

ACTIVIDADES FISICAS Y COGNITIVAS PARA HACER EN EL
DOMICILIO, CENTRO DE DIA ALEJANDRO OTERO



LORENA PEREZ MOLINA
ISABEL GARCIA ALVAREZ

1. DEAMBULACION EN EL DOMICILIO.

La persona responsable anda con el usuario por su domicilio en espacios amplios y sin obstáculos. Puede aprovechar para ir comentando fotos o haciendo orientación temporo-espacial.

Duración 15 minutos máximo cada día.

2. GERONTOGIMNASIA y PSICOMOTRICIDAD.

Guiados por el responsable de la actividad, las personas mayores empezarán con un calentamiento general de arriba abajo de las partes del cuerpo, sentados en una silla, realizando los siguientes ejercicios:

*Hacer ejercicios 10 repeticiones máximo, luego descansar y otras 10 repeticiones.

2.1. Cabeza y cuello:

- Subir y bajar cabeza lentamente (ejercicios decir SI)
- Girar la cabeza de izquierda a derecha en repeticiones lentas y suaves. (ejercicios decir NO)
- Ladear (Inclinar) el cuello de izquierda a derecha en repeticiones lentas y suaves.
- Se pueden incluir ejercicios faciales (elevar cejas, arrugar la frente, guiñar los ojos, hinchar los mofletes, mover la nariz, abrir y cerrar la boca, sacar la lengua).

2.2 Hombros

- Círculos hacia delante.
- Círculos hacia atrás.
- Subir y bajar alternando los dos hombros.

2.3 Brazos y manos

- Mover los brazos como si nadásemos hacia delante y hacia atrás
- Mover los brazos como si remáramos.
- Mover los brazos imitando el movimiento de limpiar cristales (Hacer círculos con los brazos)
- Girar las muñecas hacia dentro y hacia fuera.
- Mover los dedos como si tocaras un piano
- Tocar cada uno de los dedos con el pulgar.

2.4 Ejercicios Espalda

- Girar tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.

2.5 Piernas

- Levantar las piernas estiradas primero derecha y luego izquierda
- Levantar las piernas alternado derecha e izquierda
- Cruzar las piernas.
- Doblar rodillas derecha y luego izquierda.

- Pies
- Rotar pie derecho hacia fuera y hacia dentro.
 - Rotar pie izquierdo hacia fuera y hacia dentro.
 - Dar pasos de militar repetidamente.

En el caso que la persona mayor no pudiera realizar dichos ejercicios, la persona responsable se encargará de realizarlos al usuario de forma pasiva.

También se pueden introducir canciones típicas como “La Macarena”, “La Yenka”, “El Tiro Liro” ... que tienen coreografía propia y motivar a las personas mayores a bailarlas.

Juegos con globos, juegos con pelota, juegos con aros.

ACTIVIDADES CON MUSICA

Hablar sobre canciones de su época, comentar canciones, letra, autor, empezar a cantarles y decirles que continúen la letra.

ACTIVIDADES DE MEMORIA

- Narrar historias de su vida.
- Movimientos imaginativos (hacer como que doblas sábanas, coges cajas pesadas, limpias cristales, tocas un instrumento...)
- Adivina qué es: en una bolsa llena de arroz o cualquier otra legumbre escondemos diferentes pequeños objetos cotidianos que tengamos en casa. La persona que guía la actividad debe meter la mano en la bolsa y adivinar los objetos sin mirar.
- Quién es Quién: escogemos un listado de canciones de la época y deben adivinar el cantante y después cantar un trozo más de la canción.
- Veo Veo: jugar a adivinar objetos del lugar donde os encontréis.
- Paseos por casa (orientación espacial): debe la persona mayor ir explicándote los objetos y cuadros que vea a su paso.
- Recetas de cocina: debe explicar los alimentos y el paso a paso de alguna receta o plato típico.
- Lista de la compra: pensar en un plato y decir los ingredientes que debe llevar. Posteriormente en una revista debe localizar esos productos.
- Refranes: con el refranero español, se les inicia el refrán y ellos deben terminarlo.
- Lectura de texto: la persona responsable lee el extracto de un texto fácil y sencillo y la persona mayor debe saber a qué libro hace mención.
- Frases con doble sentido: “se puso como un tomate”, “me hierva la sangre”, “estar como sardinas en lata” ... La persona mayor debe explicar qué significan este tipo de oraciones.
- Actividades describir tarjetas y objetos. Tarjetas Centro de Día.

ACTIVIDADES DE CALCULO

- Cuentas sencillas sumas y restas del tipo: $2+2$, $6+3$, $5-1$ e ir aumentando el nivel poco a poco sin que se sienta frustrado el usuario.
- Compra con catalogo: Coger un catalogo y recortar productos que puedo comprar con 5€. Con este ejercicio se trabaja también la motricidad fina.

ACTIVIDADES LÚDICAS Y MANIPULATIVAS

- Juego con globos al compás de la música.
- Juegos de mesa: cartas, dominó, parchís y bingo.
- Bingo adaptado: se puede adaptar poniendo objetos cotidianos, frutas u hortalizas para las personas mayores que no sepan leer ni escribir.
- Palabras encadenadas: decir una palabra y que la siguiente palabra empiece por la última sílaba de dicha palabra. Ejemplo: carro-romería
- Palabras gancho: elegimos por ejemplo la palabra invierno y la persona mayor debe decir palabras relacionadas (frio, nieve, abrigo...).
- Puzzles.
- Fichas encajables.