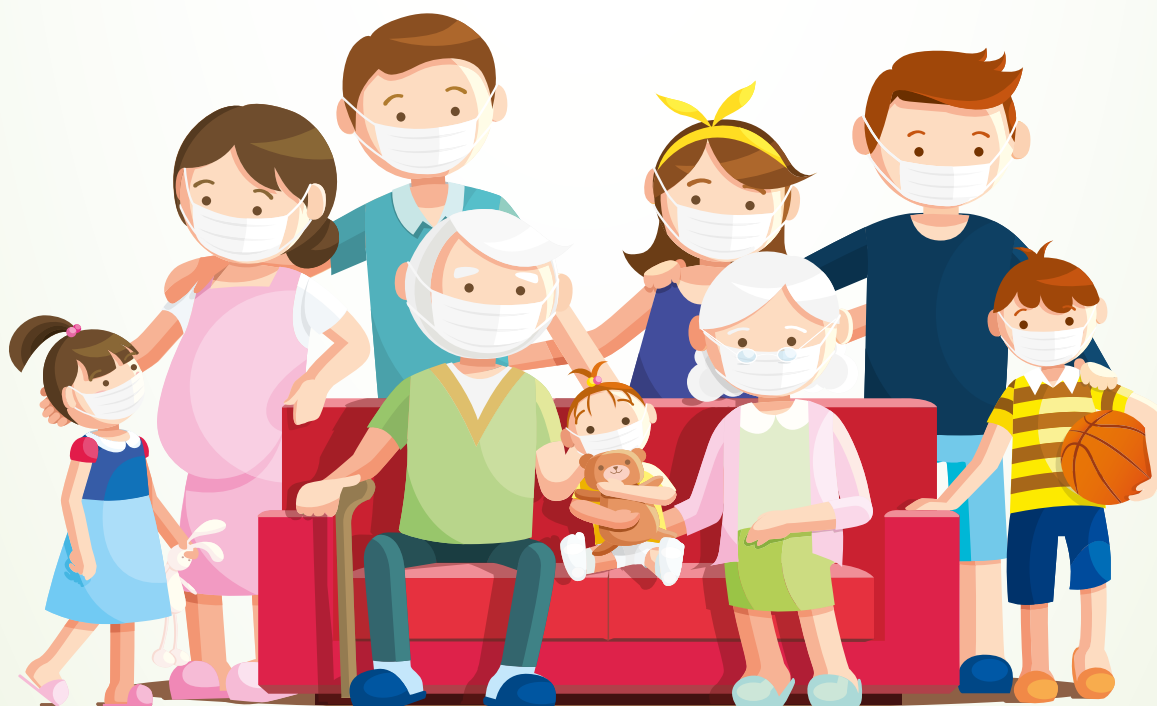


# ESTRATEGIAS DE APOYO PARA SOBRELLEVAR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN CASA CON UNA PERSONA ADULTA MAYOR EN LA FAMILIA



**CEDEC**

Centro de Diagnóstico y Estimulación Cognitiva





# AGENDA DIARIA O CALENDARIO

- Recuerde la importancia del uso de una **agenda diaria**, esto permite a la persona mantenerse orientado en tiempo.
- **Recuerde mencionar:**  
día / fecha / mes / año
- Repetir esta actividad **TODOS** los días.





# RUTINA DE ACTIVIDADES POR LA MAÑANA

- Levantarse cada día a la **misma hora**.
- **Higiene matutina:** ir al servicio sanitario, lavarse manos, dientes y bañarse.
- **Desayuno** y luego higiene de manos y dientes.
- **Actividad cognitiva:** siempre adaptada a la capacidad de la persona.





# RUTINA DE ACTIVIDADES POR LA MAÑANA



**Actividad física:** realizar algunos ejercicios suaves de estiramiento o de coordinación, siempre dentro de la casa.



Salir un rato al balcón, patio, o simplemente asomarse a la ventana para que nos dé un poco el **sol y el aire**.



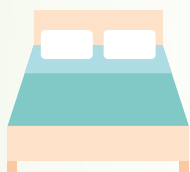
Preparar la comida y colaborar en **tareas domésticas**, como poner la mesa.



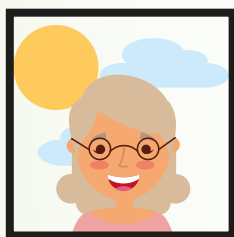
# RUTINA DE ACTIVIDADES POR LA TARDE



## Almuerzo



**Breve siesta** (no más de 30 minutos) o tiempo de descanso: ver televisión o escuchar música agradable.



De ser posible tomar nuevamente algo de **sol y de aire** dentro de casa.



**Actividad Cognitiva:** se pueden retomar actividades de estimulación cognitiva, como las tareas asignadas por los especialistas de CEDEC.



Emplear la **música** como una forma de estimulación y de promoción de emociones positivas.



# RUTINA DE ACTIVIDADES POR LA TARDE



## Merienda



**Cuido de plantas:** regar, quitar hojas secas.



**Actividad física muy suave:** estiramientos, relajación. Algo que no active demasiado para favorecer el sueño posterior.



**Preparación** de la cena y poner la mesa.



Cenar al menos **dos horas antes** de acostarse para asegurar que el proceso digestivo no dificulte el sueño.



CEDEC

Centro de Diagnóstico y Estimación Cognitiva



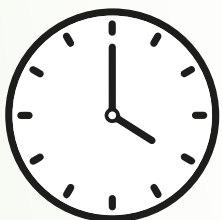
# RUTINA DE ACTIVIDADES POR LA NOCHE



Después de cenar, actividad **relajada**: ver una serie o algún contenido tranquilo de televisión, escuchar música calmada, ver fotografías.



Asegurar que se ha realizado la **higiene bucodental** y los preparativos habituales para acostarse.

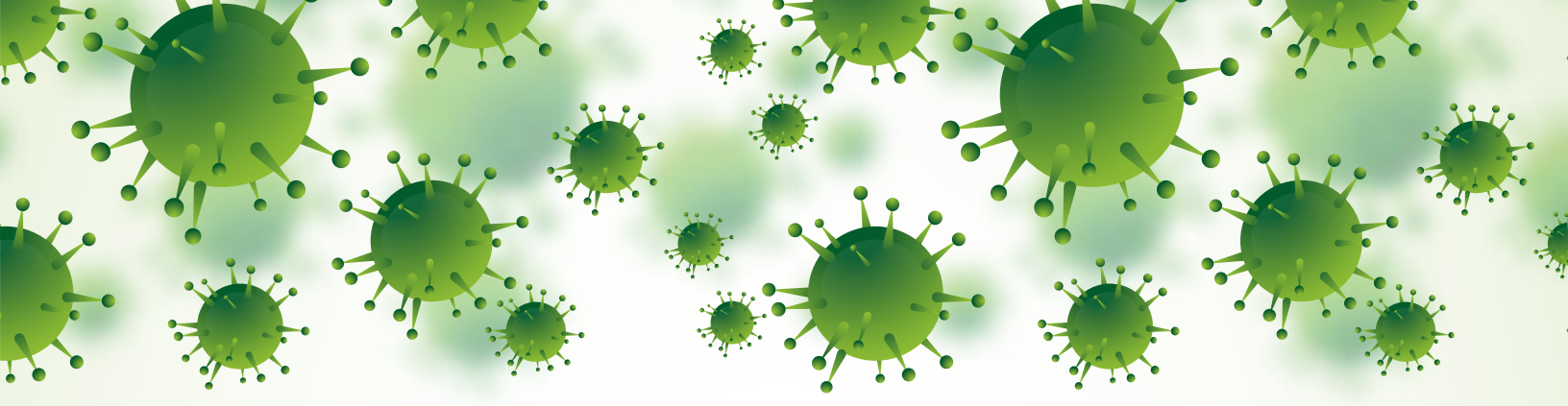


Recordar la importancia de mantener una **regularidad** en la hora de acostarse.



**CEDEC**

Centro de Diagnóstico y Estimación Cognitiva



# ACTIVIDADES COTIDIANAS PARA REALIZAR EN CASA



**CEDEC**

Centro de Diagnóstico y Estimación Cognitiva



# ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN (positivas)

- Llame a la persona por su **nombre o forma de cariño** (mamá, papito, u otro).
- Asegúrese antes de iniciar la conversación de que le **preste atención** e idealmente que le vea a los ojos.
- Utilice palabras sencillas, claras y acompañadas de un lenguaje corporal que demuestre **tranquilidad**.
- No olvide usar un **tono de voz** tranquilo y amable.
- Dele **tiempo** a la persona para responder, no lo apresure ni lo regañe. Si nota que no encuentra una palabra o comunicar una idea ofrézcale palabras de manera respetuosa y no impositiva.





# ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN (negativas)

- **No infantilice** a la persona, recuerde que no es un niño.
- Evite hablar de la persona si está presente. Recuerde que ellos **perciben emociones** y comprenden que se está hablando de ellos.
- Disminuya los ruidos que puedan **interferir en la comunicación**, como el televisor, las noticias o ruidos del exterior.
- Evite imponer, presente preguntas e instrucciones siempre de **forma positiva**. Si debe negarles algo, como el salir de casa, primero explique de forma corta, clara y concisa por qué no puede salir. Que comprenda que la negativa no es antojadiza.



CEDEC

Centro de Diagnóstico y Estimulación Cognitiva

# PREVENCIÓN DE DIFICULTADES DE SALUD

- Refuerce las medidas de **higiene** de objetos y superficies
- Refuerce el **lavado** de manos
- Garantice el **aislamiento social**
- Incluya **ejercicio físico** adaptado dentro de la rutina diaria
- Refuerce la higiene de **sueño**






# RECOMENDACIONES GENERALES

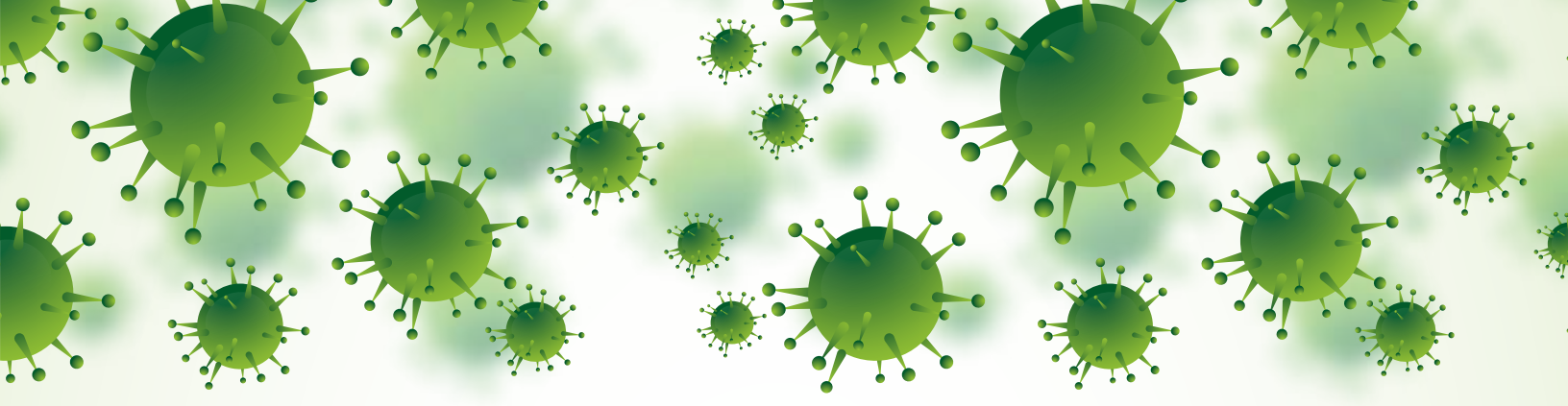
**Sea paciente**, evite discutir sobre temas triviales y sin importancia. Elija sus “batallas”.



Si por su trabajo u otra situación **NO** ha permanecido en aislamiento social, por  a su familiar adulto mayor, EVITE visitarlo a menos que sea una **EMERGENCIA**.

Recuerde que pueden pasar **14 días** antes de que usted pueda saber su está contagiado con el virus **COVID19**.





**CEDEC**

**Centro de Diagnóstico y Estimulación Cognitiva**



CEDECCR



+506 8873 6148 / +506 2208 8522

en colaboración con:

AGAVE  
PRINTING  DESIGN



AGAVE printing & design



AGAVE printing & design



+506 7153 3707