



AYUNTAMIENTO DE LAS PEDROÑERAS

Servicio de Estancias Diurnas

Cuaderno de Actividades





AYUNTAMIENTO DE LAS PEDROÑERAS

El Servicio de Estancias Diurnas del Excmo. Ayuntamiento de Las Pedroñeras, Cuenca, lamenta la situación actual y, ante todo, queremos que todos nuestros usuarios se encuentren bien. Por ello, les facilitamos unas recomendaciones y actividades para hacer más amena su estancia en el domicilio mientras se espera la vuelta a la normalidad.

En estos momentos en los que la participación social está limitada, debemos seguir nuestra rutina en casa, y para ello, debemos cuidar nuestras actividades que llevamos a cabo en el día a día.

Siendo así, partimos de las actividades básicas de la vida diaria, las destinadas a nuestro propio cuerpo, como son la higiene personal, la alimentación, el vestido, el 'descanso y el sueño; es aconsejable, al levantarse, asearse o ducharse, según el momento del día en que suele hacerse, con ayuda o supervisión de algún familiar si es necesario, y cambiándose de ropa diariamente y evitando estar todo el día en pijama.

Mantener, en la medida de lo posible, la rutina en las comidas conservando horarios de desayuno, media mañana, comida, merienda y cena de un modo similar a los días que se acude al servicio de estancias diurnas.

Evitar dormir más de lo habitual y descansar excesivamente entre horas.

Con respecto a actividades como tareas del hogar, preparación de la comida, manejo de electrodomésticos, medicación, hablar por teléfono; cuidado de otros, cuidado de mascotas, suponen mayor complejidad.



AYUNTAMIENTO DE LAS PEDROÑERAS

Si la persona en situación de dependencia no es capaz de realizar la tarea de forma autónoma, siempre que sea posible, debemos facilitar el acceso a las tareas que si es capaz de hacer, aunque tarde más tiempo del habitual. Para ello, podemos ofrecerle apoyo verbal o pequeñas instrucciones. Debemos simplificar y secuenciar las tareas (emparejar calcetines, recoger/ secar cubiertos, doblar servilletas...) siempre dentro de las capacidades de cada usuario y debiendo mantener los horarios habituales y evitando riesgos que puedan suponer lesiones y/o accidentes en el hogar.

Y por último, resaltar la importancia de mantener las actividades de ocio como escuchar música, ver la televisión, hacer gimnasia, lectura, pintura, ...

Desde el *Servicio de Estancias Diurnas* del Excmo. Ayuntamiento de Las Pedroñeras, os proponemos algunas actividades para ello y mantenernos activos (juegos, ejercicios cognitivos, y ejercicios físicos para la práctica diaria, involucrando objetos comunes del hogar).



AYUNTAMIENTO DE LAS PEDROÑERAS

Recuerda:

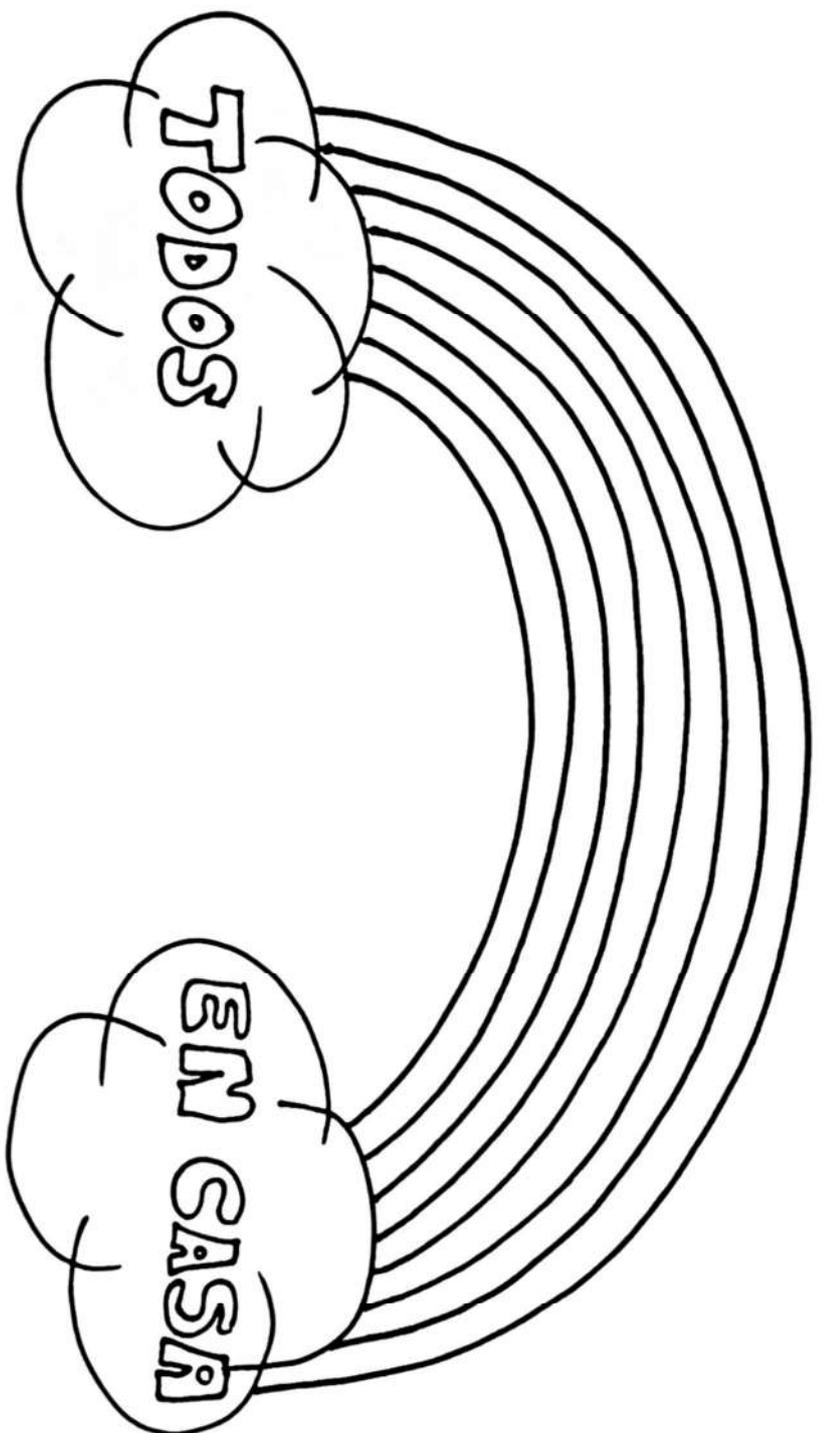
- Mantener la distancia de seguridad, continuar as medidas de confinamiento que han sido impuestas, y mantener las medidas de higiene como son lavarse las manos con frecuencia, adoptar medidas de higiene respiratoria al toser y estornudar, no realizar saludos, abrazos u otros que impliquen contactos físicos.
- Incorporar rutinas de actividad física a lo largo del día y no solo actividades sedentarias (gimnasia y/o los ejercicios físicos expuestos, paseos en el domicilio, movimiento de las articulaciones...).
- Mantener el vínculo con las personas del entorno más cercano, llamadas a amigos / vecinos / familiares puede ayudarle a mitigar preocupaciones.

¡Quédate en casa!

Mucho ánimo

ACTIVIDADES COGNITIVAS

TODO VA A SALIR BIEN



UNE CADA PROFESIÓN CON SU OBJETO RELACIONADO.

CADA OVEJA CON SU PAREJA

PROFESIONES

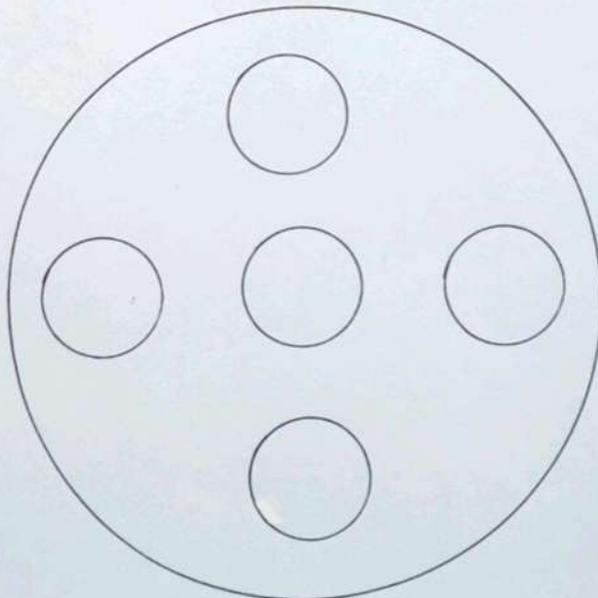
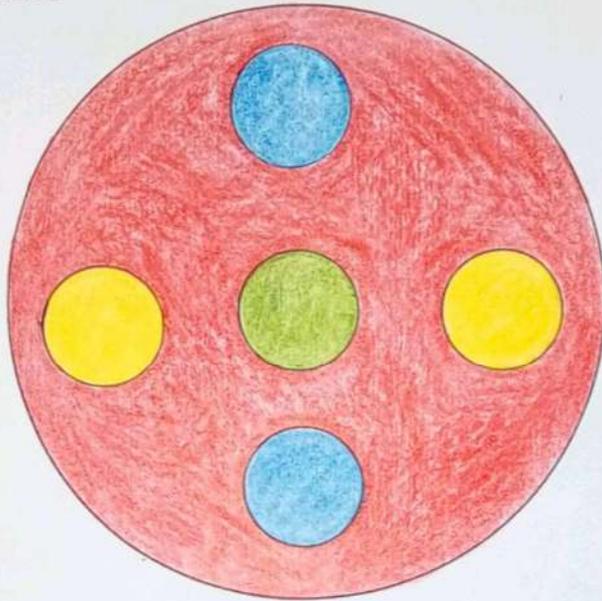
OBJETO RELACIONADO

Zapatero	•	•	Buzón
Bombero	•	•	Aguja
Panadero	•	•	Manquera
Cartero	•	•	Horno

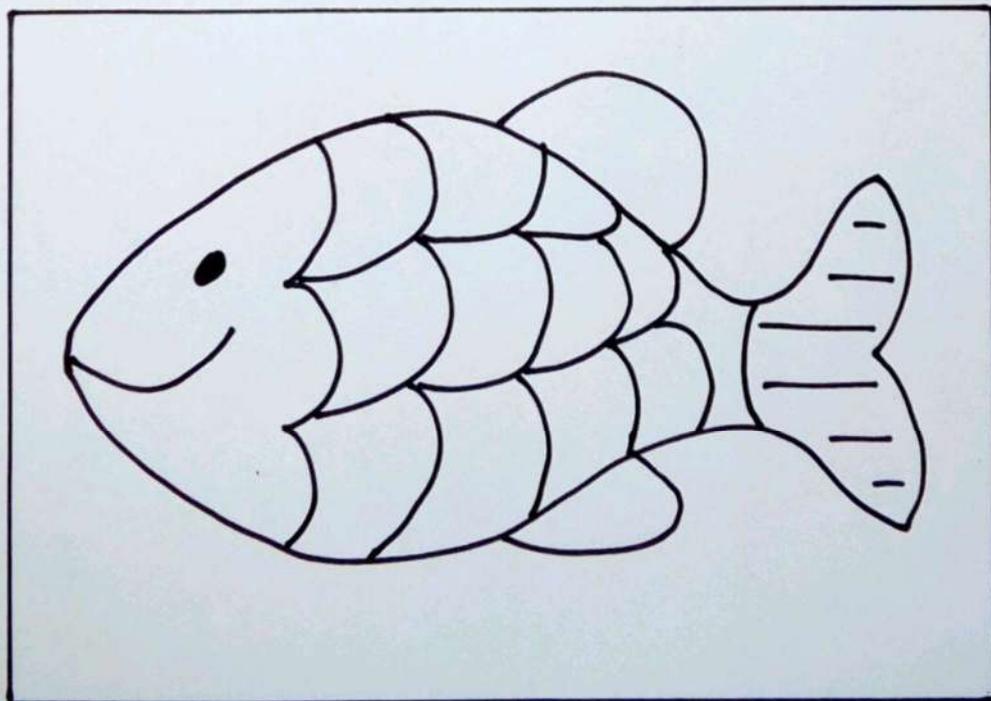
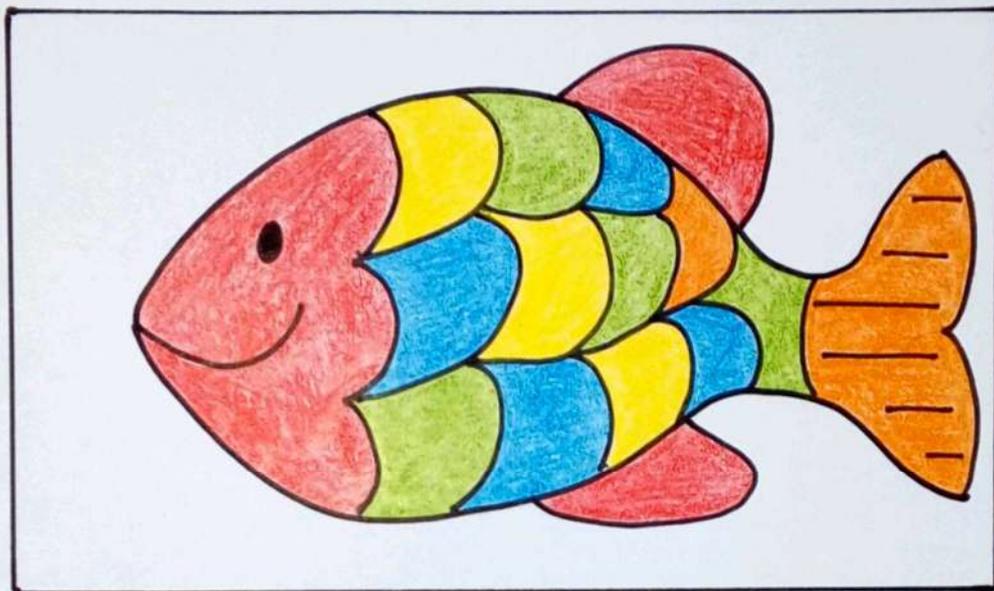
ENCUENTRA TODOS LOS NÚMEROS 7

0	1	2	3	4	5	6	7	8
9	0	7	1	2	3	4	5	7
8	9	0	7	3	4	5	6	7
1	2	3	4	0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	0	1	2	3
7	1	2	3	4	5	6	7	8

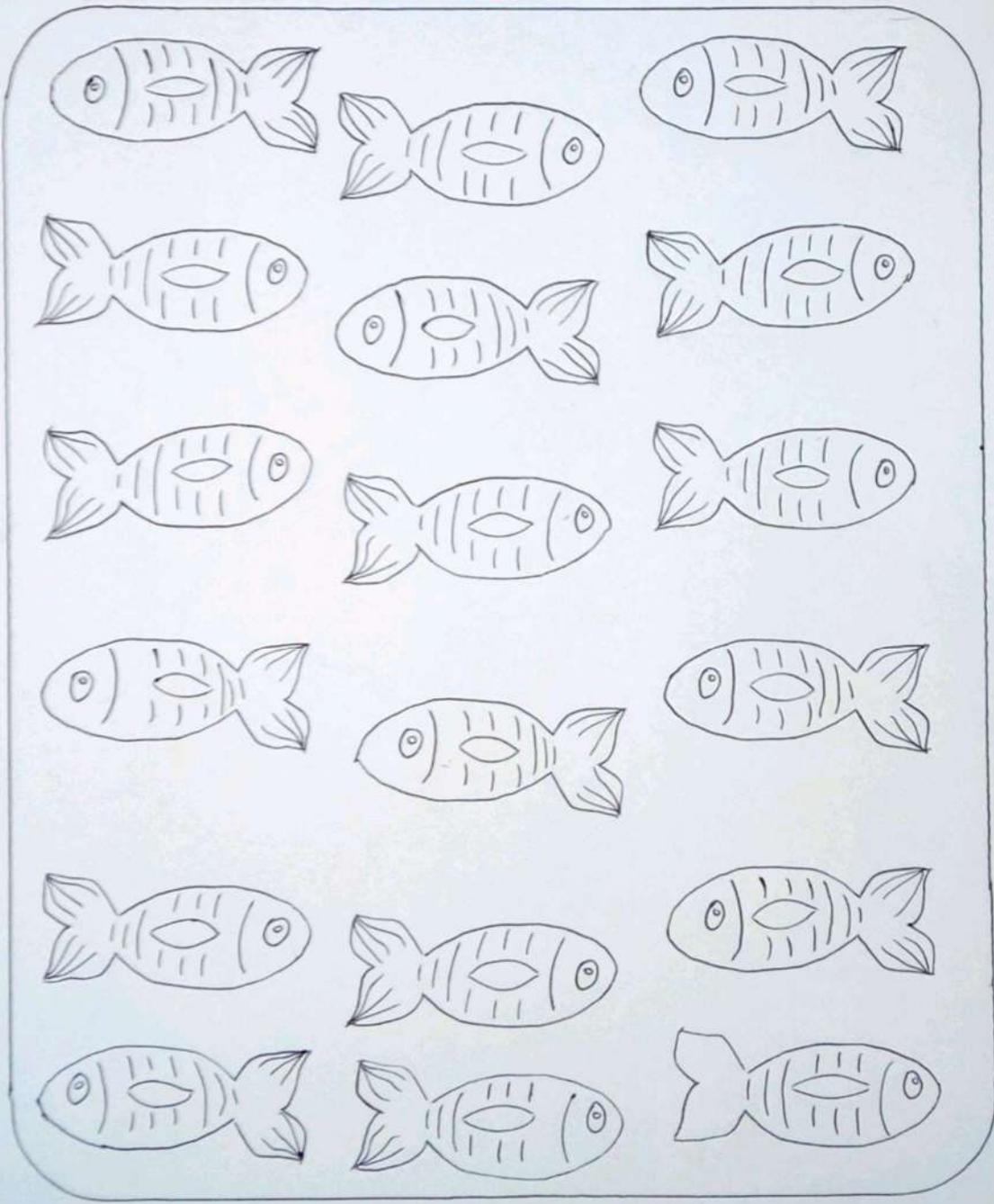
Memoriza, durante unos minutos, los círculos coloreados arriba. Tápales y reproduce, abajo, la distribución de colores que has memorizado.



ATENCIÓN. Colorea el pez siguiendo el modelo.

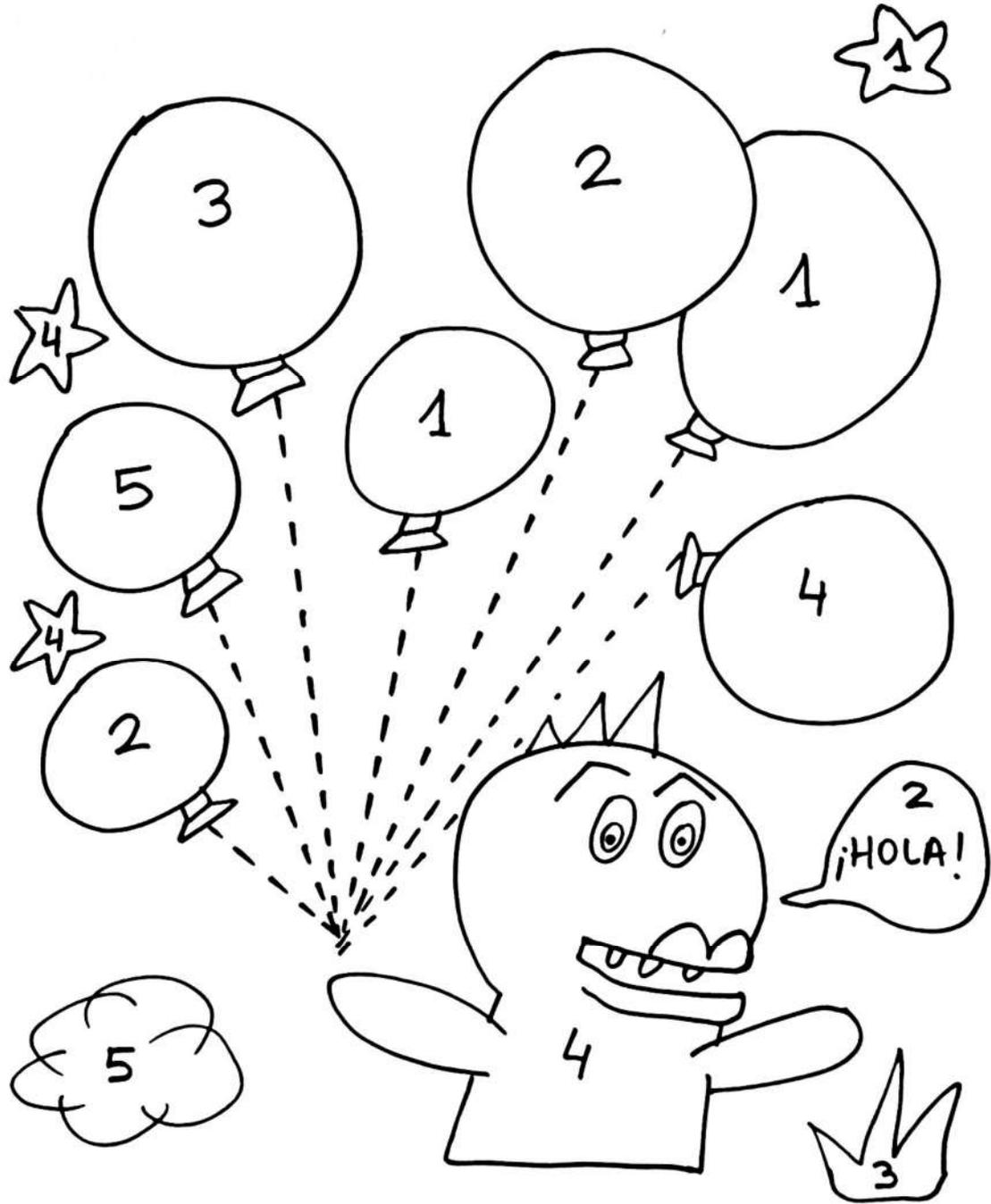


LATERALIDAD. Colorea los peces que miren a la derecha.

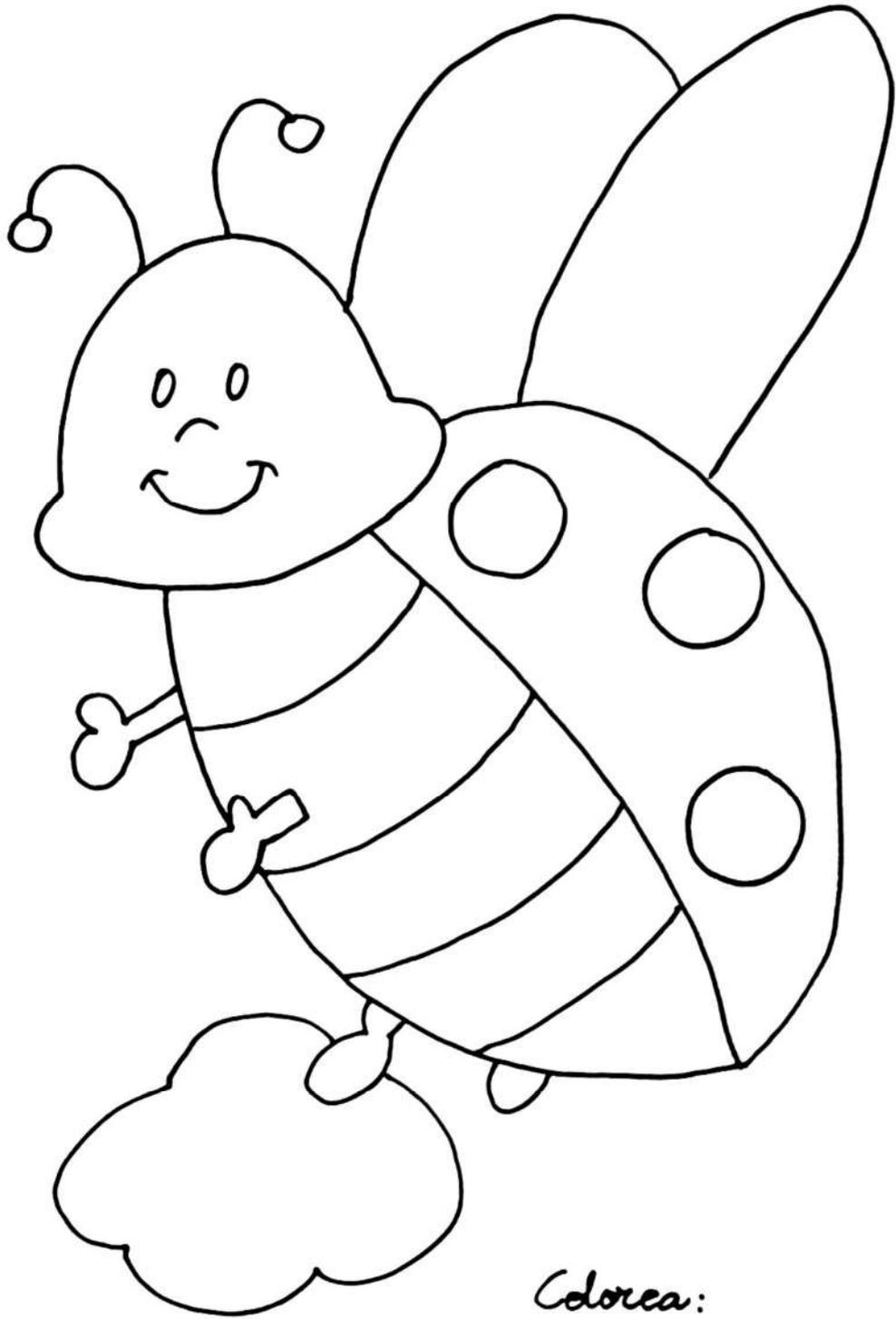


Colorea según los números:

1 AMARILLO 2 NARANJA 3 ROJO 4 VERDE 5 AZUL

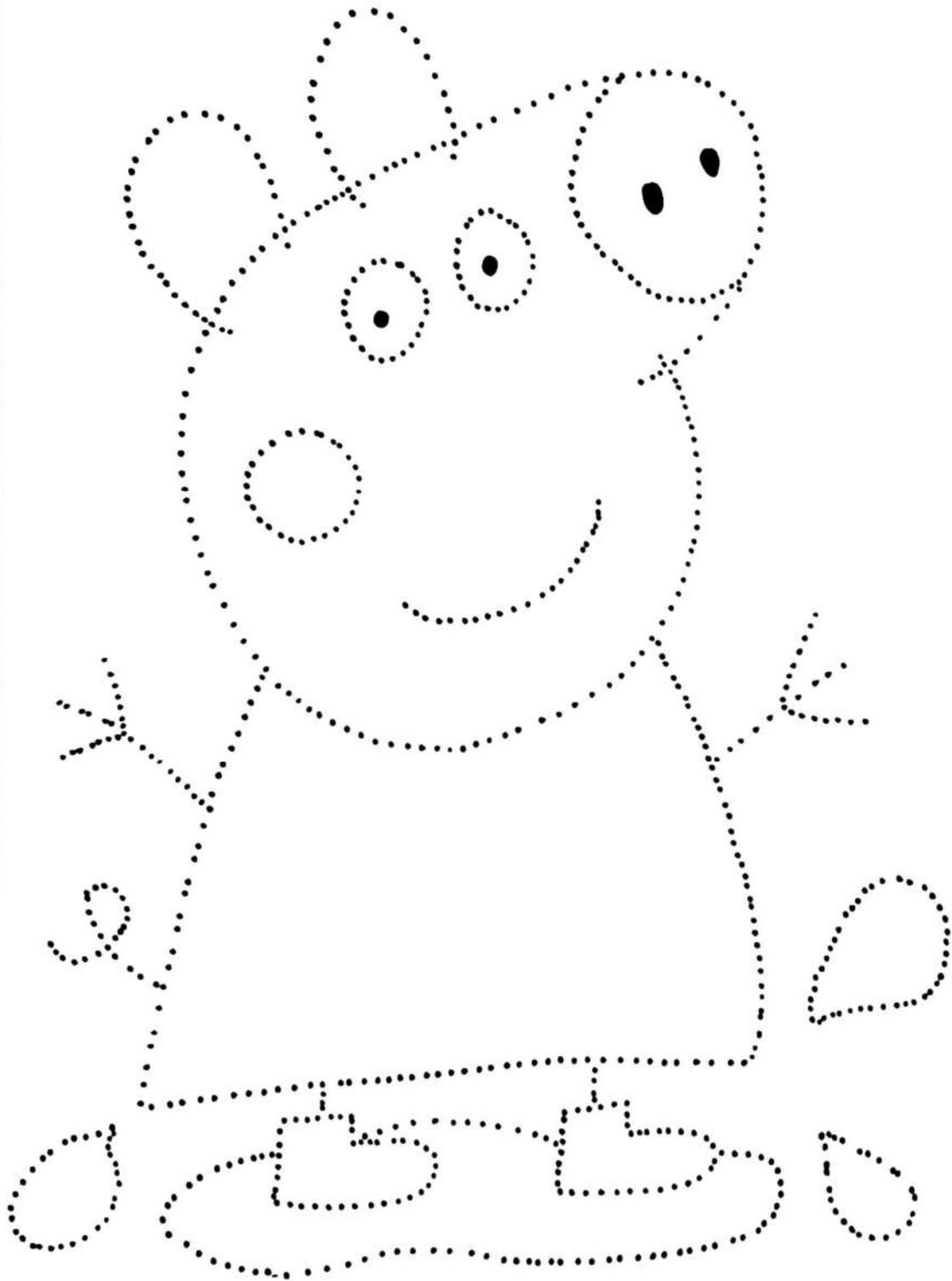


LA PRIMAVERA



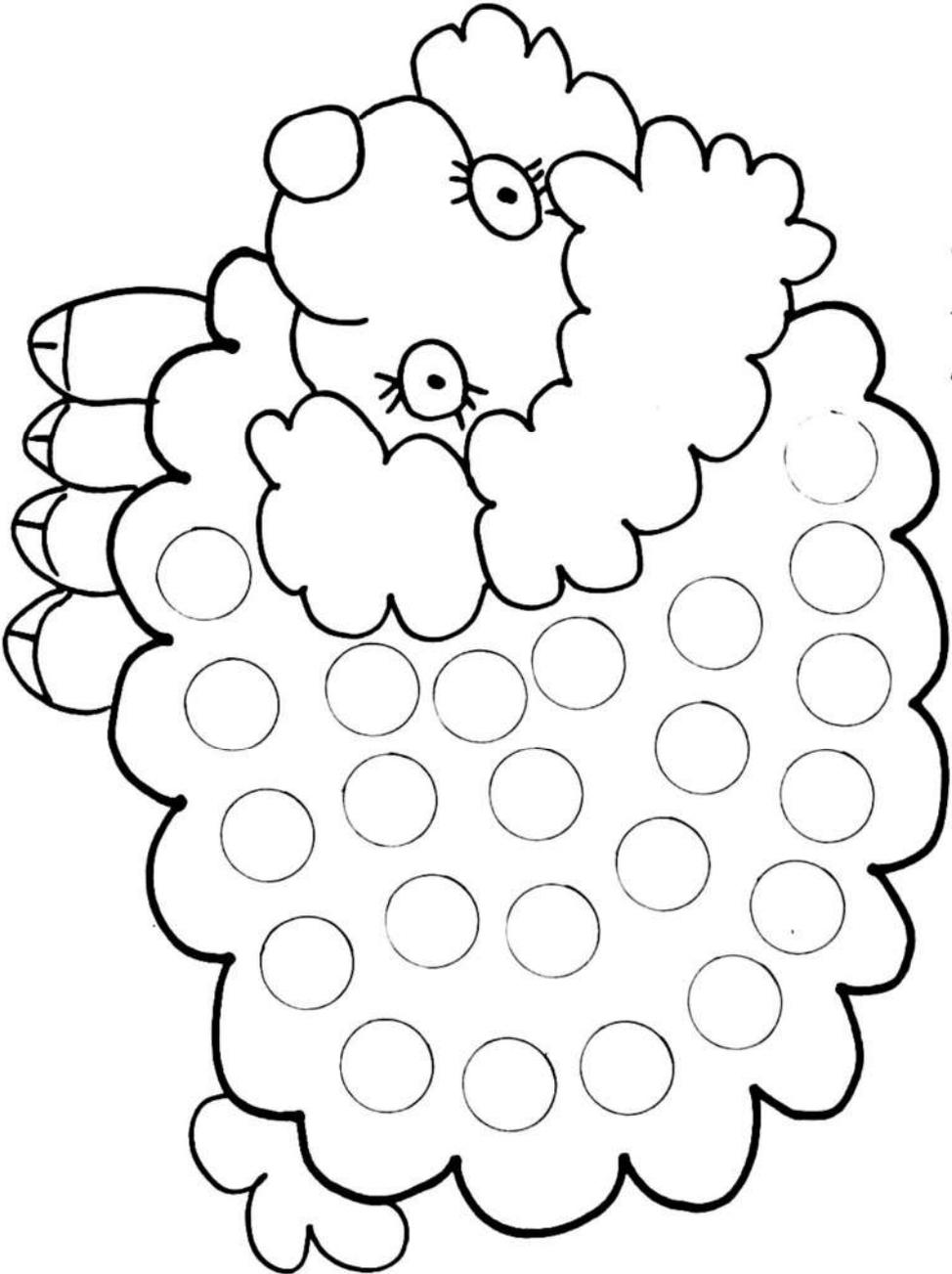
Colorea:

UNE LOS PUNTOS:



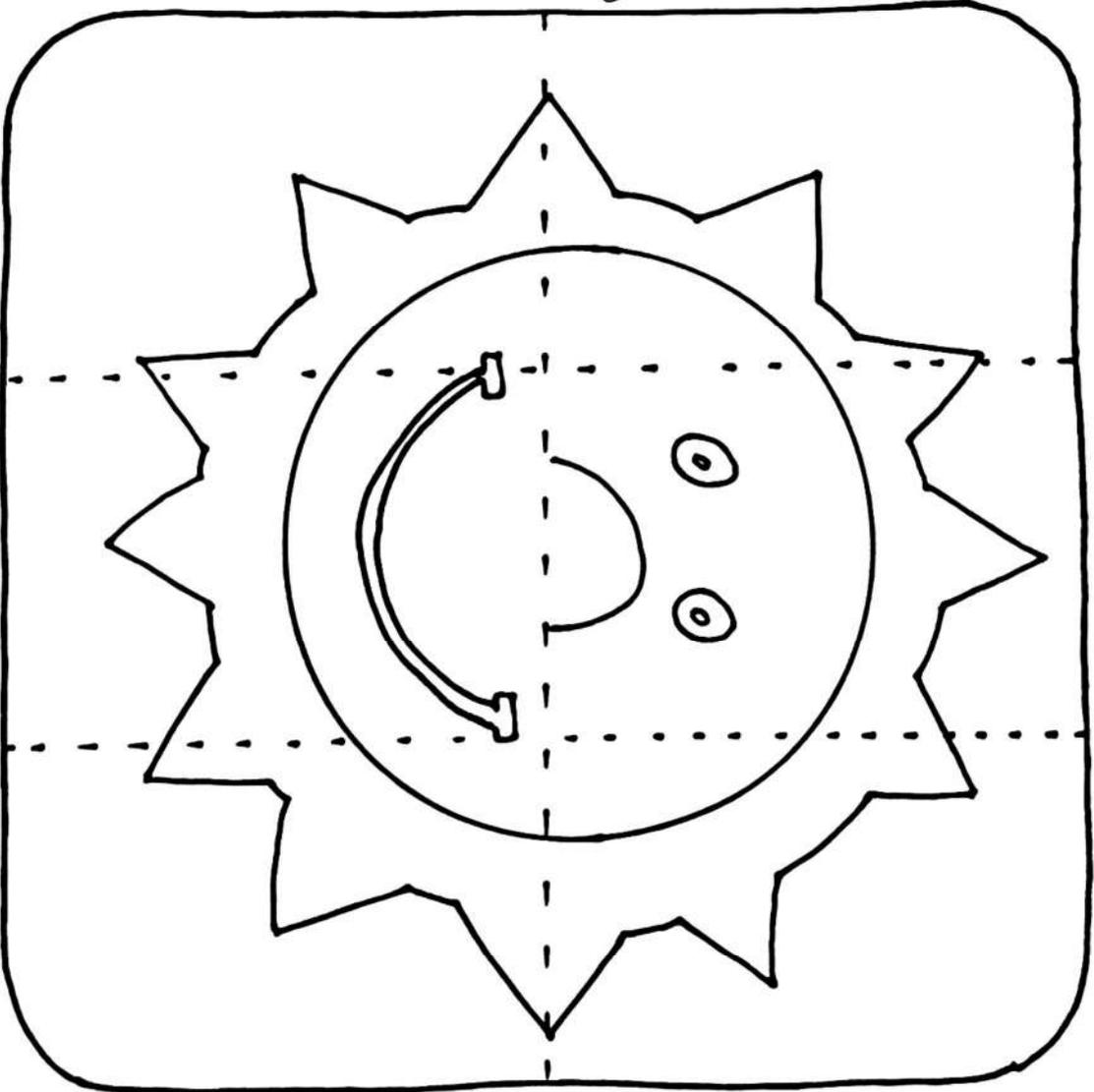
MOTRICIDAD FINA:

Realiza unas BOLAS de papel (servilletas, papel higiénico, periódicos, ...) y régolas en el cuerpo de la oruga.

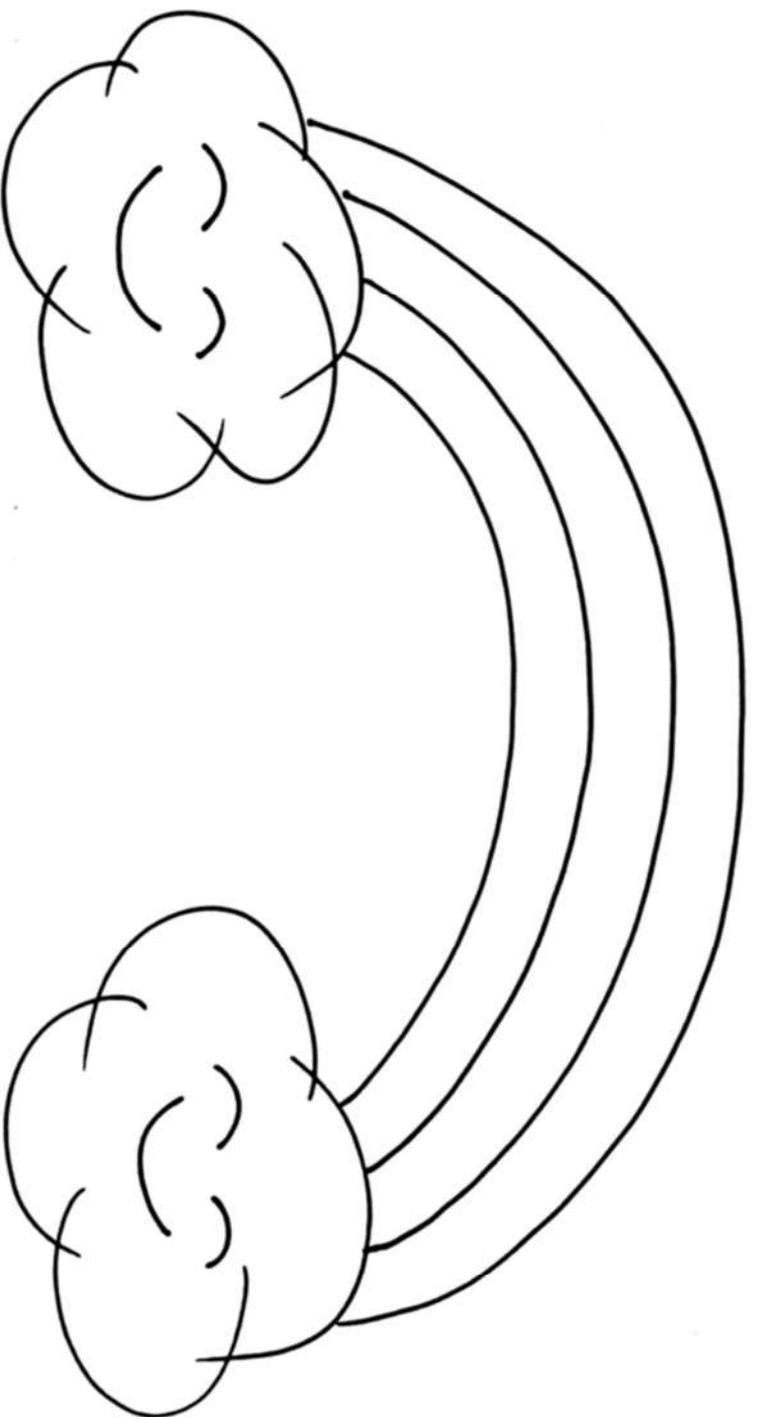


PUZLE

- COLOREA
EL SOL.
- RECORTA
POR LAS
LÍNEAS
DISCONTINUAS
(pide ayuda
si es necesario)
- INTENTA
COMPONERLO
DE NUEVO.

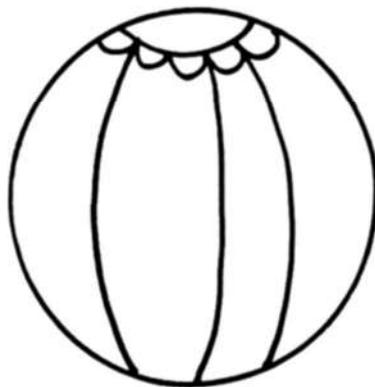
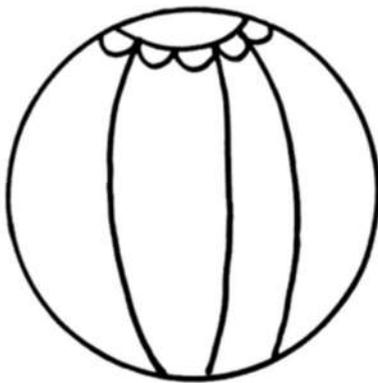


TODO VA A SALIR BIEN



"TODOS EN CASA"

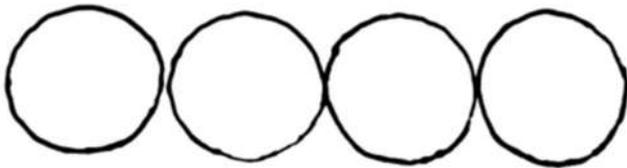
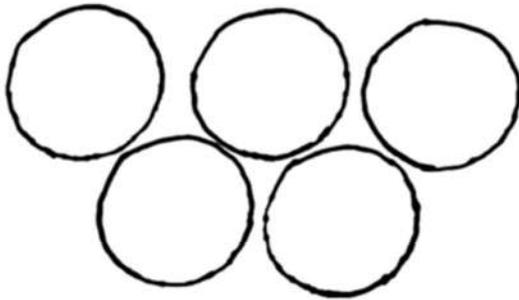
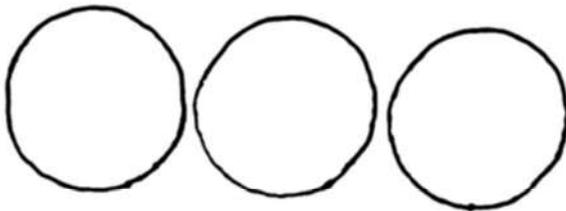
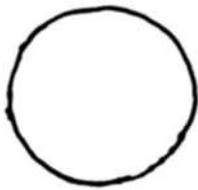
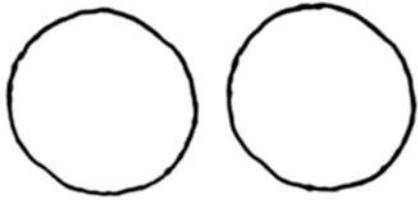
Colorea:



Tres
pelotas

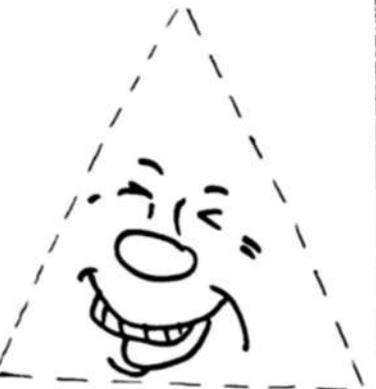
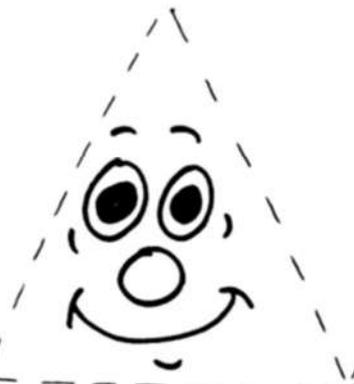
NOMBRE:

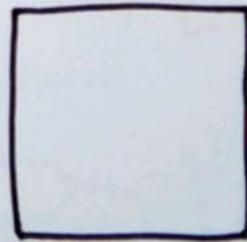
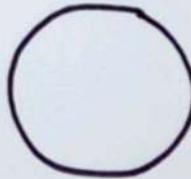
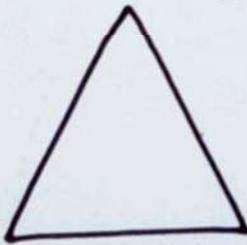
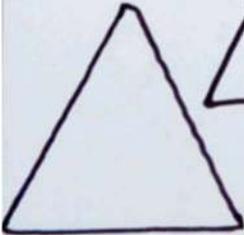
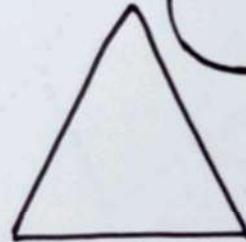
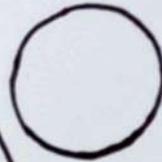
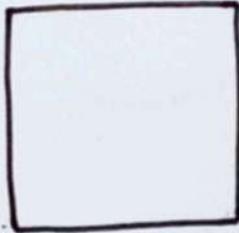
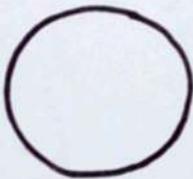
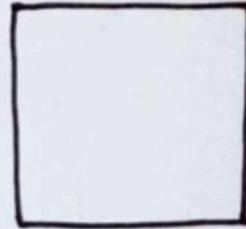
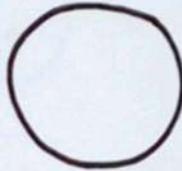
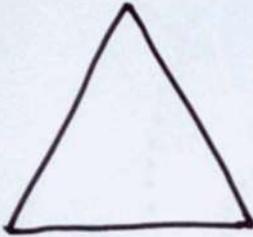
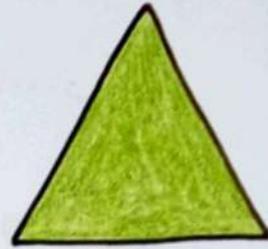
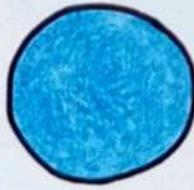
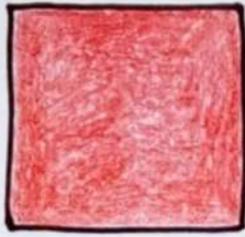
RELACIONA CADA GRUPO CON SU NÚMERO.
COLOREA.



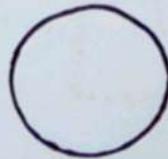
FORMAS:

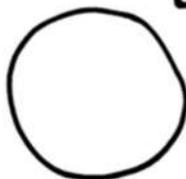
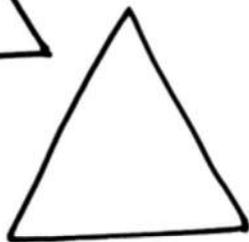
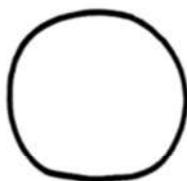
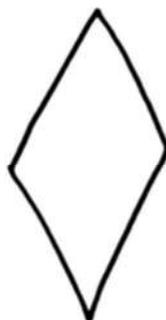
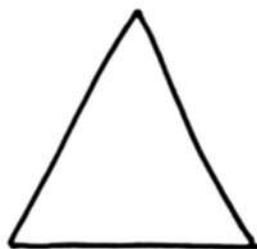
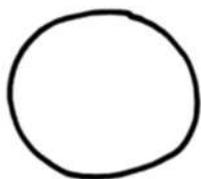
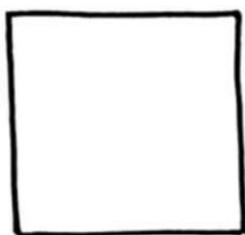
Repasa los cuadrados, círculos y triángulos. Colorea los dibujos de caras.





Pinta según el código.





Rellena a tu gusto.

ACTIVIDADES DE PSICOMOTRICIDAD

- PLASTILINA CASERA:

- 1 vaso de harina de trigo.
- ½ Vaso de sal.
- 4 cucharadas de aceite.
- ½ Vaso de agua.

Remover todo en un recipiente, cuando tengamos la plastilina que no se pega a las manos, ¡ya está lista! Podemos hacer una figura, la conserváis horneándola y cuando volvamos al centro nos la traéis para enseñárnosla y para que forme parte de la decoración. Si disponéis de pinturas también se puede pintar, o si no, la pintamos en el centro a la vuelta.

Para que se conserve mejor si no la horneáis y queréis utilizarla otro día, podéis envolverla en film de plástico transparente para que no se endurezca.

Se pueden hacer: bolas, triángulos, círculos, cuadrados, flores de diferentes tamaños.

- EJERCICIOS

- **Botella de agua pequeña** (llena de agua):
 - Rodar encima de una mesa.
 - Levantar con un brazo, alternando derecho e izquierdo.
 - Pasarla por la cintura.
 - Pasarla por debajo de una pierna, y después debajo de la otra.

- **Palo de la escoba:**
 - Subir palo con los dos brazos a la vez.
 - Sujetar el palo con los dos brazos y subir alternando uno y otro.
 - Llevar el palo con ambos brazos hacia la derecha y hacia la izquierda.
 - Llevar el palo hacia el pecho y hacia el frente (flexionando los codos).

- **Vasos de diferentes tamaños y colores:**
 - Indicar cuando subir uno u otro, diciendo el color o el tamaño, cada vez decir una de las dos cosas, o ambas.
 - Podemos llenar los vasos con agua, infusión.... que los levanten con un poco de peso y después para descansar tomarse esa agua o infusión.
 - Con los vasos vacíos meter un vaso dentro del otro y volverlos a sacar, indicar el orden de los colores en el que lo tienen que hacer.

- **Ejercicios de pie (también se pueden realizar sentados).**
 - Colocamos una **silla firme** delante y nos sujetamos al respaldo de esa silla. Desde ahí:
 - Subir rodillas.
 - Levantar un pie del suelo y hacer círculos con los tobillos.
 - Flexionar rodillas (alternando).
 - Encestar pelotas (pueden ser pelotas de papel si no tenemos balones) en cubos. Este ejercicio también se puede realizar sentado. Hacer competición con diferentes puntuaciones, colocar cubos a diferentes distancias...
 - Puntillas y talones.

- **Ejercicios respiratorios: MUY IMPORTANTE Y BENEFICIOSO.**
 - Pajita: soplar con la pajita dentro de un vaso de agua. Intentar aguantar soltando el aire hasta contar 4. Descansos de al menos 10 segundos entre cada repetición. Realizar 5 repeticiones.

- **Goma de coser**
 - Estirar la goma con ambas manos separando los brazos con codos estirados.
 - Sujetar la goma en el pomo de una puerta o en la pata de una mesa firme y estirar doblando el codo.
 - Poner la goma alrededor de las piernas (estando sentados) y separar las piernas, sujetando la goma un familiar, que doblen y estiren las rodillas.

- **Balón – Globos (de diferentes colores y tamaños). Si no disponemos de este material, podemos coger cualquier elemento del domicilio: por ejemplo, un cojín.**
 - Pasarse el balón entre dos o más personas.
 - Lanzarlo hacia arriba.
 - Botarlo en el suelo, podemos contar el número de botes que podemos hacer sin que se nos escape.
 - Botarlo contra una pared. (se puede hacer sentados o de pie).
 - Encestar (dentro de un cubo, barreño...).

- **Ejercicios de pinza fina con las manos:**
 - **Monedas:** Apilar monedas de diferentes tamaños, contarlas...
 - **Legumbres:** Garbanzos, judías, lentejas. Podemos contarlas, meterlas en un bote que tenga un agujero en la tapa, encestar en botes de diferentes tamaños. Aprovechar el ejercicio con los vasos para después encestarlas en esos mismos vasos.
Otra opción sería mezclar en una caja unas pocas de estas legumbres mencionadas y meter la mano con los ojos cerrados y sacar una. El ejercicio consiste en adivinar que legumbre es la que hemos sacado sin abrir los ojos (este se puede realizar con varios objetos en una caja).

- **Pinzas de la ropa:** abrir la pinza con el pulgar y con todos los dedos de la mano, cambiando cada vez con uno (pulgares y medio, pulgar y corazón...).
- **CAMINAR:** Simplemente el hecho de colocarnos de pie es ya de gran importancia para nuestro sistema circulatorio. Siempre que se pueda colocar de pie unos minutos (con los descansos necesarios) será de vital importancia en estos días. Caminar por el domicilio, dar unos paseos (quizás con algún fin para buscar mayor motivación, buscar algo...ir a alguna habitación, salir al patio, ir a la cocina a beber agua, infusión...).

Por último, aclarar que todos los ejercicios no serán recomendables para TODOS los usuarios, tenemos en cuenta las características individuales de cada uno de ellos. Este amplio listado solo es para enriquecer al máximo y en la medida lo posible su práctica diaria de ejercicio físico, siempre a tolerancia de cada persona. Somos conscientes de la dificultad de la situación que estamos viviendo y de que debemos escuchar al cuerpo y hacer en cada momento lo que necesitemos, por lo tanto, nuestros usuarios lo sentirán igual que todos y es totalmente respetable. Sabemos las fortalezas que cada uno de ellos presenta y estamos seguras de que lo aprovecharán para sacarles el máximo partido posible.

¡MUCHO ÁNIMO Y OS ESPERAMOS A LA VUELTA CON MÁS FUERZA QUE NUNCA!

JUEGOS

Es la mejor forma para que nuestros mayores se mantengan entretenidos a la vez que disfrutan de lo que están haciendo.

Para algunos juegos se requiere la aplicación de la destreza manual o razonamiento lógico, mientras que otros se fundamentan en el azar. Por tanto, además de ser un entretenimiento, mantienen la mente activa e incrementan la capacidad de aprendizaje.

Pueden divertirse con:

Juegos de mesa.

Ejercitaran la memoria sin darse cuenta, como el parchís, la oca, juegos de cartas, el dominó, el bingo o el ajedrez y las damas.

Memoria de cartas.

Debemos formar 4 filas y 13 columnas con una baraja de cartas boca abajo. El jugador debe levantar dos de esas cartas de la baraja, al azar. En este punto, debe comprobar si son diferentes los números de las cartas. Si es así, dejará esas cartas otra vez boca abajo y será el turno del otro jugador. El objetivo del juego es conseguir el máximo número de parejas de cartas, quien determinará el ganador.

Pueden realizar puzles / rompecabezas.

Es una actividad muy completa y que además podemos variar su nivel de dificultad. Es muy bueno para las personas mayores ya que deben concentrarse para encontrar las piezas adyacentes. Ayuda con la concentración, la atención, estimula la agudeza visual, la memoria y, en definitiva, la función cognitiva.

CONSEJO: se facilita una ficha cognitiva para confeccionar un puzle. Se podría pegar en un cartón para hacerlo más resistente y duradero.

Simular ser un ESPEJO.

En este juego realizado en parejas (con el esposo/a o familiar) las risas están aseguradas, ya que uno de sus miembros tendrá que imitar las acciones del otro. Los movimientos deben requerir algo de complejidad, aunque es conveniente comenzar por movimientos sencillos.