



## RUTINAS Y ACTIVIDADES PARA PERSONAS QUE VIVEN CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER O DEMENCIA

La enfermedad Coronavirus (COVID-19) está cambiando la forma en cómo vivimos nuestras vidas. Necesitamos encontrar nuevas formas de llenar nuestros días. Una rutina es una lista de actividades que llenan y ayudan a pasar el día. Es muy importante que las personas con demencia tengan una rutina similar todos los días porque eso les ayuda sentirse más seguros, menos aburridos, a que duerman mejor, se sientan menos nerviosos, que no quieran salir y para que se enojen menos.

### MANTÉNGANSE CONECTADOS



- El hecho de que usted y la persona con demencia tengan que quedarse en casa no significa que no puedan hablar con familiares y amigos. Use el Internet en la computadora o en su teléfono celular para platicar por video. Incluso puede usar el teléfono y hacer una llamada de la forma tradicional.
- Salga a caminar por un rato y salude a sus vecinos. Solo recuerde de mantener al menos 2 metros de distancia entre usted y otras personas.

### HAGA UNA NUEVA RUTINA



- Las personas con demencia se sienten más seguros cuando sus días están llenos de cosas que hacer, especialmente cuando hacen las mismas cosas todos los días. Entre más activos estén usted y la persona con demencia durante el día, menos comportamientos difíciles tendrá que enfrentar. No siempre saldrán las cosas perfectas, pero el intento es lo que cuenta.
- Mantenga a la persona con demencia en movimiento. Salgan a caminar juntos (solo asegúrese de mantenerse al menos 2 metros de distancia de otras personas), bailen juntos o busque ejercicios simples en el Internet.
- Pídale a la persona con demencia que le ayude con los quehaceres de la casa. Cocinen y coman juntos, pídale que doblen toallas, pelen zanahorias u organicen fotos viejas.
- Evite que la persona con demencia vea televisión todo el día. No deje que duerma mucho durante el día, o comer comida chatarra. Esto puede resultar en problemas para ustedes dos.

## OTRAS IDEAS



- Juegue un juego de mesa (como lotería) o cartas, vean una película favorita, canten una canción favorita, dibujen o pinten una foto de una flor, o lean un libro juntos.
- Hagan una caja de memoria. Una caja de memoria es una caja llena de cosas que la persona con demencia usó en un pasatiempo pasado, como: cosas para un trabajo que tenían o cualquier evento importante, como una boda o bautizo.

Para más información sobre COVID-19, visite la página web de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de CDC a: **[cdc.gov/spanish](https://www.cdc.gov/spanish)**