
ADEMO-CREN

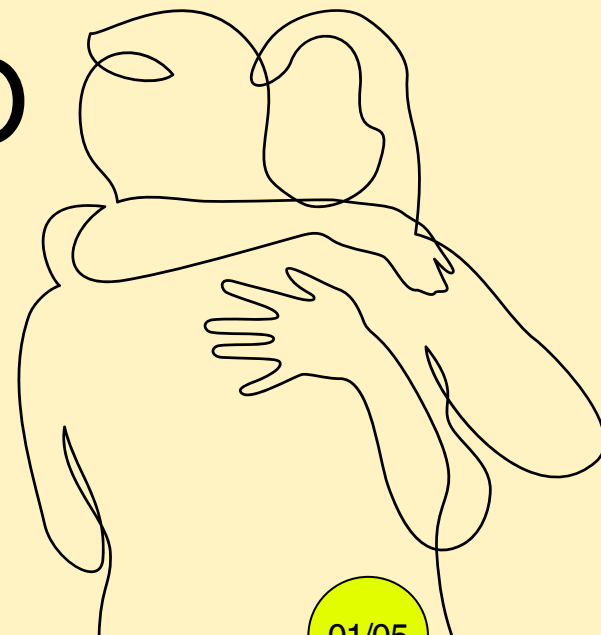


VOLUNTARIADO

ESE TIEMPO QUE SE REGALA A CAMBIO DE UNA SONRISA


¿Qué significa hacer voluntariado?

SER UNA PERSONA
VOLUNTARIA ES REGALAR
TU TIEMPO A AQUELLA
PERSONA QUE LO
NECESITA SIN ESPERAR
NADA A CAMBIO



Aspectos **positivos** del voluntariado

- Crecimiento personal
- Mejora de habilidades sociales
 - Bienestar emocional
 - Sentimiento de utilidad
 - Aumento de red social



**Es una forma de crecer como
persona, fortalecer la
comunidad y construir un
mundo mejor**

Cuídate para poder cuidar

- No exceder el tiempo acordado.
- No hacer tuyos los problemas de la persona a la que apoyamos.
- No intentar solucionar los problemas de la persona nosotros/as mismos/as.
- Cuando nos marchemos del domicilio de la persona, desconectar en lo posible.
- Integrar nuestro voluntariado como una actividad más de nuestra rutina.
- Tener presente que nosotros/as sólo somos una «pieza del puzle» para completar la labor de ayuda a las familias.

Pero... ¿cuál es **mi función** en el voluntariado?

Si hablamos de personas, no se puede hablar de funciones cerradas...

- Escucha a la persona sin exigir que te cuente.
- Pregunta antes de tomar una iniciativa.
- Puedes proponer, pero no imponer.
- Actúa siempre desde el acompañamiento.

La empatía y la escucha activa son las principales herramientas que guían un voluntariado social



ADEMO-CREN

**El cambio comienza
cuando tomas
acción.**

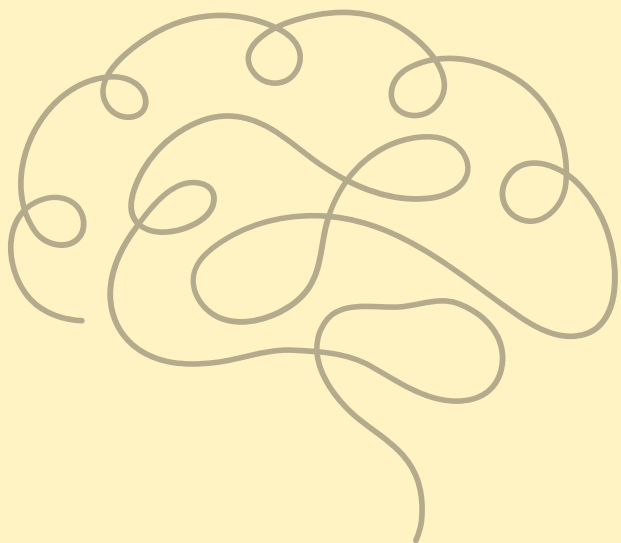
ADEMO-CREN



ACTIVIDADES NEUROLOGICAS VS VOLUNTARIADO

¿Qué son las actividades cognitivas?

Procesos mentales que nos permiten interactuar con el mundo y realizar tareas cotidianas, como la atención, la memoria, el lenguaje, el razonamiento, la percepción y las funciones ejecutivas.



Detección del deterioro cognitivo

La persona voluntaria también tiene un papel fundamental en la detección de síntomas en las persona a la que ayuda, dado que la conoce en su contexto relacional y pasa tiempo con ella.



**SI DETECTAS ALGO EXTRAÑO
PONLO EN CONOCIMIENTO DE
PROFESIONALES**

¿Qué funciones pueden verse afectadas en el deterioro cognitivo?

Visoespacialidad

Memoria

Atención

Funciones ejecutivas

Lenguaje

Todas ellas pueden trabajarse desde casa con los siguientes consejos

Tips para **trabajar** el deterioro cognitivo en casa

Visoespacialidad

- Realizar puzles, laberintos, etc
- Hacer excursiones y antes de ir estudiar el lugar donde va, el recorrido e imaginar cómo lo haría.
- Antes de salir imaginar el recorrido que tiene que hacer para ir donde va a comprar, el sitio que va a visitar, la casa del amigo que quiere ver etc.
- Cuando ordene cosas en casa, piense dónde las está guardando con respecto a usted.
- Hacer ejercicios de mindfulness o meditación donde se recree en las diferentes partes de su cuerpo externo e interno.
- Hacer manualidades donde tenga que construir: objetos de barro, plastilina, goma eva, etc.

Tips para **trabajar** el deterioro cognitivo en casa

Memoria

- Consultar de vez en cuando álbumes de fotos y evocar los recuerdos.
- Participar en juegos de mesa: “memory”, cartas, dominó.
- Recordar qué comió ayer o alguna actividad que realizó.
- Crear una lista de palabras cada día e intentar recordarla 2 o 3 veces.

Tips para **trabajar** el deterioro cognitivo en casa

Atención

- Pasatiempos: juego de los errores.
- Juegos de mesa: oca, parchís,....
- Solitarios con las cartas.
- Lectura de un libro o cualquier tipo de redacción que le guste.

Tips para **trabajar** el deterioro cognitivo en casa

Función ejecutiva

- Hacer pasatiempos: laberintos, puzzles, sudoku,...
- Participar en juegos de mesa: cartas, dominó parchís, ajedrez, damas, otras.
- Abra cada día el correo y clasificar los contenidos: tirar a la basura lo que no tiene interés, clasifique las facturas de agua, luz, electricidad y teléfono. Ordene cada grupo por fecha.
- Antes de realizar cualquier tipo de compras, consultar los catálogos de distintos establecimientos y compare los precios.
- Cocinar siguiendo una receta y comprobar que tiene todos los ingredientes e ir a comprarlos en caso negativo.

Tips para **trabajar** el deterioro cognitivo en casa

Lenguaje

- Hacer pasatiempos: crucigramas, sopas de letras, autodefinidos... Buscar un nivel adecuado que pueda resolver correctamente.
- Leer un rato cada día: libros, periódicos, revistas.
- Ver concursos televisivos, algunos estimulan habilidades lingüísticas.
- Intentar escribir a menudo: lista de la compra, anotaciones en el calendario o en la agenda, dejar notas de aviso, escribir a los amigos, diario personal, etc.
- Jugar con sus familiares y amigos, existen muchos juegos en el mercado que estimulan el lenguaje.

Importancia de la persona voluntaria

Las personas voluntarias son una pieza importante en la sociedad, pero más aún lo son cuando el voluntariado se realiza con una persona que manifiesta un problema de salud de cualquier tipo.

Para sentirnos más útiles y preparados/as, es importante informarse sobre la situación particular de la persona a la que se va a ayudar y poder ofrecer un voluntariado de calidad.