

# 21 actividades para hacer con tu ser querido

---

- 1 Salir de paseo: por el barrio o a dar de comer a los pájaros en el parque. El aire fresco y el ejercicio obran milagros.
- 2 Escuchar música; cantad juntos si podéis, sobre todo canciones antiguas con las que tu ser querido podría pasarlo bien. (Los científicos han descubierto que la música, y en concreto cantar, ayudan a la comunicación con las personas que padecen demencia).
- 3 Lee un libro, un periódico o una revista en voz alta. A la mayoría nos gusta escuchar una buena historia.
- 4 Jugad a un juego de mesa o a las cartas, haced un puzle juntos. Ayuda a estimular la mente.
- 5 Ved una película o una serie antigua famosa (TV o DVD). Podréis compartir vuestras opiniones sobre la trama y vuestros personajes favoritos.
- 6 Coloread dibujos, dibujad o pintad juntos. Ser creativos es divertido.
- 7 Resolved crucigramas, Sudokus o jeroglíficos. Son geniales para agudizar la mente.
- 8 Escribid cartas a un familiar por su aniversario, cumpleaños o vacaciones (p. ej. Navidad o Semana Santa). Será divertido si elegís a alguien que los dos conozcáis y apreciéis.
- 9 Di a un amigo que vaya con una mascota. Un perro o un gato pueden transformar el ambiente de un entorno donde se está cuidando de una persona.
- 10 Plantad una flor o semillas, o regad juntos las plantas de casa. Verlas crecer os dará algo interesante de que hablar.
- 11 Recoged flores y haced juntos un ramo. Los buenos olores y los colores bonitos ayudan a sentirse bien.
- 12 Cread un menú de comidas para la semana. Estimula la imaginación y os da algo que poder esperar con ganas.
- 13 Salid juntos de excursión, en coche, autobús o tren, para ir a un parque de atracciones, zoo, museo o un monumento cercano. Podría ser una gran aventura.
- 14 Id de pícnic los dos o con otros familiares/amigos. Es otra buena excusa para respirar un poco de aire fresco.
- 15 Cocinad un pastel o galletas juntos. El ejercicio físico moderado es bueno cuando se está encerrado en casa.
- 16 Comprad frutas exóticas y comedlas juntos, hablando de sus nombres y países de origen. Son buenas para la salud y este juego estimula la imaginación.
- 17 Sentaos juntos en un banco del parque y ved el mundo pasar. Os sorprenderéis de lo que veáis o a quiénes veáis.
- 18 Bailad o haced estiramientos o gimnasia juntos. Es importante moverse y hacer ejercicio con regularidad.
- 19 Crea tu propio spa/salón de belleza en casa. Hazle la manicura a tu ser querido o aplicaos una mascarilla juntos. Es divertido y sienta bien.
- 20 Haced un libro de recortes con fotos de revistas antiguas. Tu ser querido podría elegir un tema favorito.
- 21 Ved los álbumes de fotos antiguas, los recuerdos de familia o las tarjetas de felicitación. Pueden hacer suscitar recuerdos e historias que podréis compartir.