

25 actividades para realizar juntos



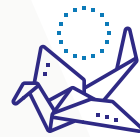
Escuchar música y cantar

Escoge algunas canciones que le gusten para levantarle el ánimo. Está demostrado que cantar mejora la comunicación en las personas con demencia.



Practicar taichí, yoga o pilates

Pueden hacerse desde casa de forma relajada y además sirven como bálsamo para recobrar el estado de tranquilidad y armonía.



Iniciaros en el origami

Siguiendo sencillos patrones y guías podréis crear una gran variedad de figuras. Mejora la concentración y la habilidad.



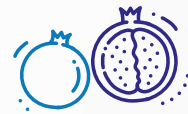
Pasar un rato con una mascota

Recibir la visita de un amigo que tenga un perro o un gato transformará totalmente el ambiente del hogar.



Jugar a las cartas

Una buena opción es echar alguna partida a su juego favorito. Ayuda a estimular la mente.



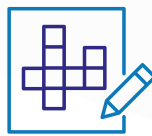
Comer frutas exóticas

Y averiguar sus nombres y de dónde provienen. Comer frutas es bueno para la salud y este ejercicio estimula la mente.



Mirar una película antigua famosa

Lo interesante es comentarla después.



Hacer crucigramas, sudokus o puzzles

Van muy bien para agudizar la mente.



Dibujar o pintar juntos

Estimularás su parte más creativa.



Enviar una carta de cumpleaños o una felicitación de Navidad a alguien querido

Estimularás su memoria al hacerle pensar en aquella persona y pasaréis un buen momento.



Plantar flores o regar las plantas de casa

Iréis viendo cómo crecen a lo largo de las semanas y os dará un tema del que hablar.



Salir a pasear

Podéis ir a un parque o a dar de comer a los pájaros.



Leer en voz alta

Puede ser un libro o una revista. Si encuentras una buena historia, mucho mejor.



Elaborar un menú de comidas para la semana

Trabajaréis la imaginación y es algo que esperar con ganas.



Hacer una aventura

Coger el autobús o el tranvía para ir a dar un pequeño paseo a un zoológico, un parque de atracciones, un museo...



Ir de picnic (solos o con familiares y amigos)

Es una buena idea para salir de casa y respirar aire fresco.



Cocinar juntos

Podéis hacer alguna receta sencilla de repostería, como una tarta, un bizcocho o unas galletas.



Colorear mandalas

Es una actividad de manualidades atractiva y entretenida que mejora la concentración y la apreciación sensitiva.



Bailar o practicar gimnasia

Alguna canción de su época puede ser un gran estímulo. Además, moverse y hacer ejercicio con frecuencia es beneficioso para el organismo.



Hacer un ramo de flores

Si salís a pasear y encontráis flores que se pueden coger es un buen recurso. Los colores alegres y los aromas agradables fomentan el bienestar.



Videjuegos en familia

Existen juegos diseñados para practicar en familia y para todos los niveles en los que, además de entretenernos, podemos ejercitarnos sin salir de casa.



Crear un álbum de recortes con fotos de revistas viejas

Deja que elija tema. Estimularás su memoria e imaginación.



Crear un salón de belleza en casa

Puedes hacerle la manicura o podéis aplicaros una mascarilla facial. Pasaréis un buen rato y sienta bien.



Mirar álbumes de fotos antiguas

Seguro que le vienen historias y recuerdos a la cabeza. Déjale que te los vaya contando.



Realizar un cuaderno de vacaciones para adultos

Son el mejor paréntesis para pasar un buen rato. A día de hoy, encontrarás cuadernos de actividades especialmente diseñados para adultos, que recrean los tradicionales libros de vacaciones escolares pero tratando temas enfocados a otras edades.