ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN FUNCIONAL DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL QUE PODEMOS HACER FACILMENTE DESDE CASA

Marzo 2020

Departamento de Terapia Ocupacional
Catalina Díaz Polo

1. Retos y juegos con pelotas de papel

Pide a tu familiar que te ayude a realiza pelotas arrugando papeles que tengas en casa (revistas, periódicos, papeles que no necesites, etc.)

A continuación mostramos diferentes actividades que podéis hacer con ellas:

-**Lanzarla a una cesta o a una caja** (colocar una cesta por participante le dará más emoción al juego). Se dará un punto a cada participante por pelota encestada.

-**Armar torres**: a cada uno se le entregan varios hojas de papel usado para que haga sus pelotas y arme una torre que debe sostenerse. Gana la torre más alta.

-**El soplador**: Ayudándose de un tubo de papel higiénico (uniremos dos) o de papel de cocina. Sentados a la mesa haremos competiciones soplando a las pelotas por medio de los tubos.

Objetivos: Por medio de estas actividades estamos trabajando destrezas manipulativas, fuerza muscular y rango articular. Así como respiración y soplo.

2. Actividades funcionales con objetos cotidianos

2.1 Actividades con pinzas:

-**Colocar pinzas** ordenadas por colores en una caja o una cuerda/lana que podemos colocar entre dos sillas, por ejemplo.

-**Colgar la ropa**: Adaptando la actividad para cada caso individual (colocando una silla para quienes necesiten realizar la actividad en sedestación).

Objetivos: Mejorar la coordinación de los músculos implicados en el movimiento de la pinza. Fomentar la implicación de los mayores en actividades instrumentales de la vida diaria.

2. Actividades funcionales con objetos cotidianos

2.2 Actividades manipulativas cotidianas:

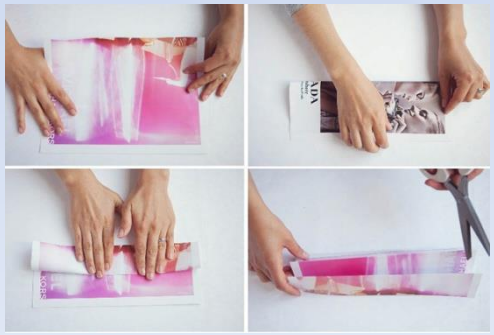
- **Doblar ropa sencilla**
- **Emparejar calcetines**
- **Abotonar camisas o chaquetas** (incluso ofrecer actividades sencillas de costura como coser botones a aquellas personas que les resulte significativo y mantengas las destrezas necesarias).

Objetivos: Mejora de la coordinación de los músculos implicados en el movimiento de la pinza. Fomentar la implicación de los mayores en actividades instrumentales de la vida diaria. Mejora de la autoestima ligado al hecho de sentirse útil.

3. Actividades de expresión artística

3.1. Marcos de foto con periódicos: Solo tienes que enrollar las hojas de papel de periódico (puedes pintarlas de tu color favorito), realizar espirales y pegarlas sobre la superficie donde pondrás las fotos.

3.2. Centros de mesa con flores de revistas: Arrancar algunas hojas cuanto más coloridas mejor. Doblar a la mitad y a continuación en acordeón (3 pliegues). Con los pliegues para arriba, cortáis con las tijeras a lo largo de toda la tira (haciendo tiras de aprox. 1 cm y sin llegar a cortar arriba de todo, dejando un margen de 1cm por arriba). Pegamos ese borde a un palillo de brocheta y lo vamos enrollando sobre sí mismo. Podemos hacer varias y decorar un bonito centro de mesa.



4. Cocinoterapia

3.1. Bombones de chocolate y cereales en tres pasos:

-Derrite una tableta de chocolate al gusto en el microondas (cuidado que no se queme, mejor poco tiempo aunque tengamos que calentarlo varias veces).

- En el mismo recipiente añadiremos los cereales (tipo corn flakes, arroz inflado, muesli…) y removemos hasta que queden totalmente cubiertos de chocolate.

-Forramos un plato o bandeja con papel de aluminio o papel de horno, y, con ayuda de dos cucharas pondremos pequeños montoncitos de los cereales que tenemos mezclados con el chocolate, separados entre sí. Lo guardaremos en el frigorífico aproximadamente 45 minutos.

4. Cocinoterapia

3.2. Brochetas de fruta: Es una actividad muy sencilla y que engloba la práctica de habilidades y destrezas motrices muy útiles para el entreno de actividades de la vida diaria. Cada uno participará de una manera u otra teniendo en cuenta sus capacidades y preferencias.

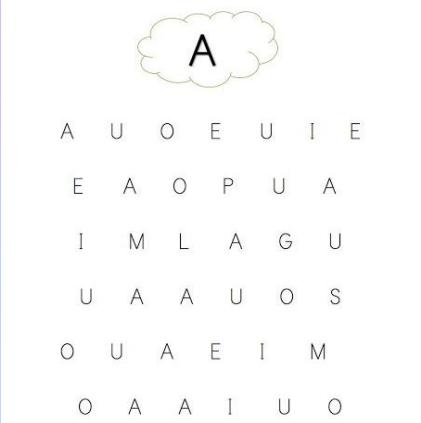
-Pelar y cortar frutas variadas, intentado hacer trozos de tamaño similar.

-Colocar los trozos en un palo de brocheta siguiendo el mismo orden.

-Disfrutar de una almuerzo o merienda saludable y muy vistosa.

5. Actividades en el hogar (algunos ejemplos)

5.1. Buscar letras en revistas o periódicos y rodear las iguales de un mismo color.



5.2. Reconocer sonidos con clips de Youtube (hay vídeos para reconocer sonidos de animales, sonidos cotidianos, etc.).

https://www.youtube.com/watch?v=EHmZvu2yAZk

https://www.youtube.com/watch?v=1KYbmGkn_Zw

5.3. Nombrar alimentos ayudándonos de folletos de supermercados.

5.4. Motivarle para escribir una receta, copiar un poema o alguna frase o párrafo de un libro que le guste.

Objetivos: entrenamiento de funciones mentales globales y específicas.

6. Activación y motivación a través de la música

6.1. Canciones para el recuerdo: Se adjunta una lista de reproducción de canciones, ordenadas por nombre de autor y año. **http://www.miguel-a.es/ECOS/0-INDICE.htm**

Con ella se pueden hacer diferentes actividades:

- Reconocemos canciones

-Reconocemos intérpretes

-¿Cuál es más antigua?

- Escoge una canción.

- Canciones de tu vida

- Cántamos.

- Acompáñamos con ritmos.

Objetivos: entrenamiento de habilidades cognitivas y mejora de la autoestima.

7. Taller de relajación

Postura: Nos colocaremos sentados, con las piernas formando un ángulo recto y algo separadas entre sí. Con la espalda recta y la cabeza apoyada en la pared manteniendo una postura neutra, mirando al frente. También puede hacerse apoyando los brazos sobre la mesa y dejando la cabeza reposar sobre éstos (apoyando la frente).

Explicaremos al mayor, que vamos a llevar a cabo un ejercicio de relajación por lo que en la medida de lo posible se evitarán las interrupciones e intentaremos dejar a un lado todo aquello que nos preocupa, centrándonos solo en nuestra respiración. Ésta, será una respiración tranquila, cogiendo aire por la nariz y soltándolo despacio por la boca.

Ambiente: Se debe crear un clima acogedor, con luz tenue y una temperatura ambiental agradable (durante la sesión de relajación nuestra temperatura corporal descenderá). Se pondrá música de fondo (sonidos de naturaleza, música clásica…).

Lecturas: Existen lecturas para llevar a cabo una sesión de relajación guiada. Se adjunta un enlace.

http://www.ejerciciosderelajacion.com/

Objetivos: Mejora del estado del ánimo. Disminución de los trastornos del sueño y ansiedad.

8. Actividades con nuevas tecnologías

Actividades enfocadas a estrechar la brecha digital y acercar a nuestros mayores a las nuevas tecnologías:

8.1. Haz un video llamada con algún amigo o familiar.

8.2. Lectura de prensa en internet

8.3. Conciertos en youTube

8.4. Un selfie con filtros en redes sociales

En este tiempo de aislamiento te proponemos un reto: Sube a redes sociales una foto con tu familiar con el hastag #yomequedoencasaenlamejorcompañia

Objetivos: Mejora del estado del ánimo y autoestima.

8. “Nos mimamos”

En este apartado proponemos ideas de cuidado y arreglo personal que harán que nuestro familiar se sienta muy bien por dentro y por fuera.

8.1. Un masaje relajante con aceite en los hombros y cuello.

8.2. Sesión de manicura

8.3. Baño de pies con sales

8.4. Sesión de maquillaje (vernos bien nos hace sentirnos bien).

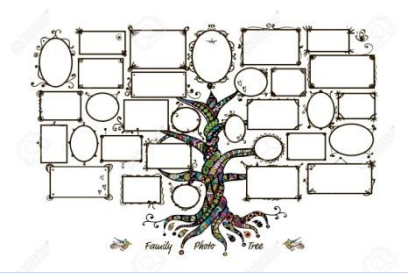
8.5. Un pasaje de pies y piernas con aceite o crema hidratante.

Objetivos: Mejora del estado del ánimo y autoestima.

9. Recordando nuestra historia

Actividades para poner en valor la historia de vida de nuestros familiares y fomentar la evocación de recuerdos.

9.1. "Hablemos del pasado". Con nuestra ayuda, iremos hablando de su trayectoria vital desde el nacimiento hasta su edad adulta. Hablamos de sus padres, recuerdos de su casa natal, su juventud y noviazgos, el día de su boda, etc.



9.2. Miramos nuestras fotos.

9.3. "Mi árbol genealógico": Ayudamos a nuestro familiar a rellenar su árbol genealógico. Es una actividad muy bonita y con un fin, ya que una vez realizado los mayores pueden servirse de él para leer los nombres de su familia, especialmente de los más jóvenes (nietos, bisnietos…)

Objetivos: Entrenamiento de habilidades y destrezas cognitivas. Mejora del estado del ánimo y autoestima.

10. ¿Jugamos?

Actividades de ocio para hacer en familia:

10.1. Juegos de mesa

10.2. "Veo, veo" (escogemos un objeto y dando como pista el color o la letra por la que empieza, el resto de participantes debe de encontrarlo).

10.3. ¿A qué huele? Consiste en poner una serie de objetos y sustancias en diferentes recipientes. A la persona que tiene que adivinar se le tapan los ojos y deberá de averiguar qué es solo por medio del olfato.

10.4. Palabras encadenadas. Este juego consiste en ir encadenando palabras de tal forma que la última sílaba de una palabra sea el comienzo de la siguiente. Por ejemplo: me-sa, sa-le-ro, ro-pa, pa-lo-ma…

Objetivos: Entrenamiento de habilidades y destrezas cognitivas. Mejora del estado del ánimo y autoestima.

10. ¿Jugamos?

10.5. Puzle de refranes. Necesitamos una lista de refranes impresa o escrita en un papel. Si estamos en grupo podemos poner todos los refranes partidos a la mitad desordenados encima de una mesa. El objetivo del juego es unirlos y formar el refrán correcto

10.6. ¿Qué es? Necesitamos una bolsa que no permita ver lo que hay dentro. En su interior, hay que introducir un objeto que la persona mayor debe describir valiéndose únicamente por el tacto. El objetivo del resto del grupo es adivinar cuál es ese objeto.

.

Objetivos: Entrenamiento de habilidades y destrezas cognitivas. Mejora del estado del ánimo y autoestima.

AFAL
25 años
Cartagena y comarca

DESEAMOS QUE ESTAS ACTIVIDADES SIRVAN DE AYUDA PARA SOBRELLEVAR MEJOR ESTOS DÍAS EN CASA. ESTAMOS FELICES DE PODER SEGUIR AYUDANDO A PESAR DE LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO.

Desde nuestras casas seguimos pensando en ell@s y en vosotr@s...

¡Mucho ánimo!