



AFAs

**Federación Provincial
de Huelva**



**CONSEJOS PARA PASAR
LA NAVIDAD EN
COMPAÑÍA DE
PERSONAS AFECTADAS
POR LA ENFERMEDAD DE
ALZHEIMER**





AFAs

**Federación Provincial
de Huelva**

RECUERDA ¡¡¡ES NAVIDAD!!!

- Ya llega la Navidad y con ella las reuniones familiares, el encuentro con amigos... Todos lo vivimos de una manera especial, sin embargo, debemos tener en cuenta a nuestros familiares con deterioro cognitivo o demencia.

■ **RECOMENDACIONES**



- Involúcralos en la decoración y los preparativos (decorar juntos el árbol, poner el Belén, preparar la mesa...)
- Preparar los platos típicos para estimular el sentido del gusto y el recuerdo.
- Hacer comidas fáciles de ingerir con raciones pequeñas.
- Mantener las rutinas todo lo que sea posible, les ayudará a sentirse seguros.
- Continuar con su actividad física y cognitiva habitual (leer, caminar, jugar a las cartas...).
- Informar del estado actual a familiares y amigos para que actúen con naturalidad.



- No insistir en el recuerdo de nombres y caras si vemos que la persona se muestra confusa. Facilitar la respuesta sin hacerles ver su olvido.
- La presencia de los niños siempre da alegría. Favorecer la relación con normalidad.
- Respetar los tiempos de descanso habilitando un espacio donde se pueda retirar a descansar, si lo necesitan, o estar solos.
- Continuar con las tradiciones familiares. Por ejemplo, cantar villancicos les ayudará a orientarse y a mejorar su autoestima.
- Si se produce algún comportamiento inapropiado tratar de distraerle y centrar su atención en un estímulo diferente que sea agradable para él/ella.



- El cuidador debe relajarse y disfrutar. Para ello solicite ayuda a amigos y familiares que estén en la reunión, y comparta los momentos de cuidado.

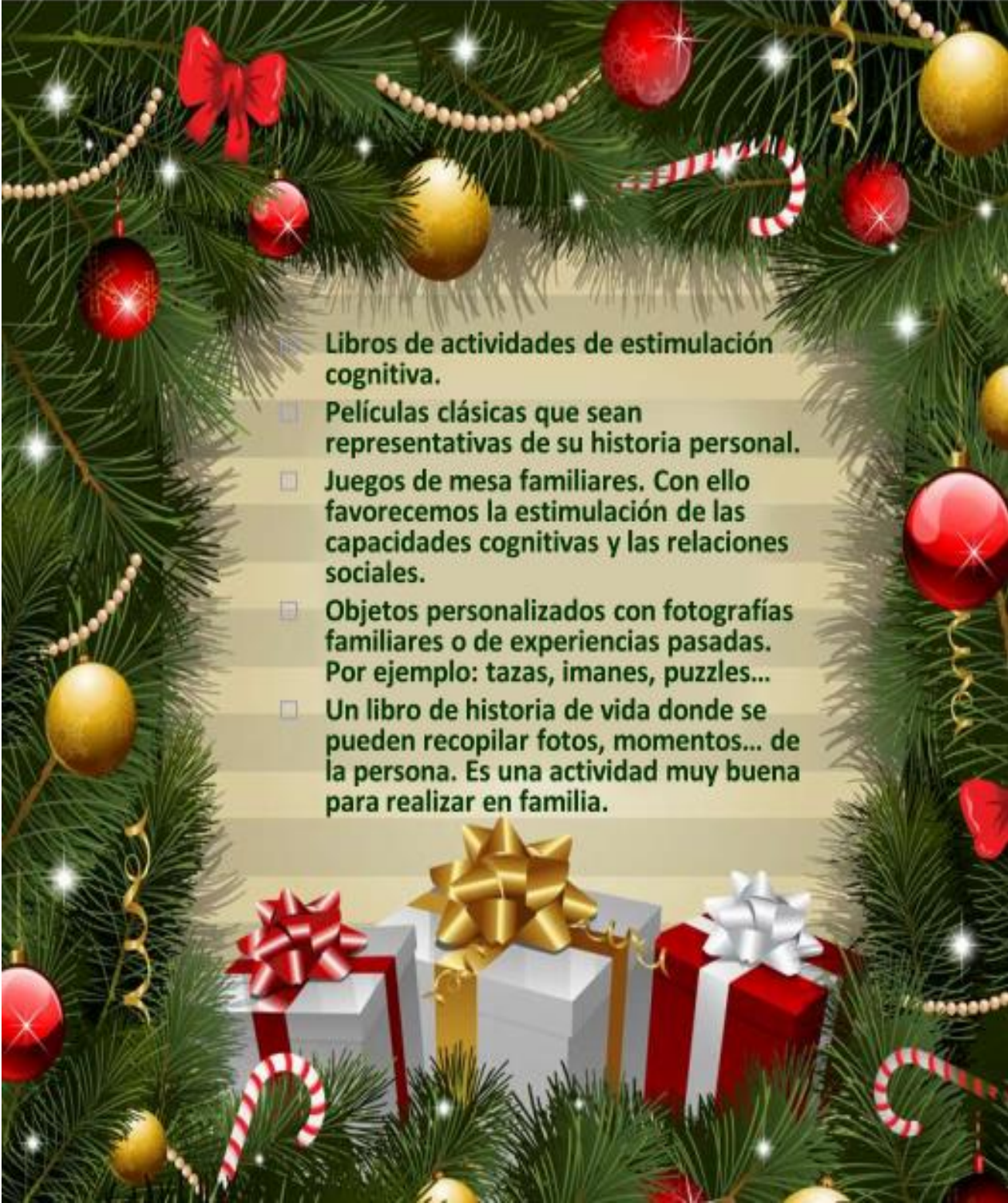


AFAs

**Federación Provincial
de Huelva**

¿QUÉ REGALAR?

■ REGALOS EN FASE LEVE

- 
- Libros de actividades de estimulación cognitiva.
 - Películas clásicas que sean representativas de su historia personal.
 - Juegos de mesa familiares. Con ello favorecemos la estimulación de las capacidades cognitivas y las relaciones sociales.
 - Objetos personalizados con fotografías familiares o de experiencias pasadas. Por ejemplo: tazas, imanes, puzzles...
 - Un libro de historia de vida donde se pueden recopilar fotos, momentos... de la persona. Es una actividad muy buena para realizar en familia.

¿QUÉ REGALAR?

■ REGALOS EN FASE MODERADA

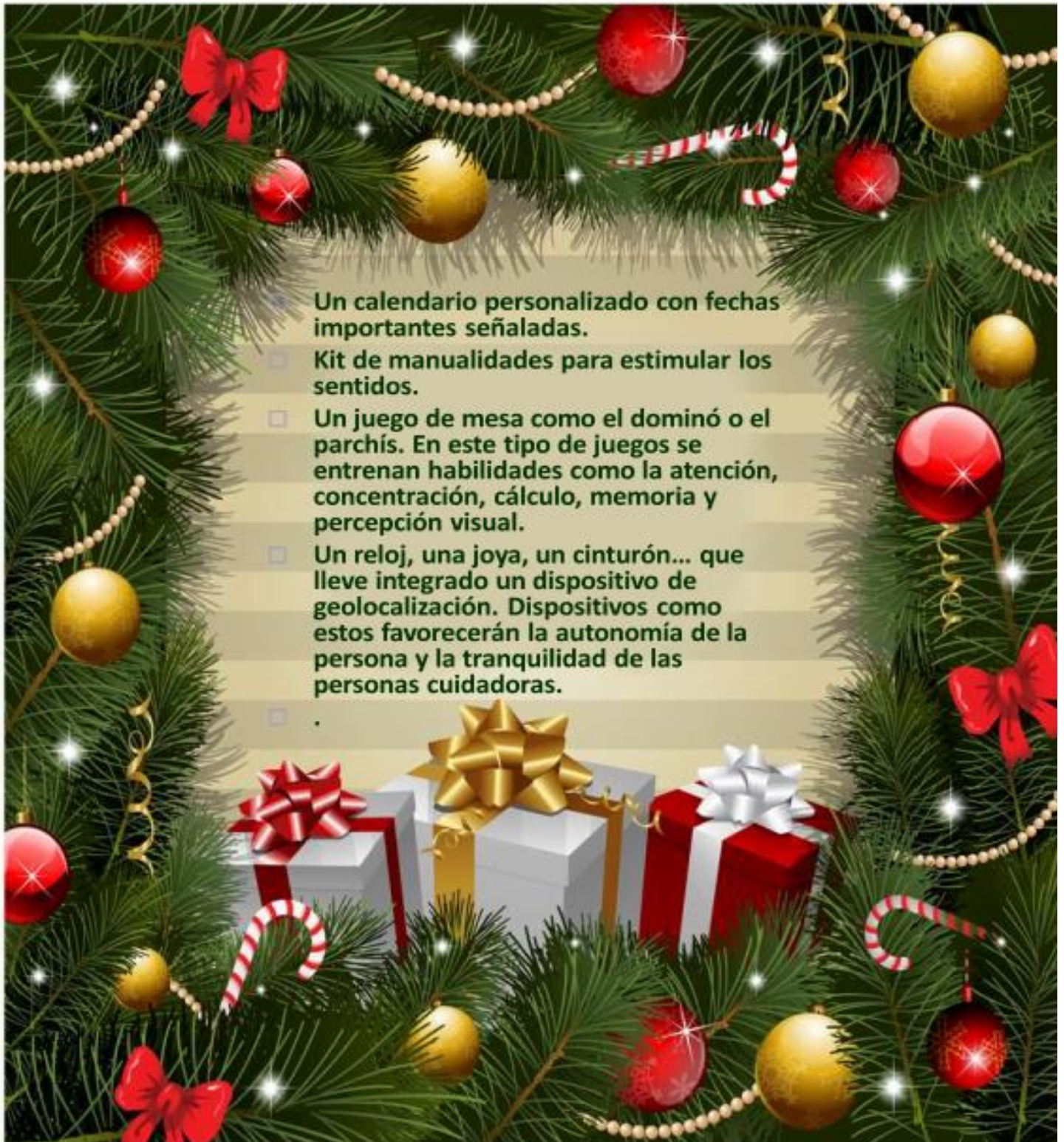
Un calendario personalizado con fechas importantes señaladas.

■ Kit de manualidades para estimular los sentidos.

■ Un juego de mesa como el dominó o el parchís. En este tipo de juegos se entrenan habilidades como la atención, concentración, cálculo, memoria y percepción visual.

■ Un reloj, una joya, un cinturón... que lleve integrado un dispositivo de geolocalización. Dispositivos como estos favorecerán la autonomía de la persona y la tranquilidad de las personas cuidadoras.

■ .





AFAs

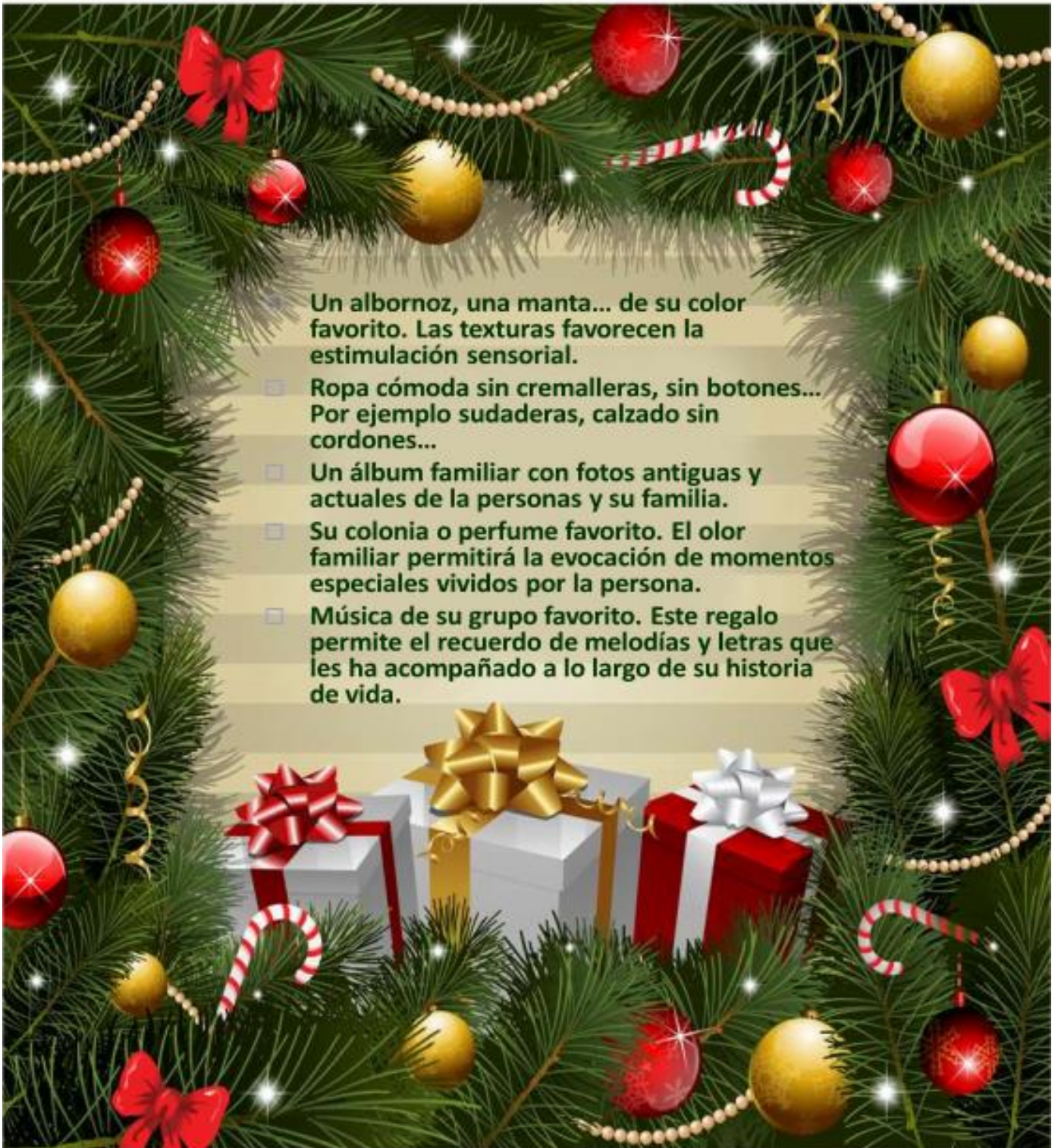
**Federación Provincial
de Huelva**

¿QUÉ REGALAR?

■ REGALOS EN FASE AVANZADA

Un albornoz, una manta... de su color favorito. Las texturas favorecen la estimulación sensorial.

- Ropa cómoda sin cremalleras, sin botones... Por ejemplo sudaderas, calzado sin cordones...
- Un álbum familiar con fotos antiguas y actuales de la personas y su familia.
- Su colonia o perfume favorito. El olor familiar permitirá la evocación de momentos especiales vividos por la persona.
- Música de su grupo favorito. Este regalo permite el recuerdo de melodías y letras que les ha acompañado a lo largo de su historia de vida.





AFAs

**Federación Provincial
de Huelva**



ELABORADO POR ROBERTO SUÁREZ CANAL – 2020

