



Actividades para psicomotricidad, ludoterapia y reeducación en actividades de la vida diaria



Actividades para psicomotricidad, ludoterapia y reeducación en actividades de la vida diaria

En este recurso didáctico se presentan actividades que la persona asistente puede realizar, para estimular la memoria en las personas adultas mayores (en adelante PAM), que mayormente implican movimiento.



1) Psicomotricidad.

Las actividades de psicomotricidad combinan la actividad física y la memoria. Para su realización es imprescindible que la persona asistente conozca la condición física de la PAM, para elegir actividades que pueda realizar sin verse afectada. Seguidamente, algunas opciones para realizar actividades de psicomotricidad:

Las frutas: en esta actividad la persona asistente enseña a la PAM diferentes movimientos del cuerpo, según una fruta específica. Después de haber practicado, la persona asistente dice una fruta y la PAM debe hacer el movimiento que corresponda a esa fruta.



A continuación, se especifican 8 movimientos con sus respectivas frutas. La persona asistente debe hacer la actividad de forma progresiva, no enseñar los 8 movimientos la primera vez. Puede enseñar 2 y conforme los realicen correctamente ir agregando un movimiento nuevo. Seguidamente, algunos ejemplos:

Movimiento	Fruta
Dar una palmada.	Plátano
Extensión del brazo derecho a la derecha.	Naranja
Los dos brazos arriba.	Coco
Picar dos veces en la mesa.	Fresa-melón
Extensión del brazo izquierdo a la izquierda.	Limón
Hacer molinillo con las manos.	Ciruela

- Se ilustran los movimientos antes mencionados:



(Pont y Carrogio, 2007)



La persona asistente puede variar los movimientos y en vez de frutas utilizar otro tipo de objetos que respondan a una misma categoría (animales, vocales, nombres, números, días de la semana, otros).

Según la movilidad de la PAM, se pueden proponer movimientos de los pies o piernas.

Imitar movimientos: Esta actividad consiste en que la persona asistente muestra una serie de movimientos que la PAM debe imitar. Se recomienda iniciar con tres movimientos diferentes, hasta llegar a seis movimientos diferentes o más.

Queda a creatividad de la persona asistente cambiar los movimientos, según las capacidades de la PAM:



(Pont y Carrogio, 2007)

Tira el dado: -Sirve para trabajar en grupos de PAM. Se ubica a las PAM en círculo, sentadas o de pie, requiere de un dado grande, que se pueda tirar al suelo y que todas las PAM lo vean.



Se puede variar la actividad a realizar, según el número que salga en el dado:

- Se enumera a las PAM del 1 al 6 y cada vez que salga su número deben cambiar de lugar.
- Se puede enseñar series de movimientos diferentes para cada número.

A continuación, se presenten tres sugerencias:

	1	2	3	4	5	6
Movimientos (leer de forma horizontal).	Levantar el pie derecho.	Mover manos hacia adelante.	Levantar pie izquierdo.	Mover la cabeza.	Aplaudir tres veces.	Hacer todos los anteriores.
	Abrir brazos, piernas, manos y boca, diciendo "aaaaa".	Paso atrás y llevar los codos atrás, diciendo "eeee".	Paso adelante y llevar las manos adelante, diciendo "iiiiiii".	Abrir manos y brazos adelante, diciendo "oooooo".	Estirar manos y brazo adelante, diciendo "uuuuuu".	Repetir todos los anteriores.
	Poner cara de tristeza.	Mostrar cara de alegría.	Manifestar cara de sorpresa.	Presentar cara de desagrado (arrugar la nariz).	Exteriorizar cara de enfado.	Lucir cara de felicidad.

Basado en Pont y Carrogio, 2007.

La persona asistente puede cambiar el dado por una ruleta que puede construir con cartulina u otro elemento que quede a su creatividad.



Aros: esta actividad consiste en colocar aros de colores en el suelo para que una PAM se ubique dentro del mismo.

Para cada círculo de color, se enseña un movimiento diferente. Los aros se pueden hacer en cartulina y adherirse al suelo para evitar que alguna persona tropiece o pintarse con tiza sobre cemento. Tienen que ser grandes y visibles.

Se reproduce música para que las personas se desplacen por el espacio, se acuerda una señal (por ejemplo, mover un banderín) y las PAM deben ubicarse en un círculo y realizar el movimiento que corresponda.

Pueden hacer varios círculos de un mismo color. Se recomienda una PAM por círculo y la persona asistente debe asegurarse que todas las PAM tengan un círculo. A continuación, algunas sugerencias de movimientos y colores:

	Azul	Rojo	Verde	Amarillo
Movimientos	Levantar los pies.	Alzar las manos.	Palmeaar sobre los muslos.	Levantar mano y pie contrario.

Una variante es colocar cuatro aros en el suelo, de cuatro colores diferentes, las PAM se ubican en círculo alrededor de los aros. La persona asistente enseña un ritmo diferente con las palmas de las manos para cada círculo.

Cuando la persona asistente entra a un aro, las PAM hacen el ritmo que le corresponda al aro, por ejemplo:

Movimientos	Azul	Rojo	Verde	Amarillo
--------------------	-------------	-------------	--------------	-----------------



	1 aplauso	2 aplausos	3 aplausos	4 aplausos
--	-----------	------------	------------	------------

Los aros también se pueden colocar en círculo, las PAM caminan por fuera de ellos, cuando la música se detiene ingresan a un círculo y realizan un movimiento, que fue enseñado de forma previa. Tiene que existir la misma cantidad de círculos y de PAM.

Aire, mar, tierra: las PAM se ubican en círculo (de pie o sentadas) se pasa una bola, como jugando la papa caliente, se puede colocar música, cuando se detiene la música, la persona asistente le dirá una de las siguientes palabras: aire, mar o tierra, la PAM debe responde un animal que se le relacione, ver ejemplo de abajo.

Ejemplo:

Aire: gaviota, colibrí, mariposa, mosca (animales que pueden volar).

Mar: tiburón, estrella de mar, ballena (animales que viven en el agua).

Tierra: perro, cocodrilo, mono, hormiga (animales que viven en la tierra).



2) Ludoterapia.

Estas actividades corresponden a juegos como son los de: mesa, baile, canto u otros.

Adivina la canción: se hacen dos grupos de PAM, el grupo A elige una canción, sin que lo escuche el otro grupo, y canta una estrofa de esta, el grupo B trata de adivinar la canción, luego es el turno del grupo B de elegir canción, para que la adivine el grupo A.

Viaje: esta actividad se trabaja en grupos de PAM. Las PAM van a participar una a la vez y en orden, se pueden ubicar en círculo, sentadas en una silla.

La persona asistente le indica a las PAM que todas van a iniciar su participación, cuando sea su turno, diciendo: “si yo fuera de viaje llevaría”. Tiene que indicar un objeto y sigue la PAM a su derecha. Esta persona repite la consigna “si yo fuera de viaje llevaría”, inmediatamente debe repetir el objeto de la persona anterior y agregar uno nuevo.

Gestos: esta actividad es para trabajar en grupos. Se ubican a las PAM en círculo de forma que todas se puedan ver. La primera PAM hace un gesto sencillo y claro (ejemplo planchar), la persona a su derecha repite el gesto anterior y agrega uno nuevo (peinarse), la siguiente persona repite todos los gestos anteriores y agrega uno nuevo y así sucesivamente. Es importante que las PAM no hablen, que solamente se comuniquen por medio de gestos.



Memoria: es un juego muy utilizado por los/as niños/as. Consiste en que la persona asistente facilita fichas o tarjetas con dibujos, todas las tarjetas se colocan con el dibujo hacia abajo. Las PAM de forma ordenada deben voltear dos tarjetas para encontrar las parejas correspondientes. Si las tarjetas volteadas no coinciden se deben volver a colocar hacia abajo y se intentan con otras.

La persona asistente debe seleccionar dibujos claros, grandes y que no sean infantiles; puede construir el juego reutilizando cajitas de fósforos o similares, esto es de mucha utilidad para PAM con problemas en la motora fina (artritis, Parkinson, otro).

3) Reeducción de las actividades de la vida diaria.

La persona asistente debe recordar que, ante la presencia de demencia, en especial la de tipo Alzheimer, la PAM tiene un olvido progresivo, que incluso puede llegar a afectar la ejecución de las actividades de la vida diaria (en adelante AVD), por lo que, en algunos casos es necesario volver a enseñar cómo se hacen las AVD, promoviendo que la PAM sea lo más independiente posible.

Existen distintas razones por las cuáles la PAM no pueda realizar una o varias AVD. La persona asistente debe consultar al personal profesional para trabajar eficientemente con la PAM y de forma integral.



Cuando se trata de una causa motora, por dificultad en la movilidad de las extremidades, disminución de la fuerza o dificultad para agarrar objetos, se puede valorar la adaptación de los instrumentos diarios, ejemplo: hacer más grueso el mango del cepillo de dientes y adaptación del espacio para evitar que tropiece y para procurar que tenga todo a su alcance.

Cuando se trata de una causa cognitiva - psicológica se puede considerar la siguiente reeducación en AVD:

Actividad	Deterioro	Recomendación
Ducha	Deterioro leve	La PAM enumera e identifica todos los útiles que necesita y la persona asistente da refuerzos gestuales.
	Deterioro moderado	La PAM describe los objetos y realiza la asociación objeto/acción (peine, para pasar en el cabello), y la persona asistente es quien planifica la actividad y refuerza de forma gestual y verbal.
	Deterioro severo	La persona asistente prepara todos los útiles necesarios, y utiliza la reeducación gestual guiando la acción a la vez que la verbaliza. Explica paso a paso cómo se realiza la AVD.
Vestido-desvestido	Deterioro leve	La PAM planifica y verbaliza la secuenciación y la ejecución de la actividad. La persona asistente da refuerzos gestuales, si se olvida de alguna tarea.



		También, se permite que la PAM realice sola la actividad y la persona asistente supervisa la actividad.
	Deterioro moderado	La PAM verbaliza la secuencia, aunque la planificación la hace la persona asistente, se ofrecen órdenes verbales y sólo con imitación cuando la orden verbal no es comprendida.
	Deterioro severo	La persona asistente describe la acción y asiste. Las acciones se llevan a cabo a la vez que verbaliza la acción.

Elaborado a partir de: Sanyres Las Rozas, 2013.

En este recurso estudiamos que:

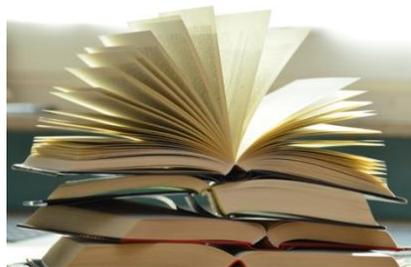


La persona asistente puede llevar a cabo actividades de psicomotricidad, ludoterapia y reeducación en las AVD para estimular la memoria de la PAM.

Es importante que, al realizar este tipo de actividades, la persona asistente considere la condición y gustos de la PAM, así como, seleccionar adecuadamente las actividades y recursos requeridos para evitar infantilizar a esta población.



Fuentes de información:



Pont, P. y Carrogió, M. (2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. España: Editorial Paidotribo.

Sanyres Las Rozas. (2013). Recomendaciones prácticas para el reentrenamiento en las actividades de la vida diaria. Recuperado el 14 de julio de 2014 de <http://gruposanyres.es/recomendaciones-practicas-para-el-reentrenamiento-en-las-actividades-de-la-vida-diaria/>

Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que éstos serán utilizados única y exclusivamente, con fines educativos.