

RUTINAS DIARIAS QUE AYUDAN

Pequeñas acciones cotidianas que dan seguridad, bienestar y autonomía.



ELEMENTOS QUE FACILITAN LA RUTINA



Usar relojes visibles y fáciles de leer.



Calendario grande y actualizado a diario.



Listas o pictogramas con pasos de las actividades.



Ambientes ordenados, con buena luz y señalización.



RECUERDA

Cada persona es única. Lo importante es construir rutinas que respeten su historia, sus preferencias y su ritmo.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Las rutinas brindan estructura y predictibilidad, reducen la ansiedad, mejoran el estado de ánimo y facilitan la participación en las actividades diarias.

PRINCIPIOS CLAVE



Simplicidad: rutinas claras y fáciles de entender.



Constancia: repetir cada día ayuda a la memoria.



Adaptación: ajustar según sus gustos y capacidades.



Flexibilidad: estar atentos a cambios y necesidades.

RUTINAS RECOMENDADAS



1. INICIO DEL DÍA

Comenzar el día con tranquilidad y orientación.

Ejemplos:

- Saludar y dar los buenos días.
- Mirar el calendario y el clima.
- Elegir la ropa del día.



2. ALIMENTACIÓN

Mantener horarios regulares y comidas equilibradas.

Ejemplos:

- Desayuno, almuerzo, once y cena a horas similares.
- Incluir alimentos nutritivos e hidratación.



3. ACTIVIDAD FÍSICA

El movimiento diario mejora el cuerpo y la mente.

Ejemplos:

- Caminar 20-30 minutos al día.
- Estiramientos suaves.
- Bailar o moverse con música.



4. ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

Realizar tareas que tengan sentido y den alegría.

Ejemplos:

- Manualidades, jardinería o cocina simple.
- Leer, escuchar música, ver fotos.



5. MOMENTOS SOCIALES

El contacto con otros fortalece el bienestar emocional.

Ejemplos:

- Conversar en familia.
- Llamar a un amigo/a.
- Participar en actividades en comunidad.



6. CIERRE DEL DÍA

Terminar el día de forma tranquila favorece el descanso.

Ejemplos:

- Actividades relajantes: música suave, lectura, respiración.
- Preparar el descanso nocturno a la misma hora.

SEÑALES DE QUE LA RUTINA AYUDA



Más tranquilidad y menos ansiedad.



Mayor participación y autonomía.



Mejor memoria y atención.



Mejor estado de ánimo.

UN CONSEJO PARA CUIDADORES



Cuidarse también es parte de la rutina. Para acompañar mejor, necesitamos descansar, pedir ayuda y darnos tiempo.



Más información y recursos en
dementia.cl



Información clara, apoyo cercano
para vivir mejor.