

LECTURA COMÚN

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 01/12)

DESCRIPCIÓN

La idea de la actividad es muy sencilla: el cuidador lee a la persona mayor un libro o un periódico. Su sencillez tiene también una ventaja: no requiere ninguna cualificación particular por parte de la persona que cuida a la persona mayor, puede realizarla cualquiera y existe una posibilidad ilimitada de libros, cuentos y revistas (pueden ajustarse los géneros, el nivel de avance y el lenguaje, el tema). También puede dedicarse a un amplio abanico de personas mayores, así como a personas con discapacidad o síntomas de demencia. A algunas personas mayores les resulta muy difícil leer por sí mismas debido a problemas de visión.

Además, la lectura en común evoca la sensación de unión y la posibilidad de caer en una historia, centrándose en una trama que aleja el sentimiento de soledad. Por cierto, ¡el libro también puede ser interesante para el cuidador/lector!

OBJETIVOS

1. Los objetivos de esta actividad son proponer una actividad fácil y accesible con posibles variaciones para reducir el sentimiento de soledad.
2. Los objetivos adicionales son: entrenamiento de la memoria, entrenamiento de la concentración, entrenamiento de las capacidades cognitivas.

RECURSOS Y MATERIALES

Todo lo que se necesita es un libro. Lo importante es elegir el adecuado (y cambiarlo si la primera elección no era suficientemente buena). El nivel de complejidad y la trama deben ser acordes con el estado de la persona mayor y el universo que conoce, y también es importante atender a sus intereses. Por lo general, los tipos de libros más apreciados por los mayores son:

1. clásicos, novelas;
2. biografías de personas que conocen y admiran;

3. libros que abordan los intereses de la tercera edad (cocina, países extranjeros, religión, poesía).

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

1. Proponer la lectura común al mayor.
2. Preparar las propuestas de libros, pero también estar abierto a las sugerencias de los mayores.
3. Buscar un espacio y un momento correcto para leer juntos.
4. Observar las reacciones de la persona mayor: los sentimientos que evoca el libro, si es interesante, si se concentra en él. Puedes preguntarle al respecto. Si es necesario, cambia de libro o vuelve a las páginas anteriores si no entiende algo. Pero no insista: también es posible que le guste escuchar aunque no capte todos los detalles de la historia.
5. Hacer la lectura en común con los mayores con regularidad.

POSIBLES MODIFICACIONES

La actividad también puede organizarse para un grupo de personas mayores. Si los mayores tienen un buen nivel cognitivo, se puede organizar un club de lectura.

RESULTADOS ESPERADOS

- Reducir el sentimiento de soledad
- Entrenamiento de las capacidades cognitivas
- Refuerzo de la motivación