

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN CASA

Pequeñas actividades diarias que mantienen activa la mente y mejoran la calidad de vida.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La estimulación cognitiva ayuda a mantener las funciones mentales por más tiempo, mejora el ánimo, la autonomía y la participación en la vida diaria.



¿EN QUÉ CONSISTE?

Son actividades simples y significativas que trabajan la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento y la orientación. Lo más importante es que sean agradables, adaptadas a sus gustos y realizadas de manera regular.

IDEAS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN CASA



1 MEMORIA

Actividades que ayudan a recordar información y experiencias.

Ejemplos:

- Recordar anécdotas y hechos del pasado.
- Hacer listas de compras o tareas.
- Mirar fotos y hablar sobre ellas.

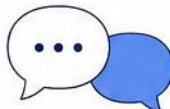


2 ATENCIÓN

Actividades que ayudan a mantener el foco y la concentración.

Ejemplos:

- Buscar diferencias entre imágenes.
- Contar objetos.
- Seguir instrucciones simples.



3 LENGUAJE

Actividades que favorecen la expresión y comprensión del lenguaje.

Ejemplos:

- Conversar sobre temas cotidianos.
- Nombrar objetos y categorías (frutas, animales, colores).
- Leer noticias o cuentos cortos y comentarlos.



4 RAZONAMIENTO

Actividades que ayudan a resolver problemas y tomar decisiones.

Ejemplos:

- Resolver acertijos sencillos.
- Juegos de cartas o dominó.
- Calcular cuentas simples (sumas/restas).



5 ORIENTACIÓN

Actividades que ayudan a mantenerse ubicado en el tiempo y espacio.

Ejemplos:

- Mirar el calendario y decir el día, mes y año.
- Hablar sobre el clima y la estación del año.
- Usar mapas o recordar lugares conocidos.



6 MÚSICA Y RITMO

La música activa recuerdos y mejora el estado de ánimo.

Ejemplos:

- Escuchar canciones favoritas y cantarlas.
- Tocar instrumentos sencillos.
- Bailar o moverse al ritmo de la música.



7 ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

Ocupaciones que dan sentido, propósito y bienestar.

Ejemplos:

- Cocinar recetas simples.
- Jardinería o cuidar plantas.
- Manualidades: pintar, tejer, armar, doblar ropa.



8 MOVIMIENTO Y CUERPO

El movimiento también estimula la mente.

Ejemplos:

- Hacer estiramientos suaves.
- Caminar.
- Ejercicios de coordinación (levantar brazos, aplaudir).

CONSEJOS CLAVE

- ✓ Elija actividades que le gusten y le resulten significativas.
- ✓ Mantenga una rutina diaria, incluso 15–30 minutos al día.
- ✓ Adapte el nivel de dificultad a sus capacidades actuales.
- ✓ Felicítelo y refuerce sus logros.
- ✓ Lo más importante es disfrutar el momento juntos.



LO MÁS IMPORTANTE



La estimulación cognitiva no es un tratamiento que cure la demencia, pero puede ayudar a mantener las capacidades por más tiempo y mejorar la calidad de vida.

PACIENCIA, RESPETO Y COMPAÑÍA SON EL MEJOR ESTÍMULO.



Más información y recursos en
dementia.cl



Cuidar con conocimiento
es cuidar mejor.