

CONSEJOS ESPECÍFICOS

PARA PERSONAS CON UN DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO EN UNA SITUACION DE CONFINAMIENTO

1

Establece rutinas.

Levántate y acuéstate a la misma hora, sigue tus hábitos de higiene diaria, vístete con ropa cómoda (quítate el pijama) y establece un horario de actividades diarias que te propongas realizar.



2

Participa, según tus posibilidades, en las tareas de casa.

Comparte con tu familia o compañeros las actividades de la casa: barrer, fregar, poner, el lavavajillas, cocinar, etc.



3

Realiza tu actividad de rehabilitación cognitiva como lo hicieras anteriormente.

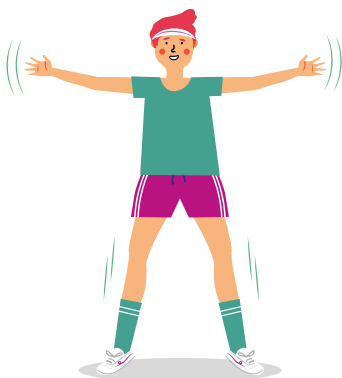
Si acudes a un centro, seguramente, te habrá proporcionado un programa específico, realízalo. Si no acudes a ningún centro, al final del documento te proponemos algunos ejercicios cognitivos que podrás realizar en tu casa.



4

Practica deporte o una actividad física en la medida de tus posibilidades.

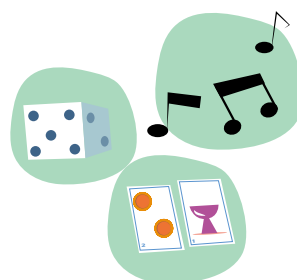
Las actividades físicas o deportivas que realices deben ser específicas y adaptadas a ti.



5

Realiza actividades de ocio.

Participa en juegos de mesa, escucha música, desarrolla alguna afición, ve películas, lee libros, etc.



CONSEJOS ESPECÍFICOS

PARA PERSONAS CON UN DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

6

Mantén una comunicación activa con las personas que tengas a tu alrededor.

Es importante que hables y participes en las conversaciones, así como que expreses tu opinión y cómo te sientes. También, interésate por cómo se encuentran los demás.



7

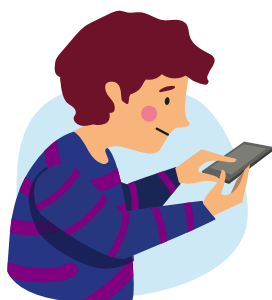
Puedes usar las nuevas tecnologías para mantenerte activo socialmente.

- Tienes a tu disposición el teléfono, las redes sociales, las videollamadas, foros, etc.

8

Sigue las indicaciones del Ministerio de Sanidad.

No salgas de casa, mantén una adecuada higiene de manos, vigila la aparición de síntomas, etc.



9

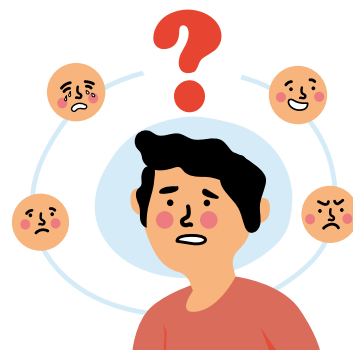
Si deseas obtener información sobre la situación actual, hazlo *únicamente* a través de fuentes oficiales.

- Ésta es la manera de evitar falsas noticias.
- Te recomendamos hacerlo una vez al día.

10

Identifica y acepta tus emociones.

Es normal sentir incertidumbre, miedo o tristeza, por ello es bueno expresarlo. Si estas emociones te generan ansiedad o hacen que estés nervioso, puedes usar técnicas de relajación (yoga, pilates, etc.), o incluso puedes distraerte con tus familiares realizando una actividad divertida (contar chistes, hacer juegos de mímica, etc).



En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

CLÍNICA DE LA MEMORIA ZAMORA: e-mail: epv@intras.es / **teléfono:** 980 51 64 27

CLÍNICA DE LA MEMORIA VALLADOLID: e-mail Ana: ahb@intras.es / **teléfono:** 660 86 57 25

DACERAD: info@dacerad.org

Ejemplos de actividades cognitivas

ORIENTACIÓN

Al despertarte mira el calendario y tacha el día en el que estás. Observa bien el día o fecha, día de la semana, mes, estación, y año para poder recordarlo a lo largo del día. Después trata de ver las noticias en la televisión, periódicos online, etc.

ATENCION

Coge un periódico o revista y tacha en el primer párrafo que haya todas las palabras que empiecen por la letra A. En el segundo párrafo todas las palabras que empiecen por B y así hasta la letra que quieras.

LENGUAJE

Escribe en un papel o pizarra palabras de las siguientes categorías: nombre de personas, apellidos, ciudad, animales, vegetales y comida. Pero deben empezar por una letra determinada, por ejemplo la A: Ana-Antón-Abeja-Amapola-Alubias. Las categorías puedes cambiarlas y elige la letra que desees.

PERCEPCIÓN

Escoge 10 objetos de casa (si vives con alguien pídele que los escojan por ti), ponlos encima de la mesa, luego véndate los ojos y sólo tocándolos con las manos trata de identificar qué objeto es.

PRAXIAS

Dibuja aquello que te guste ver. Puede ser una persona, una mascota, un objeto, una escultura,...No seas exigente, lo importante es hacerlo, te quede mejor o peor. También puedes hacer mapas de tu ciudad (situando las calles que conoces), de tu edificio (incluyendo los nombres de tus vecinos), etc.

MEMORIA

Lee un párrafo o dos de un texto, después trata de recordar lo leído: los personajes que aparecen y lo que sucede. Más tarde lee otro y haz lo mismo. También puedes proceder igual con un capítulo de una serie o con una película, memoriza personajes y lo que sucede.

Ejemplos de actividades cognitivas

RAZONAMIENTO

Selecciona varias palabras de un texto (puede ser de una revista o de un periódico), y piensa 5 palabras relacionadas con ellas. Luego, escribe algún sinónimo y antónimo de las palabras. Por último, trata de hacer una frase que contenga dos de esas palabras.

FUNCIÓN EJECUTIVA

Señala algún objeto de casa y en lugar de decir su nombre di el nombre de otro objeto, hazlo con 10 objetos.

En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

CLÍNICA DE LA MEMORIA ZAMORA: e-mail: epv@intras.es / **teléfono:** 980 51 64 27

CLÍNICA DE LA MEMORIA VALLADOLID: e-mail **Ana:** ahb@intras.es / **teléfono:** 660 86 57 25

DACERAD: info@dacerad.org

Documento elaborado por Clínica de la memoria Zamora. Marzo 2020