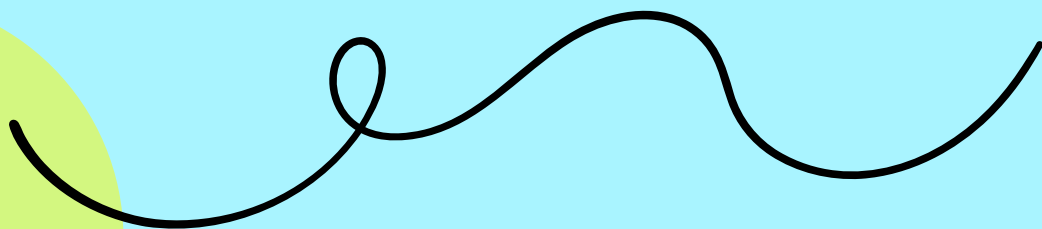


Promoción de la vida social



INSTRUCCIONES GENERALES:

Primera línea de atención: para cuidadores de paciente en etapa leve/moderada de la enfermedad de Alzheimer

Segunda línea: para cuidadores de pacientes en etapa grave de la enfermedad de Alzheimer

- El siguiente instructivo fue realizado para usuarios del centro integral: memorias al viento.
- Intervención para los cuidadores de pacientes con enfermedad de Alzheimer.
- Va dirigido a cuidadores primarios de la segunda línea de atención, sin embargo se le brindará al usuario todo el contenido desde que se reconoce como futuro cuidador en la primera línea de atención.
- Cada actividad debe realizarse por orden del personal encargado, según cada requerimiento.
- Estrategias de intervención basadas en los diferentes enfoques de la psicología.

RECOMENDACIONES SEGUN EL PERFIL DEL CUIDADOR:

Cuidador usuario de la primera línea de atención

- Usted podrá obtener este material cuando el paciente a su cuidado requiera mayor supervisión y con autorización del profesional a su cargo quien lo crea necesario.
- Podrá pedir al profesional la explicación de la forma de ejecución de cada ejercicio aquí planteado.

Cuidador usuario de la segunda línea de atención

- Usted recibirá este material en el momento en el que ingrese como usuario al centro integral Memorias al viento: una lucha contra el olvido.
- Usted recibirá capacitaciones del modo de empleo de cada uno de los ejercicios aquí propuestos.

¿Qué es la promoción de la vida social?

La promoción de la vida social hace referencia a todas las acciones, estrategias y actividades destinadas a fomentar la interacción y participación de las personas en su entorno social. En el contexto del cuidado, este concepto adquiere una dimensión muy importante, porque ayuda a prevenir el aislamiento, el desgaste emocional y fortalece la red de apoyo.

En términos simples esto implica fomentar relaciones sociales saludables ya sea con amigos, familia, vecinos o grupos de apoyo también nos ayuda a crear oportunidades de participación en actividades comunitarias, culturales o recreativas que ayuden a fortalecer la red de apoyo para que el cuidador no se sienta solo o abrumado.

¿Por qué es importante?

La interacción social mejora el bienestar emocional, reduce el estrés, y previene problemas como la depresión o el agotamiento. También permite compartir experiencias, aprender de otros y sentirse acompañado.

Es importante también porque nos ayuda con el manejo de diferentes aspectos como lo son:

- La prevención del aislamiento social.
- La reducción de agotamiento emocional.
- La fomentación del autocuidado.
- La reconstrucción de identidad.

Completa la información

- Nombre:

- Apellidos:

- Fecha de nacimiento:

- Edad:

- Género:

- Dirección:

- Número de teléfono:

- Ocupación:

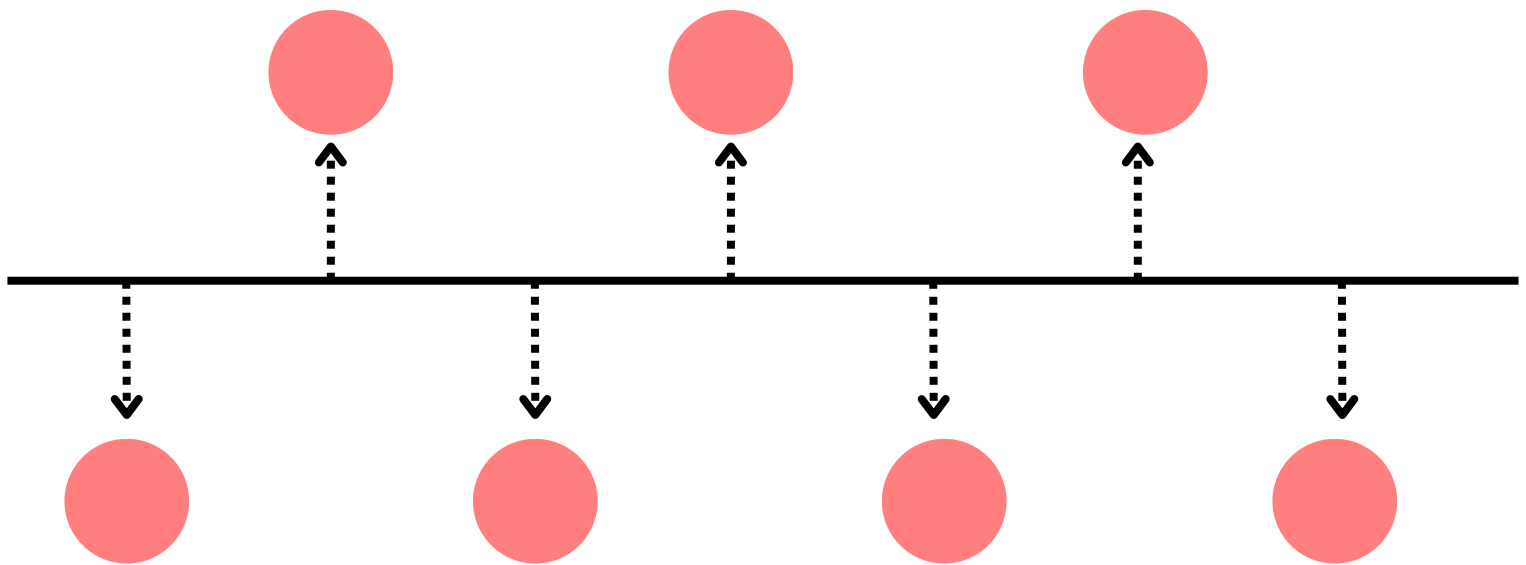
- Estado civil:

- Línea de atención a la que pertenece:

Línea de vida

Objetivo: En esta actividad reconocerás momentos claves en los que tu vida social haya sido significativa.

Instrucciones: En esta línea del tiempo personal marcarás eventos importantes en tu vida (amistades, eventos, grupos, familiares) y como estos momentos te hicieron sentir.

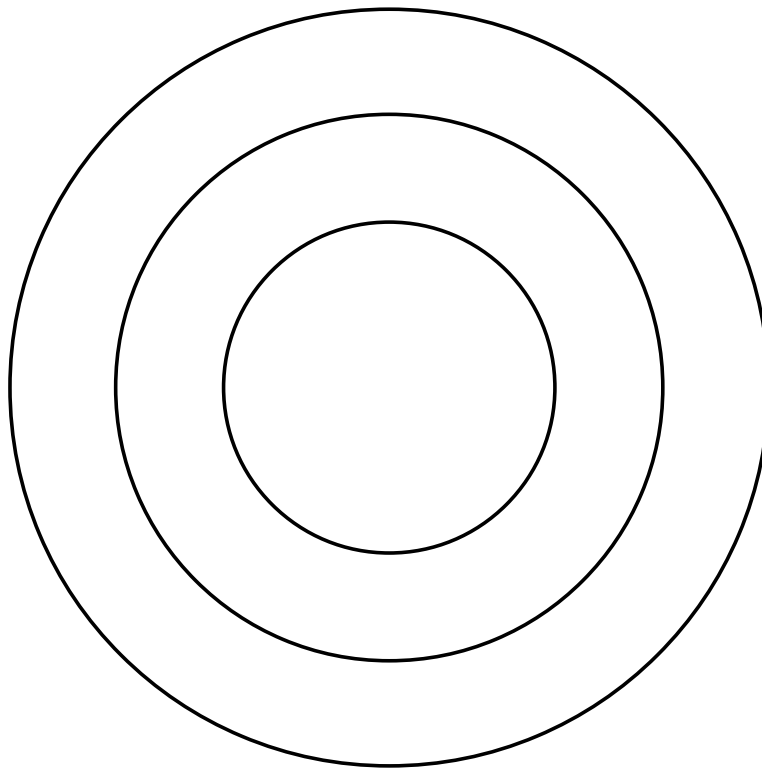


Fecha y hora _____

Círculo de apoyo

La actividad está diseñada para cuidadores en la etapa leve de la EA. **Instrucción:** el objetivo de esta actividad es reconocer personas significativas en tu vida.

- Dibuja tres círculos concéntricos (como una diana).



- En el centro coloca a las personas más cercanas y de confianza.
- En el siguiente, amigos o conocidos con los que tienes buen trato.
- Y en el último, personas más distantes.
- Reflexiona sobre cómo mejorar o fortalecer estas relaciones.

Frases que abren puertas

Instrucción: Escribe 5 frases que podrías usar para iniciar una conversación o acercarte a alguien.

- Pueden ser con conocidos, compañeros o personas nuevas.
- Usa tu estilo personal y sé amable.

• Mis frases para conectar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Quién soy yo?

Objetivo: Explorar la identidad más allá del rol de cuidador.

Instrucciones: Se invita a escribir frases que comiencen con: “yo soy una persona que...”, “me reconozco como alguien que...” , “me gustaria ser alguien que...”, fomentando la recuperación del sentido de si mismo.

- Yo soy una persona que...

- Me reconozco como alguien que...

- Me gustaria volver a cuando..

- Disfruto cuando...

- Me siento en paz cuando...

- Algo que extraño de mi es...

¿Qué valoro en una relación sana?

Instrucción: Reflexiona sobre las relaciones que te hacen bien.

- ¿Qué valores son importantes para ti (respeto, escucha, confianza, etc.)?
- ¿Cómo los reconoces en tus vínculos actuales?

- Mis valores sociales esenciales son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- ¿Están presentes en mis relaciones actuales?

- ¿Por qué?

Carta a alguien que me entiende

Objetivo: Fortalecer la conexión emocional y empática con otro cuidador o amigo.

Instrucciones: Escribe una carta a alguien que sabes que comprende la situación que estás viviendo.

- Puedes comenzar con:

“hoy quise escribirte porque siento que necesito compartir algo que sólo tu podrías entender”

- Incluye:
- Algo que te está costando.
- Algo que te alegró últimamente.
- Un deseo que tienes para ambos.

Fecha y hora _____

Pequeños retos sociales

Objetivo: Estimular acciones concretar para poder así reconectar con otros.

Instrucciones: Lee la lista de retos y marca que te animarías a cumplir esta semana:

- ☐ Saludar a un vecino con quién no hablo hace tiempo.
- ☐ Llamar por teléfono a un amigo solo para conversar.
- ☐ Enviar un mensaje positivo a otro cuidador.
- ☐ Aceptar ayuda aunque sea en algo pequeño.
- ☐ Invitar a alguien a tomar un té o café en casa.

Después de realizar esta actividad, responda:

- ¿Cuál fue el reto más fácil?

- Cuál el más difícil?

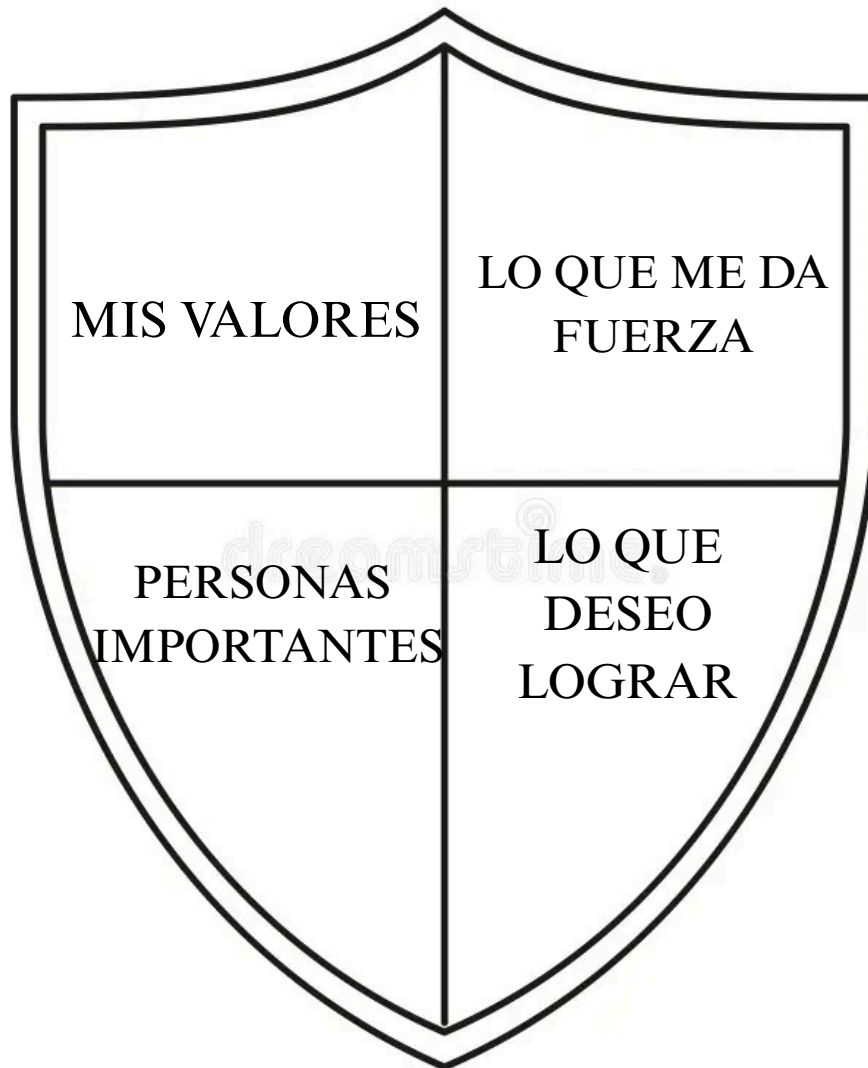
- Como te sentiste después?

Fecha y hora _____

Mi escudo personal

Objetivo: Identificar fortalezas, valores, redes de apoyo y metas personales.

Instrucciones: A continuación encontraras un escudo que esta dividido en cuatro partes que son: (mis valores, lo que me da fuerza, personas importantes y lo que deseo lograr)



Te invito a mi mundo

Objetivo: Mejorar la comprensión mutua con alguien cercano.

Instrucciones: Elige una persona con la que te gustaría tener una relación más abierta. Planea una charla en la que puedas contarle:

- Como es tu día como cuidador.
 - Qué cosas necesitas.
 - Qué cosas te hacen bien.
 - Escribe aquí lo que te gustaría decir
-

- Y lo que te gustaría escuchar a cambio
-

Kit social para días difíciles

Objetivo: Crear una guía personal de apoyo social para momentos de aislamiento.

Instrucciones: Escribe una lista de cosas que puedo hacer cuándo te sientas solo o sobrepensando.

Por ejemplo:

- Llamar a... _____
- Escribir en mis apuntes personales.
- Salir a caminar.
- Escuchar música con auriculares y bailar.

Anota debajo:

- ¿A quién puedo pedir compañía sin sentir culpa?

- ¿Qué palabras me diría esta persona si estuviera aquí?

Fecha y hora _____

Cartas anonimas

Objetivo: Busca fortalecer la empatía, entablar charla o conectar con los demás por medio de talentos o aficiones.

Instrucciones: Desde la reflexión, responderás las siguientes preguntas:

1. Algo que sé hacer bien y disfruto:

2. Podría compartir este talento con los demás:

3. ¿Qué me impediría compartir dicho talento más seguido?

Tarea personal: *Buscar compartir tu talento con otros, ya sea un hobby o manualidad, con el fin de fomentar el autoconocimiento y promover conexiones con otros.*

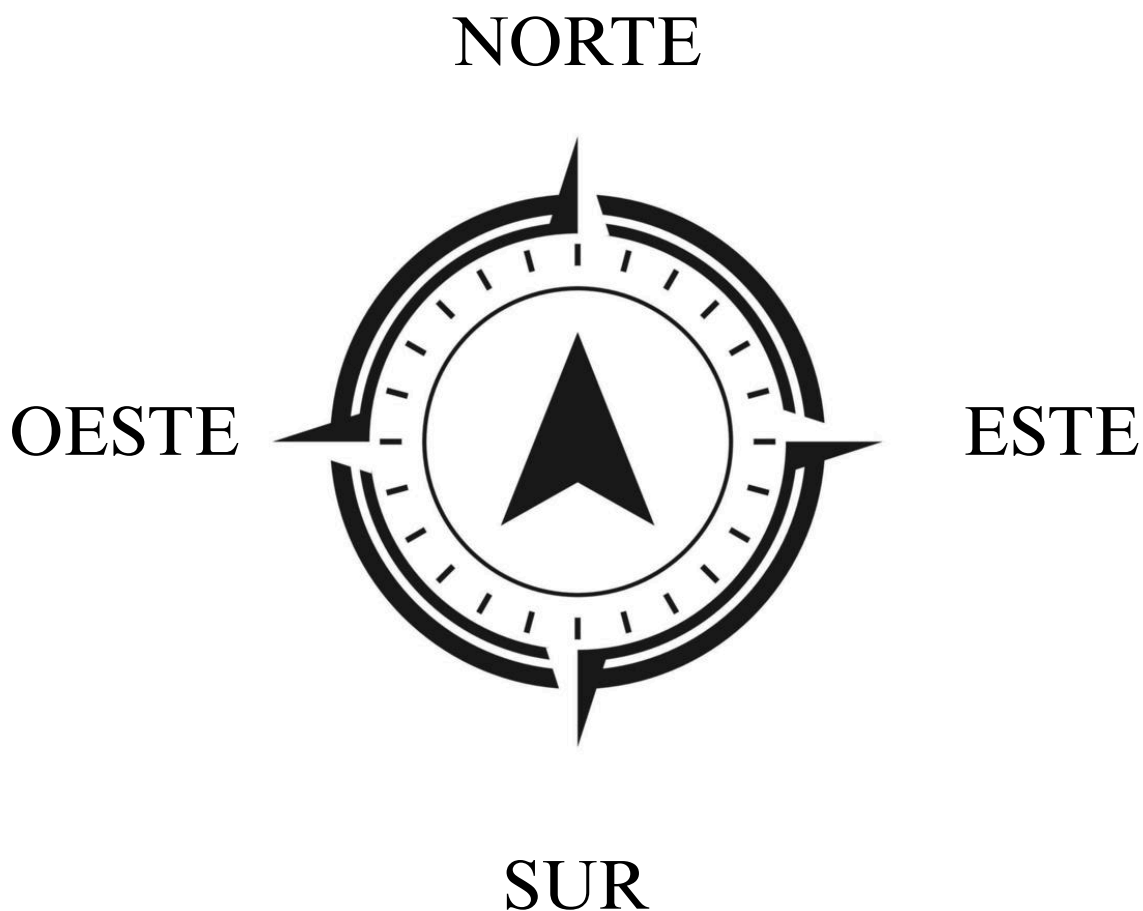
Fecha y hora _____

Mi brújula social

Objetivo: Identificar que valores guían tus vínculos.

Instrucciones: Dibuja una brújula con 4 puntos cardinales y completa:

- **Norte:** Una relación que me orienta.
- **Sur:** Algo que me cuesta pero intento mantener.
- **Este:** Lo nuevo que me gustaría explorar.
- **Oeste:** Una relación que solté o cambió.



Fecha y hora _____