



# ESTIMULACIÓN COGNITIVA, EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

## IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACION

- Mantiene capacidades físicas y mentales
- Fomentar la relación con el entorno
- Mejora de la autoestima
- Mejora del rendimiento cognitivo
- Incrementar la autonomía personal en el cuidado diario y tareas cotidianas
- Mejorar la calidad de vida
- Efecto positivo en el cuidador

## CONSEJOS PARA EL DOMICILIO

Las actividades dependen de las capacidades y déficits de cada persona, las debemos de ir adaptando al estado actual de nuestro familiar:

- Puede ser necesario que diariamente le orientemos en tiempo, espacio: recordarle el día que es, el mes, el año y la estación. Puede ser útil tener visible calendario, reloj...
- 
- Puede ser útil ejercicios de lectura y escritura.
  - Si usa audífono o gafas, es necesario que los utilice para favorecer su orientación y comprensión
  - Estimular que nos explique cosas, dándole tiempo para expresarse.
  - Pedirle que describa fotos, dibujos si es posible.
- 
- Tener en lugar visible fotos familiares.
  - Identificación de objetos y utilidad de los mismos: preguntar ¿qué es eso? ¿Cómo se llama? ¿para qué sirve?
  - Ejercicios de memoria a largo plazo: pedir que nos explique hechos puntuales de su vida.
  - Ejercicios de memoria reciente: preguntas sobre lo que le hemos explicado, sobre lo que acaba de leer, que repita series de palabras que le digamos (no lista numerosa).
  - Utilización de métodos para reforzar la memoria: agendas, notas, carteles identificando estancias...
  - Utilización de aficiones para estimulación física y cognitiva.
  - Participación en tareas diarias según sus posibilidades.
  - Mantener la rutina les da seguridad y favorece la orientación y el recordar las tareas.
  - Dejarle siempre los objetos personales y que más utiliza en el mismo lugar. Tener los espacios ordenados y no muy cargados de objetos.