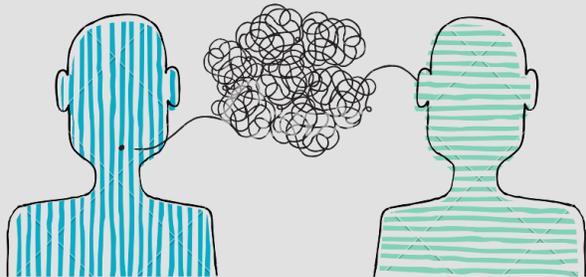


# Estrategias de la Comunicación



## Qué es la Demencia?

La demencia es una enfermedad del cerebro progresiva en cual dos o más funciones se deterioran significativamente:

- **La Memoria:** corto o largo plazo
- **La Cognición:** el pensamiento, planear, razonamiento y problemas con el lenguaje
- **El Comportamiento:** Cambios con el humor o la personalidad
- **La Función Física:** habilidades motoras finas, balance, coordinación and el procesamiento sensorial

**Mantenga en mente:** Tú no puedes controlar la pérdida de la memoria, solo tu reacción. Para la persona con demencia, su discapacidad es la pérdida de la memoria.

No le pedirías a una persona ciega que viera- no le pidas a alguien con demencia que recuerde.

## Retos Comunes de la Comunicación:

- Ayar la palabra correcta y entender el significado
- Conectar lo que se ve con lo que se escucha
- Poner atención
- Filtrar los ruidos
- Sentir frustración cuando la comunicación es difícil
- Repetición de preguntas o frases

## Técnicas para la Comunicación:

- **Perdonar:** No te enfoques en las reacciones negativas y asume la culpa (aunque tu no seas culpable). No tomes las situaciones personalmente o cuestiones su memoria o los culpes.
- **Despacio:** Ajusta tus expectativas, es posible intentarlo más tarde. Mantente alegre y reafirmante. No los apures.
- **Mantelo simple:** Provee explicaciones breves y repite instrucciones o frases del mismo modo. Ofrece opciones fáciles y sencillas.
- **Mantén el ritmo:** Mantente de acuerdo y valida los sentimientos de la persona, o desvía y reorienta su atención. No trates de razonar, pelear o convencer.

## Entendiendo Anosognosia:

*Anosognosia* es un declive del autoconsciencia, una condición en que la persona que sufre con una discapacidad no aparece consciente de esa discapacidad. Muchas personas viviendo con demencia no reconocen su propia pérdida de la memoria o cambios con sus habilidades. **No es util tratar de convencer a alguien que se le olvido.**

# Estrategias de la Comunicación

## Ejemplos Reales

**“Cual sita con el doctor? Yo estoy bien.”**

**Enfócate en *proveer explicaciones cortas y tener que aceptar la culpa*:** “Es nomas un chequeo regular. Se me olvido decírtelo, lo siento mucho.”

**No trates de razonar:** “Tu has visto a este doctor cada tres meses por los últimos tres años. Yo lo anote en el calendario y te recordé ayer y esta mañana.”

**“Yo no escribí este cheque por \$500. Alguien en el banco falsifico mi firma.”**

**Enfócate en *responder a los sentimientos de la persona y proveer reafirmación y reorientación*:** “Que susto me da ese pensamiento. Yo me asegurare que ellos no hagan eso. ¿Me ayudas a doblar las toallas por favor?”

**No discutas:** “¿Qué? ¡No seas tonto! El banco no falsificaría tu firma.”

**“Nadie va hacer decisiones por mí. ¡Vete y no vuelvas!”**

**Enfócate en *aceptar la culpa y responder a los sentimientos de la persona y proveer reafirmación y reorientación*:**

“Yo siento mucho que estas sobrepasando un tiempo difícil. Te amo y vamos a sobrepasar esto juntos. ¿Sabes qué? Juan tiene un nuevo trabajo. El está muy emocionado sobre esto.”

**No discutas:** “Yo no me voy a ningún lado y tu no puedes recordar suficiente para hacer tus propias decisiones.”

**“¿Quién eres tú? ¿Dónde está mi esposo?”**

**Enfócate en *sobre llevar un fuente positiva y proveer consuelo*:** “El estará aquí para la cena. Como te suena que te de unas galletitas con leche?”

**No lo tomes personalmente:** “¿Por qué me preguntas en donde esta tu esposo? ¡Yo estoy aquí!”

**“¡Yo no me quiero comer esto! ¡Yo odio el pollo!”**

**Enfócate en *aceptar la culpa y responder positivamente*:** “Lo siento mucho, se me olvido. Andaba con prisa y me descuide. Déjame ver que más tengo para ofrecerte. (Sal del cuarto e inténtalo otra vez en un rato)

**No respondas negativamente:** “¡Tu me dijiste que querías pollo para la cena. Yo no voy a cocinar nada más así es que vale más que te lo comas!”

**“Voy a la tienda para comprar un periódico.”**

**Enfócate en *repetir siempre lo mismo*:** “Por favor ponte tus zapatos...por favor ponto tus zapatos.”

**Evita repitiendo las cosas diferentemente:** “Por favor ponte tur zapatos...te tienes que poner tus zapatos.”

## Conectando los 5 Sentidos

- **Visión:** Las fotografías pueden activar memorias antepasadas, o proveer consuelo e entretenimiento para alguien que extraña a un ser querido.
- **Sonido:** La música es un modo poderoso de conectar con una persona con pérdida de la memoria.
- **Toque:** Un suave toque al hombro permite que la persona con pérdida de la memoria reconozca que tu estás hablando con ellos y fomentando una conexión.
- **Olor:** Ciertos olores pueden consolar especialmente si ese olor une a la persona a una memoria antepasada. Usa flores, fragancias relajante, o un tanda de galletas reciente salidas del horno.
- **Sabor:** Una golosina favorita puede ser una buena distracción en un día molesto.