



PROGRAMA SEMANAL DE NEUROPSICOLOGÍA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

NEUROPSICOLOGÍA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Durante el periodo de confinamiento fijado por el Gobierno para controlar el coronavirus las personas con párkinson deben mantenerse activas, también mentalmente, ¡y deben atender sus emociones! Desde la Asociación Parkinson Madrid hemos preparado este listado de consejos para ti, con ellos podrás hacer vida saludable en cuarentena.

Te aconsejamos que salgas lo mínimo imprescindible de casa hasta que nos volvamos a ver en la asociación, ¡cuídate mucho!

CONSEJOS DIARIOS



Mantén un horario fijo pero flexible



Aséate



Cámbiate de ropa a diario (no pases el día en pijama)



Dúchate cada día o cada 2 días



Comunícate con cariño y respeto dentro de casa



Intenta hacer actividades a diario: ordenar, cuidar las plantas, jugar a las cartas, crucigramas, etc.



Sigue la programación semanal que te proponemos desde la Asociación Parkinson Madrid

LUNES

Detective por un día (20 minutos)

¿Qué día es hoy? Mira un calendario, revisa la fecha de hoy y orientate en la semana actual.

Llama a un familiar o a alguna amistad. Mantén una conversación normal, pero intenta obtener información sobre las siguientes cuestiones: cómo está de ánimo, cómo está su familia, en qué invierte el tiempo estos días, qué objetivos tiene para estas semanas y qué hará primero cuando podamos salir de casa. Anótalo, con nombre y fecha, y llama a la misma persona en unos días, para ver cómo evoluciona. Es una forma divertida y fácil de preocuparte por tus seres queridos.

MARTES

Últimas noticias (35 minutos)

¡Estimula tu mente y tu capacidad crítica con este ejercicio! Escoge una noticia que hayas leído o escuchado (que no sea relacionada con el coronavirus). Haz un resumen y cuéntaselo a alguien (de tu misma casa o por teléfono). Debatid sobre ella y anota las conclusiones, con la fecha de hoy. Guárdalo y repite la tarea. Después podrás leer todos los resúmenes y reflexiones posteriores.

MIÉRCOLES

Cóctel de letras (30 minutos)

Coge papel y lápiz. Pon el folio en horizontal y haz 4 columnas. Elige 2 consonantes y dos vocales. Anota las 4 letras en todas las columnas. Ahora, en la primera columna, tacha las dos primeras letras, en la segunda, las dos últimas, en la tercera, la primera y la tercera letra, y en la cuarta, la segunda y la cuarta letra. Ejemplo:

RSAO	RSAO	RSAO	RSAO
Gato	Serpiente	Solomillo	Jarana

Ahora, en cada columna, piensa y escribe palabras que contengan las letras que no están tachadas, y que no contengan las letras tachadas. Puedes añadir columnas y letras, complicándolo todo lo que quieras. Puedes hacerlo con ayuda o en formato competición... ¡a ver quién saca más palabras!

JUEVES

Buscando el norte (45 minutos)

El ser humano se distingue de los animales en una cuestión principal: es capaz de guiar sus actos por unos valores o ideales, superiores a sus propios instintos. Podemos aprovechar este estado de alarma para reflexionar sobre nuestros propios valores: ¿qué valores guían tu vida?

Revisa tu vida, tu pasado, tu trabajo, tus relaciones, tu familia... ¿qué valores aparecen? Valores como el amor, la solidaridad, la ayuda, el altruismo, etc. ¿Cuáles son los tuyos? Imagina que tuvieras que dar un consejo a alguien menor que tú para que guíe su vida. Sólo tienes 10 minutos para contárselo. ¿Qué le dirías? Reflexiona sobre esa respuesta. En realidad, estás hablando con tu propio yo.

Escribe tus reflexiones, anota la fecha y guárdalo. Ahí tienes tu brújula. Te ayudará a encontrar el norte.

VIERNES

Observa rápido (20 minutos)

Reúne una tela grande (toalla de cuerpo o sábana) y varios objetos de tu casa: una baraja de cartas, algún cubierto, algún libro, algo de ropa, alguna figurita decorativa, algún cosmético (desodorante, cremas, etc.). Una persona se da la vuelta. La otra prepara el escenario eligiendo algunos objetos y tapándolos con la tela. Cuando esté todo listo, destapamos los objetos, los ve la otra persona durante 20 segundos, y los volvemos a tapar. La persona tendrá que nombrar todos los objetos que ha visto. Si lo hace bien, gana un punto. Se cambia de turno. ¡A ver quién memoriza mejor!

En vez de memorizar, se pueden colocar los objetos en un orden determinado, lo ve la otra persona y se da la vuelta. Se desordena y la otra persona tiene que detectarlos. ¡A ver quién presta más atención!

Se puede aumentar o disminuir el número de objetos, los segundos para mirar, etc. ¡Modula las variables y todo el mundo podrá jugar!

SÁBADO

Resolver el mundo (1 hora)

Hoy, en tu propia casa, vas a montar una comisión de inteligencia internacional. Imaginaos que tenéis que resolver los grandes dilemas de la humanidad. Preparad alguna bebida para amenizar la velada. Coged papel y bolígrafos para todos los participantes.

Colocaos alrededor de alguna mesa o haced un círculo con el sofá y las sillas. ¿Ya están todas las personas convocadas a la comisión? Comienza la asamblea. Estableced una persona que modere y que organice el debate. Elegid qué tema trataréis... ¡y empezad a solucionar el mundo!

Hablad respetando el turno de palabra, con la mente abierta para aprender de otras opiniones y con el enfoque de llegar a puntos comunes. Posibles propuestas de temas a abordar: la globalización, la educación, las nuevas tecnologías, los cambios en la sociedad en los últimos años, etc.

DOMINGO

Día de la comedia (1 hora)

Terminaremos la semana con humor. Esta sesión se divide en dos fases: mímica y anécdota/chiste.

Mímica: tendréis que representar películas, libros, palabras, personajes, etc. Solo con vuestro cuerpo, sin hablar. Una o dos personas representan y el resto adivina. Las risas están aseguradas.

Anécdota/chiste: compartid, por turnos, alguna anécdota graciosa que recordéis. Buscad en vuestra mente ese momento en el que casi os morís de risa, y compartidlo con el resto. Si os animáis, también podéis contaros chistes... ¡aunque sean malos!

Además, probad a disfrazaros con cosas de casa para hacer la sesión más amena con ropa de otra persona, cosas de la cocina, objetos inverosímiles, etc.

¡MUCHAS GRACIAS!