y desde ahí continuas preguntando, y dibujando.



Refranes: yo le digo la primera parte de un refrán y le dejo que ella diga la segunda parte. Si quieres, para facilitárselo, puedes tener los textos escritos en trozos de papel, le das la primera parte y tiene que buscar el texto que corresponde a la segunda parte.



El cuento encadenado: entre las dos inventamos un cuento. Yo digo la primera frase, ella repite mi frase y continua con otra frase, yo repito desde el principio y añado un poco más a la historia... así sucesivamente.

Cuando esta actividad se volvió complicada, la simplifiqué a “vamos a crear un cuento”. Yo digo una frase y dejo que ella continúe con lo que quiera. Procuero que la primera frase sea algo familiar para ella. Ejemplo: “Había una vez una niña que nació en un pueblo de Galicia...”



Cuéntame un cuento: preguntale si conoce algún cuento y te lo quiere contar. Si te dijera que no conoce ninguno, puedes probar a contárselo tú y vas dejando que te ayude a relatarlo.

“Erase una vez una niña que se llamaba Caperucita Roja, ¿sabes por qué?...” “Un día su mamá le pidió que llevara comida a la abuelita, ¿qué comida crees que le llevó?...” De nuevo, no importa si transforma el cuento, lo que estamos haciendo es estimular la memoria e imaginación. Una vez completo, podéis repetirlo. Haz las mismas preguntas, puede que recuerde las respuestas que dio o se invente otras nuevas.



En cualquier caso, refuerza, aplaude, sonríe. Todos necesitamos esos momentos de diversión, risa y sonrisas. Tu organismo y el suyo lo agradecerán.



Psatiempos y juegos de mesa con palabras:

Si le gustaban las sopas de letras, crucigramas, scrabble, es buen momento para seguir practicando.



Evocación “¿Cuántos animales / ciudades / comidas conoces que comiencen por A?” Si puede escribir, invítale a jugar por escrito.



Palabras encadenadas: él/ella dice una palabra, y yo busco una que comience por la última sílaba de la palabra anterior, él/ella dice una que termine con la última sílaba de mi palabra, y así sucesivamente.



Formar palabras. Te doy varias letras y a ver cuántas palabras formas con ellas. Ejemplo: A-C-O-S “COZA”, “SACO”, “ASCO”, “CASO”



Crear frases. Te doy varias palabras y tienes que inventar una frase. Ejemplo: Perro, manzana, niño, lluvia.

“El niño comía una manzana bajo la lluvia paseando a su perro”



Palabras relacionadas. Te digo una palabra y me dices otras que están relacionadas. Ejemplo “Manzana” – “naranja”, “pera”, “plátano”,...



Categorías de palabras: Te doy varias palabras y tienes que agruparlas por categorías: “azul”, “mesa”, “perro”, “amarillo”, “conejo”, “silla”, “pato”, “verde”, “armario”



Cálculo numérico

Anímale a hacer operaciones sencillas de sumas y restas.



Números pares e impares

Decir los números impares comenzando por el 1 y terminando en el 19. Repetir con los pares, del 2 al 20.



Los números a la inversa

Contar hacia atrás, del 10 al 1, del 20 al 10,...



Números impares / pares a la inversa

Comenzando por el 19, contar hacia atrás, solo los números impares. Comenzando por el 20, los números pares.



Comprar y vender

Si me vendes un kilo de naranjas por 3 euros y te pago con un billete de 5, ¿cuánto dinero me tienes que devolver?



Manejo de dinero

Es muy frecuente que las personas mayores tengan preocupaciones en torno al dinero (perderlo, que se lo roben, que le falte...)

Yo compré billetes de euro en Amazon. Guardé unos cuantos billetes en su bolso y otros en un cajón de su habitación,



De vez en cuando jugamos a contarlo. ¡Sorprende la alegría y tranquilidad que le queda al saber que dispone de tantos billetes!

RECONOCIMIENTO DE COLORES, FORMAS, NÚMEROS, IMÁGENES



Fichas con dibujos o figuras: si tienes juegos con imágenes o figuras para entrenar la memoria, puedes sacarles mucho partido.

Coloca varias imágenes sobre la mesa y formula preguntas. “¿En qué fichas ves el color rojo?”, “¿En qué fichas hay animales?, ¿Qué animales son?”, “Busca el triángulo”, “Vamos a poner juntas todas las que tengan color amarillo”



Números: si tienes fichas con números de algún juego de mesa lo puedes usar. Y si no, hacerlos tú en papel. También se puede probar con cartas.

- Ordena los números de menor a mayor.
- Busca los números impares y sepáralo de los números pares.
- Forma el número 27, el 371, el 1906 (prueba números de dos, tres o cuatro dígitos según veas su capacidad para hacerlo)



Triángulo, cuadrado y círculo: dibuja varias figuras geométricas.

Pide que identifique cada una. Después pídele que las copie y las coloree.



Luna, sol, estrella: similar al anterior pero con otras figuras.

RECONOCIMIENTO DE TEXTURAS, SABORES Y OLORES



Texturas: busca en casa varias cosas que tengan distintas texturas (una toalla, un estropajo, una lima, un peluche, una tabla de cortar, o cualquier otra cosa) Hacer comparaciones de dos en dos. “¿Cuál es más suave?”, “¿Cuál es más áspero?”, “¿Cuál más duro?”, “¿Cuál más blando?”.



Tamaños y pesos: Es un ejercicio similar al anterior. Busca varios objetos de distintos tamaños y pesos (una baraja de cartas, un abanico, un bolígrafo, un paquete de pañuelos, ...) “¿Cuál pesa más?”, “¿Cuál es más grande?”



Sabores: Aprovecha los momentos de comer para que trate de reconocer lo que está comiendo. “¿Está rica la comida?”, “¿A qué sabe?”, “¿Está salada o sosa?”, “¿Sabe dulce, salado, ácido o amargo?”



Olores: si preparas café, puedes guardar un poco y reservarlo en un pequeño frasco con el que jugar a lo largo del día. Pon un poco de perfume o colonia en un pañuelo. En un trocito de papel de cocina puedes poner algún tipo de hierba aromática o especia (tomillo, romero, orégano...) Déjale que huela uno de los productos y pregunta “¿A qué huele?”, “¿Y este?”, “¿Qué olor te gusta más?”, “¿Cuál te gusta menos?”, “¿Te trae algún recuerdo alguno de estos olores?”

Cuando hago este tipo de ejercicios a veces comienza a hablar de temas que se hacen presentes a través de la memoria kinestésica (las sensaciones corporales)

¡Ya no puedo más!

¿No hay algo que pueda hacer él/ella solo/a?



Cuidar de una persona mayor no significa olvidarte de ti.
Tú también necesitas tiempo para ti, tus actividades y tu descanso.

**PUEDES DARLE TAREAS QUE LE
MANTENGAN ACTIVO/A Y LE HAGAN
SENTIR UTIL.**

TAREAS PARA ENTRETENERSE SOLO/A

Cuando necesito tiempo para mí, y observo que ella necesita activarse, le pido que me ayude con una tarea. Al decirle que “me ayude” suele sentirse útil, válida y esto mantiene su autoestima.

-  **Doblar servilletas:** cojo un montón de servilletas de varias mantelerías, las desdoble y le pido que las doble para poder guardarlas.



-  **Limpiar cubertería:** le doy el mayor número de piezas de una cubertería, y un trapo. Le pido que limpie cada cubierto y lo vaya colocando en una bandeja. Estos días la bandeja la dejo en una habitación que no usamos, y la vuelvo a sacar en otro momento.

-  **Limpiar y ordenar piezas de algún juego:** es igual que la propuesta anterior, solo que ahora le digo que ordene las piezas del juego dentro de la caja.

-  **Ordenar:** un estuche de pinturas, un costurero, una caja de herramientas, o uno de sus bolsos.

-  **Enrollar** un ovillo de lana o de hilo.

Tal vez te preguntes: “¿Y hay que estimularle tanto?”



SE TRATA DE QUE ESTÉ ENTRETENIDO/A, NO HIPERESTIMULADO

He comprobado que si pasan varias horas y no hace nada, si apenas habla con nadie, por las tardes empieza a agitarse y a repetir, una y otra vez “Me quiero ir a casa...Si no voy, mamá me va a regañar”. Conseguir que se quiera quedar a dormir en la que es su casa, a veces es complicado.

Me da la impresión de que las horas que está inactiva, en su mente regresa a la casa de sus padres, a su infancia. Sin embargo, cuando pasa las tardes entretenida, no surgen tantas ideas de querer marchar a otro lugar.



ACTIVIDADES PARA LA ESTIMULACIÓN MOTORA

Si la persona de la que cuidas es una persona activa, acostumbrada a pasear y moverse, puedes ponerle videos para que siga haciendo ejercicio en casa. Te dejo un enlace a unos tutoriales que han preparado en los **Centros de Dia Stima** para afrontar el confinamiento de los mayores al que nos ha llevado la pandemia del Covid-19.

Miembros superiores:

<https://www.bing.com/videos/search?q=stima+videos+ejercicios&&view=detail&mid=B377B0041801AD993897B377B0041801AD993897&&FORM=VDRVRV>

Miembros inferiores:

<https://www.bing.com/videos/search?q=stima+videos+ejercicios&&view=detail&mid=B33DC7F6414BFDDEB6C9B33DC7F6414BFDDEB6C9&&FORM=VDRVRV>

Técnicas de marcha (para mayores que caminan de forma autónoma):

<https://www.bing.com/videos/search?q=stima+videos+ejercicios&&view=detail&mid=7CDE11E248BB19F1FFA07CDE11E248BB19F1FFA0&&FORM=VDRVRV>

ALGUNAS ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA ACTIVIDAD MOTORA

Si la persona tiene dificultad de movimiento, podemos motivar a la persona a hacer algunos ejercicios para mover miembros inferiores, brazos, manos, movilizar la musculatura facial. Todos se pueden hacer en posición sentada.



Pisar uvas: imagina que metemos los pies en un barreño con uvas que tenemos que pisar.

Patinar o limpiar el suelo con los pies: La persona puede estar sentada en una silla. Le decimos que imagine que lleva unos patines y puede patinar sentado, que tiene unos trapos en el pie con los que limpiar el suelo.



Para los brazos y manos:

- Lanzar un globo, una pelota y, si no tienes, unos calcetines enrollados también pueden servir.
- Doblar sábanas, manteles.
- Toca castañuelas imaginarias.
- Simular que escribe a máquina o toca un piano.
- Abrir y cerrar puños
- Imitar los movimientos que haces tú con la mano y el brazo



Cara, musculatura facial:

- Poner cara de enfadado/a, de contento/a, de miedo, de tristeza, de asco, de aburrimiento...
- Abrir mucho la boca, cerrarla
- Inflar los mofletes, soltar el aire como un globo
- Sacar la lengua



ACTIVIDADES PARA MEJORAR

EL ESTADO DE ÁNIMO

Cuidado con la televisión. En un estado de alerta como el que estamos viviendo, las noticias sobre la evolución de la epidemia afectan al estado de ánimo de la población en general, más aún si la persona forma parte de un colectivo de riesgo.

Me permito compartir una anécdota vivida estos días.

Mi madre no presta atención a la televisión, no asimila las noticias y, por tanto, no es consciente de lo que está pasando. No sabe lo que es “el coronavirus”, no sabe que estamos confinadas, no sabe la situación en los hospitales, ... y sin embargo, tras un día con la televisión informando continuamente con el lema “quédate en casa”, “no salgas a la calle”, “se pondrán multas o se detendrá a las personas que no cumplan las reglas”, de pronto nos dijo “¡No sé lo que pasa, pero hay gente mala que me quiere encerrar!, ¡me quieren llevar a la cárcel!, ¡voy a tener que declarar en un juzgado y yo no he hecho nada malo! ¡No sé por qué me acusan!”

Viéndola tan triste, asustada y preocupada, se me ocurrió hacer una carta en nombre del Rey Felipe VI, que le otorgaba el “Certificado de Persona Excelente, libre de toda culpa, y que podía presentar ante cualquier tribunal para defenderse de cualquier acusación”

Al explicarle que con ese diploma podía demostrar su inocencia, se puso a llorar dando las gracias, y unos minutos después se sentía aliviada y feliz.



Tu cerebro, y los demás,
agradecen el buen humor.



Fortalece tu bienestar
con *Paracetamor* y
Sonrisina



*Donde hay Humor con Amor, no hay
miedo.*

Donde no hay miedo, no hay estrés.

Si piensas “no estoy de humor”, tal vez te ayude quedarte un rato a solas, respirar, conectar con la emoción.

¿Necesitas *llorar*? Puedes llorar.

¿Tienes *miedo*? Observa tu respiración, alarga la exhalación con la intención de soltar la preocupación, soltar la tensión, *soltar*, repite en tu mente, con cada exhalación: “*soltar*”.

¿Sientes *enfado*?, ¿Has probado...?

- Romper papeles que no necesitas.
- Darte una ducha y dejar que el agua se lleve la carga emocional.
- Limpiar en profundidad y poner orden en tu casa (limpiar y ordenar el espacio que nos rodea ayuda a sentir que el mundo interior también se ordena y se limpia).

Para *limpiar tus humores*: procura tener momentos de actividad y momentos de meditación, haz silencio, sustituye la rumiación de pensamientos negativos por hacer ejercicio o algún tipo de actividad que te haga sentir útil. Yo he hecho este cuaderno..

CANTAR

“Resistiré”, “Libre, como el sol cuando amanece...”,
Canciones de su época

BAILAR

Si no puede mover todo el cuerpo, tal vez lo haga con los hombros o con cualquier otra parte del cuerpo

APLAUDIR

Anímale a salir al balcón cada día y aplaudir con el resto de vecinos.



JUGAR

No dejamos de jugar porque
envejecemos, envejecemos porque
dejamos de jugar.

HACER UN BRINDIS DANDO GRACIAS POR ALGO

Gracias a Loli (Lolita), mi madre, por su buen humor y por su amor.

Gracias a mi tía Toñi, por su ayuda, por su compañía, por su fortaleza y valentía.

Gracias a mi familia y amigos, que hacen que sienta como si saliera del confinamiento con cada llamada de teléfono.

Gracias a Miguel, profesor de Chi Kung, que consigue que haga ejercicio a través de Zoom.

Gracias a Elisa, mi profesora de teatro, con la que vamos a ensayar también a través de Zoom.

Gracias a Almudena y el doctor Mario Alonso, que me han introducido en la práctica de la sofrología, en un momento en el que, de manera inesperada, me iba a ser de gran utilidad.

Gracias a todo lo bueno que está saliendo de las personas en esta situación que estamos viviendo.