

CONSEJOS DURANTE LA CUARENTENA.

1. Intentar establecer un horario donde haya espacio para todo: aseo personal, tareas de la casa, actividades (estimulación cognitiva, gimnasia, música.....)

2. Involucrar al usuario en las tareas de la casa (siempre y cuando no impliquen un riesgo para ellos como es el hecho de cocinar, planchar.....) si no que hagan cosas sencillas como ayudar a hacer la ensalada, plegar la ropa, fregar, barrer, coser, hacer punto.....

3. Ser cuidadosos con las rutinas de sueño, comidas.....(intentar establecer el mismo horario a la hora de levantarse y acostarse, comidas)

4. Intentar orientarles temporalmente, que tengan un calendario en el cual tachen el día en el que estamos, decorar la casa con cosas que hagan referencia a la estación en la que estamos (pintar flores.....)

5. Realizar ejercicios físicos dentro de la movilidad que tenga cada uno, exponerlos a la luz natural (que salgan al balcón y hagan actividades fuera) tendrán mejor estado de ánimo, estarán menos irritables.....

6. Leer, escuchar música, pintar, hacer manualidades.....

7. Trabajar la reminiscencia (sacar álbumes de fotos y que ellos vayan contando anécdotas, ayudarlos a recordar....)

8. Aprovechar el tiempo para acercarte más a tu familiar; preguntar, escuchar, interesarte de lo que piensa, siente....disfrutar de tu familia.

9. Reforzarle en positivo todo lo que está haciendo, hacerle sentir útil y hacerle sentir que su opinión se tiene en cuenta.

10. Escucha sus preguntas y responde a ellas con naturalidad. Tampoco es necesario dar más información de la que solicita

11. Comparte notas de voz y videos de ánimo

12. Refuerza la valentía y fortaleza de su generación, ayúdales a recordar como han superado situaciones difíciles a lo largo de sus vidas