

ACTIVIDADES PARA MAYORES CON EL OBJETIVO DE MANTENER LA MENTE ACTIVA DURANTE EL CONFINAMIENTO

El objetivo del siguiente escrito es facilitar una serie de recomendaciones, con actividades que pueden realizar las personas mayores, para poder mantener la mente activa durante el confinamiento.

Estas actividades, tienen como finalidad estimular el funcionamiento cognitivo, ya que es muy importante que así sea, para evitar que el mismo vaya deteriorándose con el paso del tiempo y la inactividad.

Es importante tener en cuenta, que como toda recomendación que se realiza, sea del tipo que sea, podrá ser de mucha utilidad para algunas personas, pero no serlo para nada en otras. Hay que ser flexible e intentar adaptar estas actividades y ejercicios a las circunstancias personales y materiales de cada uno. Cada situación y contexto es único y en esta situación las generalidades son complicadas. Igualmente, estas actividades, aunque dirigidas a personas mayores, pueden ser útiles para gente de cualquier edad.

La mayoría de las recomendaciones que realizamos en el escrito anterior, sirven también para las personas mayores, por lo que aquí nos vamos a centrar en aspectos específicos relacionados con el funcionamiento cognitivo.

Recomendaciones previas:

- Intentar mantener una rutina diaria, siguiendo en la medida de lo posible un horario, e incluir en él estas actividades. Tampoco pasa nada porque sean una especie de salvavidas y se lleven a cabo en otros momentos, como cuando estemos aburridos, apáticos, etc.
- Preparar el material necesario para realizar los ejercicios, a ser posible con antelación. Sea el mismo papel y lápiz, libros, fotografías, música, etc. Que no esté disponible cuando vayamos a hacerlo y tengamos que dedicar tiempo a buscarlo y prepararlo, puede suponer que finalmente no hagamos esas tareas.
- Para la mayoría de las actividades, buscar un lugar en el que estemos cómodos, haya buena luz, no nos molesten, etc.

- Si es posible, realizar estas actividades junto con otra/s persona/s con las que estemos conviviendo. De ese modo, puede ser más ameno y estimulante. Tampoco hay que descartar la posibilidad de poder hacerlo a través del teléfono con otras personas, sea por llamada o videollamada. Y por supuesto, en algunas ocasiones o por la naturaleza de las tareas, será mejor hacerlo de modo individual.
- Además de estos ejercicios que se describen a continuación, es muy interesante poder hacer variaciones sobre los mismos e inventarse otros totalmente nuevos. La creatividad es muy importante para el funcionamiento cognitivo.

Recomendaciones de actividades:

- Actividades matemáticas.
 - Contar números desde un número a otro. Contar de dos en dos, de tres en tres, etc. Contar hacia atrás, contar hacia atrás de dos en dos, de tres en tres, etc. Contar solo los números pares o impares, hacia delante y detrás.
 - Realizar ejercicios con las diferentes operaciones básicas, suma, resta, multiplicación y división. Podemos recurrir a los recursos que existen en internet, cuadernos con estos ejercicios, que alguien nos los ponga en un papel e incluso ponémoslos nosotros mismos. Del mismo modo, se pueden realizar estas operaciones utilizando el cálculo mental.
- Actividades de lenguaje escrito.
 - Leer. Da igual el tipo de lectura que se realice, periódicos, revistas, libros... Es una de las actividades más beneficiosas para el funcionamiento cognitivo, además de ser muy placentera para el que lee, fomentar la imaginación, trabajar la memoria, etc.
 - Ejercicios de caligrafía y copia de frases y textos.

- Ejercicios de escritura. Escribir palabras que empiecen con una determinada letra. Escribir palabras que tengan un número determinado de letras o sílabas. Escribir palabras relacionadas con un tema o de una misma categoría (P. ej. Palabras relacionadas con una casa o profesión. Escribir colores, instrumentos musicales, nombres de cantantes, etc.). Escribir frases con un determinado número de palabras. Escribir frases con palabras que nos hayan dado o sobre algún tema concreto. Escribir textos contando una película o libro que hayamos visto, describiendo alguna situación que nos parezca interesante, sobre un tema concreto, una carta a algún familiar o persona que se admira, alguna situación pasada o aspectos de nuestra vida que nos gustaría dejar plasmados, etc. Siempre va a ser muy importante fomentar la creatividad en este aspecto, ya que sus implicaciones van a ser muy beneficiosas.
 - Escribir un diario. Ir desgranando en él cada día lo que hemos hecho, cómo nos hemos sentido, ideas o recuerdos que hayamos tenido, cosas pendientes a hacer, etc.
- Actividades de lenguaje oral.
- Muchos de los ejercicios descritos en el apartado del lenguaje escrito, se pueden realizar igualmente a través del lenguaje oral.
 - Decir palabras que comiencen por una letra o sílaba. Decir el mayor número de palabras de un determinado tema o categoría. Decir palabras que tengan un número concreto de letras o sílabas. Juego de la palabra encadenada. Trabalenguas. Recitar refranes, dichos o poemas. Responder preguntas o hacer frases sin usar algunas letras concretas (P. ej. *Ni a ni c*). Decir frases con un número determinado de palabras. Formar frases con unas palabras determinadas o sobre un tema o aspecto. Inventar historias o cuentos.

- Actividades de memoria.
 - Intentar recordar eventos que hayan sido significativos para ti a lo largo de la vida o cómo fueron determinados momentos. Cuando ibas al colegio de pequeño, la primera comunión, la boda, la primera vez que fuiste de vacaciones o viste la playa, el nacimiento de tus hijos, la primera vez que fuiste al cine. Igualmente, cómo era la casa de tu niñez, tu casa actual cuando empezaste a vivir en ella, cómo eran los veranos cuando eras niño, cómo se celebraban las diversas fiestas. También puede ser interesante, recordar dónde estabas o qué hacías cuando sucedieron eventos impactantes e importantes como el 11-S, el 11-M, los JJOO de 1992, etc. Y por último, recordar letras de canciones, refranes, dichos, poemas, adivinanzas, cuentos, fábulas, leyendas, historias antiguas, películas, libros, nombres de países, ciudades, cantantes, deportistas, actores y actrices, etc.
 - Recordar a través de la visualización de diferentes materiales personales. En este caso, a través de fotografías, vídeos, dibujos, etc. El objetivo es tratar de acordarse del mayor número de detalles al ver cualquiera de ellos, cuándo ocurrió, qué pasó aquel día, dónde ocurrió, etc.
 - Ejercicios de memoria. Leer una serie de palabras o números, y posteriormente tratar de recordar el mayor número de ellos (también nos puede decir esos elementos otra persona). Escuchar o leer una historia y luego intentar recordarla con el mayor número de detalles. Ver una pintura, una fotografía o imagen e intentar recordar el mayor número de detalles.

- Pasatiempos.
 - La cantidad de los mismos es inmensa, por lo que es un muy buen modo de ejercitar nuestras capacidades cognitivas como lenguaje oral y escrito, matemáticas, razonamiento, memoria, pensamiento lateral, creatividad. etc.

- Ejercicio físico.
 - ¿Qué tiene que ver el ejercicio físico con el *cerebro*? Aunque a primera vista, parezca que no tiene ninguna relación, se ha demostrado en diversos estudios científicos, que realizar ejercicio físico contribuye a detener el deterioro cognitivo, además de mejorar otros muchos aspectos. Por lo tanto, es muy aconsejable, realizar cualquier tipo de ejercicio físico moderado, siempre que sea posible, acorde a nuestras circunstancias. Puede ser hacer algunos ejercicios sencillos en casa, bailar, estiramientos, paseos si tenemos patio, etc.

- Música.
 - La música, produce habitualmente unos efectos muy poderosos en determinados momentos ya que nos ayuda a relajarnos, a estar alegres, a sobrellevar mejor los momentos tristes, etc. Por lo tanto, escuchar música que nos guste, siempre va a producir efectos positivos en nosotros. Pero además, podemos usar esa música para trabajar otros aspectos como la memoria, ejercicio físico y creatividad entre otros. De los dos primeros aspectos ya hemos hablado, pero sobre el último un ejercicio que se puede realizar es por ejemplo escuchar una canción y al mismo tiempo imaginarnos o visualizar lo que cuenta la letra o si no tiene letra, qué puede estar representando esa música.
 - Si tocamos algún instrumento musical, es una situación muy recomendable para seguir practicando cada día, por los muchos beneficios que también conlleva.

- Otras actividades.
 - Dibujar. Es indiferente si lo hacemos bien o mal. Podemos intentar dibujar algo que estemos viendo o alguna cosa que tengamos que imaginar. Es un modo de fomentar nuestra creatividad.
 - Hacer puzles. Jugar a juegos de mesa, ajedrez, parchís, dominó, etc. De cartas, tute, chinchón, mus, etc.
 - Jugar a las adivinanzas.

- Ejercicios de respiración y relajación.
- En caso de cocinar, realizar recetas nuevas no hechas anteriormente.
- Actividades manuales como bolillos, punto de cruz, ganchillo, crochet, etc.
- Ver en la televisión cosas que sean interesantes, nos estimulen, nos entretengan y nos hagan pensar. Películas, series, documentales, concursos, etc.
- Cualquier otra actividad que nos resulte interesante y beneficiosa. Las posibilidades son ilimitadas.

Samuel Arroyo Cabello

Psicólogo