

NUEVOS
MATERIALES

NUEVAS
IDEAS



VIRGINIA MARTÍN SANCHO
TERAPEUTA OCUPACIONAL

Nuevos materiales, nuevas ideas.

Copyright © Virginia Martin Sancho, 2024.

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este documento puede ser reproducido o transmitido de manera alguna sin el permiso explícito de su autora, Virginia Martin Sancho.

Si quieres ponerte en contacto conmigo, puedes hacerlo a través del correo hola@ademenciayalzheimer.es o visitando la web:

www.demenciayalzheimer.es

Nuevos materiales, nuevas ideas

Miércoles, 8:50 de la mañana. Entro al centro y saludo a un par de compañeros que ya están fichando. Bajo corriendo a cambiarme y subo a fichar.

Umm miércoles... hoy... tengo ABVD (Actividades Básicas de la Vida Diaria) con Doña Antonia. Subo a su habitación, trabajamos el vestido (ha mejorado mucho pero el miedo a caerse la puede), terminamos, ella baja a desayunar y yo a preparar el material para los talleres.

Me siento frente al ordenador y digo: *hoy taller de memoria con el grupo de leves, luego psicomotricidad con el grupo moderados y luego musicoterapia*. Y aquí es cuando me empiezo a desesperar. Pincho en Google para encontrar nuevas ideas, diferentes, divertidas... Nada, lo de siempre, he leído estas páginas 1000 veces. Tras un rato buscando me decido por una actividad. No porque sea nueva, ni algo diferente, sino porque ya casi me tengo que ir al taller.

Esta era yo hace unos años. Era desesperante buscar nuevas ideas todos los días que motivaran tanto al paciente como a mí. No tenía tiempo para hacer nuevos ejercicios ni para buscar cosas nuevas.

Por este motivo, decidí crear material diferente todos los meses, no solo ejercicios, sino también sesiones de

estimulación cognitiva, de psicomotricidad, y musicoterapia. Y ponerlo a tu disposición en **Mentflix**, una suscripción de pago a un precio de chiste y sin permanencia ninguna.

Te cuento todo esto porque sé lo mal que se pasa y lo agobiante que es pensar qué hacer cada día. Y porque igual te resulta útil acceder fácilmente a nuevas ideas cada mes, motivarte y sobre todo ahorrarte tiempo y desesperación.

Para que te hagas una idea de lo que encuentras cada mes en Mentflix te regalo una muestra del material que suelo incluir.

Espero que te haga mejor profesional, te ahorre tiempo y te motive en tu día a día.



'El Scrabble de Las Chicas de Oro

(y otros ejercicios de
estimulación cognitiva
para planificar una sesión
de película)'

El Scrabble para Las Chicas de Oro

El ejercicio que verás a continuación es para personas sin deterioro o con deterioro leve.

Lo hice para un grupo que tengo de chicas de 90 años, les encantan los juegos de palabras. A raíz de esta idea se lo he ido complicando, cada vez quieren más y más, por ello he hecho ejercicios de palabras de 7 sílabas e incluso 8.

También lo adapté para un paciente con deterioro cognitivo moderado y problemas de lenguaje importantes, y salió el 2 ejercicio que verás a continuación.

Forma palabras utilizando todas las sílabas de la fila:

SO	AB	LU	MEN	TA	TE
E	A	LÍ	AS	NE	RO
RIS	TO	A	CRÁ	A	CI
QUE	O	LÓ	AR	CO	GI
SIN	CO	A	TI	TO	MÁ
RIS	CA	TI	RAC	CAS	TE
CI	ZA	CIO	VI	LI	NES
DE	LA	DO	CA	BA	SÍ
ES	TI	TE	POS	RE	O
GE	LÓ	COS	NE	GI	A
NE	GE	RO	MO	SI	SÍ
ME	LO	A	TO	GI	DO
CE	NÓ	GRA	O	FO	A
RA	TI	VI	DIO	DAD	AC
TRANS	SE	PA	MI	TE	REN
PER	NA	SU	HE	RO	Í
TER	NÁ	MI	CA	MO	DI

Ordena las sílabas para formar palabras con sentido:

RA	PI	TA
DU	SA	ME
LLE	NA	BA
JI	FA	RA
CHU	LE	GA
TE	MA	TO
TE	RA	KA
TO	A	SUN
MA	NA	SE
U	DE	FRA
SE	CON	JO
BO	VI	RA
NO	CUA	DER
DE	NA	CA
MA	TA	CE
PRE	SA	SOR
AL	RA	TU

Saber y ganar (al Alzheimer, por ejemplo)

No sé si te pasa, pero una de las mayores dificultades de mis pacientes en fases leves, además de la “memoria” (el problema por el que todo el mundo se hace consciente de que hay algo que está fallando), son las funciones ejecutivas. Ya sabes, ser capaces de planificar y acabar una tarea concreta, cambiar de planes, pensar antes de actuar, interpretar a los demás y saber ponerse en su lugar, resolver problemas matemáticos, hacer la lista de la compra, etc.

Por ello, en mi grupo de prevención intento reforzar mucho esta capacidad con diferentes ejercicios de números, razonamiento y planificación.

Mi objetivo en este grupo es reforzar al máximo la memoria y las funciones ejecutivas, por si en algún momento se desencadena una patología tipo Alzheimer, tengan una buena reserva cognitiva.

Me acuerdo de una paciente que tuve hace 15 años, que tenía Alzheimer. Había viajado tanto, estudiado 2 carreras, un montón de ponencias, 5 idiomas... Que su reserva cognitiva era inmensa, y aunque el Alzheimer poquito a poco iba causando estragos, tenía salidas para todas las

situaciones. Y gracias a su vida laboral, personal y social, el Alzheimer avanzaba muy lentamente. Por ello es importante reforzar las capacidades antes y no esperar a tener el “problema” encima.

Aquí te dejo 4 ejercicios enfocados a trabajar estas capacidades:

Tache en cada fila los números que sumen 50:

- | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|
| - | 45 | 11 | 03 | 04 | 23 | 16 |
| - | 05 | 14 | 22 | 19 | 14 | 42 |
| - | 08 | 23 | 15 | 24 | 12 | 33 |
| - | 15 | 13 | 22 | 20 | 18 | 17 |
| - | 04 | 27 | 16 | 32 | 14 | 02 |
| - | 24 | 15 | 14 | 42 | 11 | 10 |
| - | 25 | 26 | 24 | 14 | 16 | 12 |
| - | 43 | 05 | 07 | 19 | 34 | 35 |
| - | 18 | 28 | 26 | 27 | 13 | 10 |
| - | 25 | 35 | 21 | 09 | 28 | 07 |
| - | 17 | 18 | 11 | 07 | 22 | 13 |

Siguiendo las instrucciones, forma números a partir de las siguientes palabras:

C = 6

A = 8

R = 5

D = 9

O = 3

ORCA

ORO

CARCA

CARA

ARA

RODAR

CARRO

CARDO

CARO

ROCA

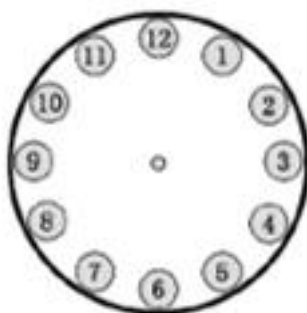
DORADO

CODO

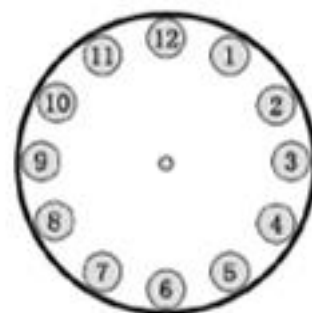
Suma 115 minutos a la hora en cada reloj y dibuja las agujas:



22:30



15:45



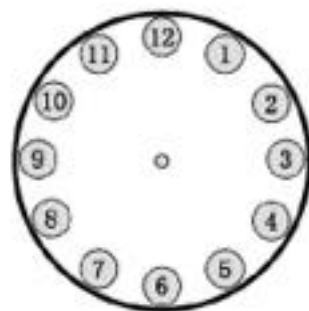
17:55



20:45



13:40



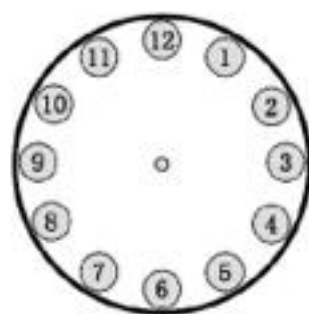
14:35



16:25



23:15



19:10

Si son las 5:30 y comí hace 2 horas y 40 minutos ¿a qué hora comí?

Si me despertado a las 7:50 y he dormido 9 horas y 15 minutos ¿a qué hora me acosté?

Si tengo medico a las 18:30, y quedan 5 horas y 40 minutos ¿qué hora es?

Si tengo cita en la peluquería a las 11:30 y son las 5:45, ¿cuántas horas faltan?

Si son las 22:30 y la película dura 2 horas y 50 minutos, ¿a qué hora acaba?

Imprimir, recortar y plastificar para que tus pacientes puedan manipular

Para pacientes con deterioro moderado también preparo fichas tipo: *continúa el refrán, o escribe los días de la semana, o escribe 5 animales...*

Aunque si te soy sincera, con este tipo de pacientes trabajo mucho más con materiales que ellos puedan manipular. De vez en cuando meto algo de escritura, pero por norma general (en función del objetivo) trabajo con materiales de madera, o bien juegos de papel hechos por mí.

Aquí te voy a dejar un par de ellos, solo tienes que imprimir, recortar y plastificar.

Yo te recomiendo comprar sobres de tamaño folio semitransparente para conservar cada juego, así no se pierden fichas y lo tendrás super organizado. Yo al principio era un poco desastre (lo sigo siendo, creo que viene de fábrica) pero con los sobres no pierdo nada y siempre tengo el material disponible para volver a usarlo cuando lo necesite.

Estos materiales también los uso con pacientes con deterioro leve, los voy adaptando en función del grupo.

MATERIAL PARA DESCARGAR

Imprime las hojas, plastifícalas y recórtalas. Hay varias formas de usar el material.

- 1.- Pide al usuario que nombre el objeto que le das y luego lo busque y rodee o coloree.
- 2.- También puedes pedirle que busque la serie de palabras.
- 3.- O puedes pedirle que vaya nombrando uno a uno los objetos.
- 4.- O que busque cual es el sexto objeto de la fila tercera...
- 5.- También podrías pedirle que rodeen, por ejemplo, los objetos que tengan 5 letras, o los que lleven la letra O...





LIBRO
GORRA
TORO

PEINE
CAMIÓN
OJO

FLOR
MONO
PLANCHAS

TARTA
CIRCO
CANGREJO

JIRAFAS
ZAPATO
HOJA

VESTIDO
ÁRBOL
TREBOL

COPA
COCHE
PERRO

VELA
TREBOL
TIJERAS

DELFIN
LINTERNA
BARCO

MATERIAL PARA DESCARGAR 2

Imprime las hojas, plastifícalas y recórtalas.

Pide a los usuarios que lean las diferentes opciones y señalen la correcta.

Después pregunta por el color, para qué sirve, de qué tamaño suele ser el objeto que ven...

Galleta	Té
Plátano	Miel



Sandía	Pepino
Repollo	Ensalada



Pasta	Queso
Chocolate	Limón



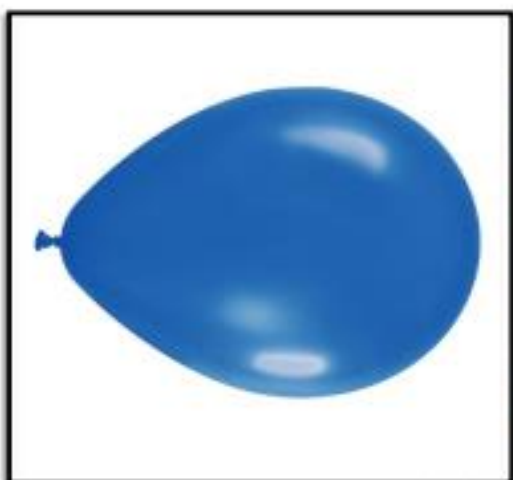
Colchón	Regadera
Tapa	Candado



Pasta	Pizza
Zanahoria	Sopa



Taza	Globo
Bandeja	Televisor



Manta	Colchón
Hamaca	Candado



Aspiradora	Escalera
Teléfono	Plato



Cuerda

Saco

Calendario

Mesa



Servilleta

Vela

Refrigerador

Paraguas



Piña

Patata

Pan

Arroz



Botella

Ventilador

Cesta

Cubo



Sesiones para (trabajar) pasar un buen rato, reírte y disfrutar con tus pacientes

Por último, te voy a dejar un par de sesiones grupales.

Intento enfocarme en sus gustos y en el objetivo a trabajar, pero sobre todo en hacerles pasar un buen rato, reírnos y disfrutar.

Si tienes la posibilidad de hacer grupos pequeños de 8 aproximadamente, con una edad parecida y un nivel cognitivo más o menos igual, te lo pasarás genial. El grupo así da mucho juego.

Tengo un grupo que se “pican” un poco por ver quien lo consigue antes o quien saca la palabra más larga o da con el resultado correcto, es una competitividad sana y nos echamos unas risas.

Con este grupo veo que hay algunas muy buenas en números y otras en lenguaje. Por ello intento hacer una actividad de cada cosa para que todas “ganen”.

SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

OBJETIVOS

- Trabajar la atención
- Trabajar las funciones ejecutivas

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

La sesión tiene una duración estimada de unos 45 minutos.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Esta sesión puede ser individual o grupal.

DESARROLLO:

Comenzamos trabajando la orientación temporal y espacial.

Entregaremos un folio a cada usuario y les dictaremos palabras sueltas y tendrán que escribirlas al revés:

CASA	ASAC
PELOTA	ATOLEP

Cuando veamos que les sale con facilidad les pediremos un refrán, y tendrán que escribirlo al revés, es decir:

CADA OVEJA CON SU PAREJA, escribirán ADAC AJEVO NOC US AJERAP

Podemos dictarles una historia, una noticia del día o un texto más largo, en función del nivel del grupo.

SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

OBJETIVOS

- Trabajar la memoria.
- Trabajar el lenguaje.

DURACIÓN DE LA SESIÓN:

La sesión tiene una duración estimada de 45 minutos.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Esta sesión se puede desarrollar tanto de forma individual como grupal.

DESARROLLO:

Para comenzar la sesión empezaremos orientándoles en tiempo y espacio. A continuación, les entregaremos un folio a cada persona, después les iremos diciendo palabras, la primera ronda les diremos 10 palabras, después iremos aumentando o no, en función del resultado.

Cuando les digamos una palabra, los participantes escribirán otra palabra que esté relacionada con la que les hemos dicho, por ejemplo, decimos VACA y el usuario pone ANIMAL, nosotros decimos VERANO, y la persona pone CALOR, así hasta 10 palabras.

Después el/los usuarios darán la vuelta al folio y repetiremos el mismo ejercicio con las mismas palabras, los usuarios tendrán que intentar escribir las mismas palabras que han puesto anteriormente. Al comenzar el ejercicio podemos avisarles que luego lo tendrán que repetir con las mismas palabras... o no. También podemos hacer un ejercicio distractorio de números y repetir la lista de palabras y ver en cuántas coinciden.

Despedida e información importante

Como has podido ver, en este cuaderno de regalo tienes a tu disposición material para renovar las actividades con tus usuarios y hacer que las sesiones sean más dinámicas y entretenidas. O sea, que tengan ganas de participar y tú también las disfrutes haciendo cosas diferentes.

Hemos visto 6 ejercicios para escribir:

- El Scrabble para las chicas de oro
- Saber y ganar (al Alzheimer, por ejemplo)

2 materiales manipulativos, que te aconsejo imprimir, recortar y plastificar para conservarlos como un recurso al que volver cada vez que quieras trabajar con ellos.

Y 2 sesiones de estimulación cognitiva para (trabajar) pasar un buen rato, reírte y disfrutar con tus pacientes

Espero que te sean super útiles.

Este material es solo una muestra de lo que incluye

Mentflix: una suscripción mensual de pago con la que te

envío material nuevo cada mes que sale del trabajo con mis pacientes.

Incluye: 10 ejercicios, 6 sesiones, 2 materiales manipulativos y 1 power point para proyectar o imprimir...

En definitiva, el lujo de acceder a una biblioteca de recursos por un precio ajustado al alcance de cualquier mano.

Pero además, por ser nuevo en el boletín, en los primeros 5 emails vas a recibir **un descuento especial que lo deja en precio de risa.**

Presta atención a los 5 primeros emails, porque después, el descuento especial se convierte en calabaza como la carroza de la Cenicienta.

Hasta pronto,

Virginia

P.D. Ya me contarás qué tal te ha ido con estos materiales.

