

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CÓMO NOS COMUNICAMOS?

Las personas con demencia pueden tener dificultades para recordar, comprender o encontrar palabras. Nuestra forma de comunicarnos puede ayudarlas a sentirse seguras, comprendidas y valoradas.

PRINCIPIOS CLAVE



Respeto y paciencia

Trata a la persona como siempre, con respeto y dignidad.



Escucha activa

Pon atención, mira a los ojos y demuestra interés.



Empatía

Valida sus emociones y ponte en su lugar.



Comprensión y adaptación

Ajusta tu lenguaje y tu entorno a sus necesidades.

TIPS PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN



Habla despacio y con frases cortas.

Usa palabras simples y directas.



Asegura contacto visual y una postura cercana, de frente y a su altura.



Da tiempo para responder.

Espera con calma, no termines sus frases.



Usa un tono de voz cálido y tranquilo.

Un tono sereno transmite seguridad.



Reduce distracciones del entorno.

Busca un lugar tranquilo y sin ruidos.

CÓMO COMUNICARNOS CON PERSONAS CON DEMENCIA

La comunicación con amor
y paciencia hace la diferencia



Pequeñas acciones de cada día fortalecen el vínculo y mejoran su bienestar.



dementia.cl

Más información y recursos en nuestra web

FRASES QUE AYUDAN



“Estoy aquí contigo.”

Transmite seguridad y compañía.



“Tómate tu tiempo, no hay prisa.”

Dale el tiempo que necesita.



“Entiendo que esto puede ser difícil.”

Valida sus emociones.



“¿Te gustaría que lo hagamos juntos?”

Invita a participar sin presionar.



“Gracias por contarme.”

Agradece su confianza.

QUÉ ES MEJOR EVITAR



Corregir o contradecir.

Puede generar frustración o ansiedad.



Hablar como si fuera un niño/a.

Trátalo/la como siempre.



Hacer muchas preguntas seguidas.

Una a la vez, con calma.



Mostrar impaciencia o enojarse.

La paciencia transmite seguridad.



Ignorar lo que dice o siente.

Sus emociones son reales e importantes.



Cada persona es única.

Observa, adapta y elige lo que mejor funcione para ustedes.

COMUNICACIÓN QUE CONECTA

Consejos para hablar y conectar con una persona que tiene demencia



La comunicación va más allá de las palabras: es respeto, paciencia y conexión emocional.

PRINCIPIOS CLAVE



Respeto y dignidad

Trata siempre a la persona como un adulto, con respeto y cariño.



Escucha activa

Escucha con atención, sin interrumpir y valida lo que la persona expresa.



Paciencia

Dale tiempo para pensar, responder y recordar.



Empatía

Ponerse en su lugar ayuda a comprender mejor sus emociones y reacciones.



Ambiente tranquilo

Un entorno calmado y sin ruidos o distracciones facilita la comunicación.



Recuerda: tu actitud calma y afectuosa transmite seguridad y bienestar.

¿CÓMO COMUNICARNOS MEJOR?



Habla de frente y a su altura

- Asegúrate de que te vea bien.
- Llama su atención con su nombre antes de hablar.

¿Quieres agua?



Usa frases cortas y simples

- Habla con oraciones breves y palabras sencillas.
- Haz una idea a la vez.



Habla en tono calmado y amable

- Un tono suave y tranquilo transmite seguridad.



Valida sus emociones

- No corrijas ni discutas sus ideas o recuerdos.
- Acompaña lo que siente: "Entiendo que te preocupa".



Usa lenguaje no verbal

- Tu mirada, gestos y sonrisas comunican más que las palabras.



Cada persona es única, descubre qué formas de comunicación funcionan mejor con tu ser querido.

¿QUÉ PODEMOS EVITAR?



No discutir ni corregir

Corregir puede generar confusión, frustración o malestar.



No hablar como a un niño

Usa un lenguaje adulto y respetuoso.



No apresurar ni presionar

Cada persona necesita su tiempo para comprender y responder.



No ignora sus emociones

Evitar lo que siente puede aumentar su ansiedad o tristeza.



No dar demasiadas opciones

Demasiadas alternativas pueden confundir. Ofrece 2 opciones simples.

EJEMPLOS ÚTILES

En lugar de...

¿Por qué hiciste eso?"

Eso no pasó así.

„Ya te lo dije mil veces.

"Date prisa, hay que ir."

Puedes decir...

„Cuéntame qué pasó."

"Entiendo que lo recuerdes diferente."

"¿Te parece si lo intentamos juntos?"

"Tomemos nuestro tiempo, estamos juntos."



La comunicación es un puente que nos mantiene conectados, incluso cuando la memoria cambia.



dementia.cl