

# Consejos para celebrar ocasiones especiales

Esta hoja de ayuda ofrece consejos para planificar ocasiones especiales y disfrutar juntos de estos momentos. Cada persona que vive con demencia es única así que, cuando lea estos consejos, tenga en cuenta las capacidades de la persona, el impacto que la demencia está teniendo en ella y sus síntomas.

Tradicionalmente, las fiestas, celebraciones religiosas o cumpleaños significativos implican reuniones familiares, intercambio de regalos, compartir comida y bebida, y celebraciones en general.

Sin embargo, pueden ser estresantes para la persona que vive con demencia, ya que suponen una ruptura con la rutina normal y puede implicar un entorno diferente y ajetreado con el que la persona debe lidiar.

Hay formas de hacer que estas ocasiones especiales sean agradables para todos.

## 1. Integre a la persona con demencia

Cuando planifique una ocasión especial, incluya a la persona con demencia. Esto puede incluir ayudar con la preparación de comidas o tareas sencillas. Esto es importante para su bienestar. Si la persona se pone ansiosa o se confunde, cambie de tarea.

Durante el evento, los juegos sencillos o las actividades musicales pueden ser útiles para ayudar a la persona a mantenerse activa e incluida.

## 2. Preste atención al entorno

Decorar un espacio de celebración con adornos o decoraciones para ocasiones especiales puede confundir a alguien con demencia. La persona puede confundir un adorno o decoración de la mesa con algo que puede comer, o puede desencadenar una reacción sensorial negativa. Si es necesario, cambie el entorno.

### **3. Comparta el cuidado de la persona con otras personas**

Brinde oportunidades para que familiares y amigos compartan el papel de cuidadores.

Esto podría hacerse de las siguientes maneras:

- los familiares o amigos pueden organizar un evento en su casa
- se puede salir en grupo a una actividad cultural o religiosa
- se puede pedir a alguien que se sienta con la persona con demencia en un espacio tranquilo para darle un respiro durante un evento ajetreado.

### **4. Cambios en la rutina**

Los cambios en la rutina pueden resultar confusos para una persona con demencia. Para minimizar posibles sentimientos de inseguridad o estrés, intente apegarse a una rutina. Por ejemplo, a la hora de planificar una comida especial, hay que tener en cuenta la hora de comida habitual de la persona.

### **5. El descanso y la tranquilidad son importantes**

Asumir demasiadas tareas o intentar mantener las tradiciones puede aumentar la sensación de agobio debido a las exigencias de la ocasión.

Algunos consejos para no sentirse abrumado/a:

- Considere la posibilidad de no asumir demasiadas tareas ni intentar mantener todas las tradiciones.
- Tenga en cuenta que una persona con demencia puede necesitar estar rodeada de grupos más reducidos de personas.
- En la medida de lo posible, mantenga rutinas regulares.
- Planifique periodos de inactividad y tranquilidad.
- Planifique momentos de descanso y tranquilidad para usted y la persona con demencia.

### **6. Dar y recibir regalos**

Dependiendo de su interés y capacidad, anime a la persona con demencia a participar en la preparación y entrega de los regalos. Hay actividades que pueden hacer juntos, como:

- hornear y empaquetar galletas
- envolver regalos
- escribir tarjetas.

Es posible que la familia y amigos agradezcan que usted les sugiera ideas sobre qué regalar a la persona.

## 7. Compartir recuerdos

Las celebraciones pueden desencadenar recuerdos de momentos que se han pasado en compañía de otras personas. Algunas actividades que pueden brindar confianza y validación para todos son:

- escuchar y animar a que se compartan recuerdos en común
- escuchar canciones favoritas o cantar canciones tradicionales juntos
- ver sus películas favoritas juntos.

## 8. Busque apoyo emocional

Reconozca que los momentos especiales pueden hacer que tanto la persona con demencia como sus familiares experimenten una sensación de pérdida. Esto puede ser duro para aquellas personas que viven lejos de la familia, o quienes no tienen familia. Sea consciente de las necesidades emocionales; buscar apoyo puede reducir los sentimientos de soledad y aislamiento social.

## Material de lectura y recursos adicionales

- **Servicio de bibliotecas de Dementia Australia**  
Visite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **La familia y los amigos son importantes**  
Visite: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Comunidades favorables a la demencia**  
Visite: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

**National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): 1800 100 500**

**Para asistencia con el idioma: 131 450**

**Visite nuestro sitio web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**