

JUEGO DE CARTAS

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 05/12)

DESCRIPCIÓN

En esta actividad, existe la oportunidad de aliviar algunos de los sentimientos de soledad utilizando una baraja de cartas y eligiendo un juego con el que la persona disfrute, o solía disfrutar. O aprender uno nuevo, si es posible. Para muchos, jugar a las cartas era una forma de conectar y "jugar" con los demás. A algunos les puede gustar jugar a un juego de su pasado y se les puede ayudar a recordar las reglas buscándolas; para otros, juegos más sencillos, como el "snap", pueden ser una forma divertida de pasar el tiempo (en la sección de recursos más adelante se describen los juegos y se ofrecen sugerencias). Una simple baraja de cartas tiene muchas posibilidades y tenerla en el bolsillo o al lado de la cama ofrece muchas oportunidades para relacionarse. Algunas cartas tienen un tacto muy agradable, sobre todo las de mejor calidad. Esto puede crear una agradable experiencia táctil y merece la pena tenerlo en cuenta a la hora de comprarlas. También hay muchas opciones de dibujos y una baraja de cartas puede convertirse en algo muy personal.

OBJETIVOS

Esta actividad pretende utilizar el arte de la distracción y la absorción en el juego para aliviar los sentimientos de soledad. Se puede jugar a las cartas solo (solitario o memoria), en pareja o en grupo. Tener su propia baraja de cartas da a las personas independencia personal y autonomía sobre cómo pasar su tiempo libre. Puede ser agradable cuando vienen visitas, especialmente niños o adolescentes, para relacionarse con una partida de cartas. Puede ser una forma encantadora de pasar tiempo con un amigo. Sobre todo en momentos en los que apetece estar en compañía, pero no se tiene ganas de hablar. Tiene el potencial de crear una experiencia social agradable en la que se puede disfrutar de la conversación, pero que no es necesaria si alguien no tiene ganas de hablar. O la conversación gira en torno al juego en cuestión, lo que ayuda a mantener a todo el mundo en el momento presente. Lo maravilloso de los juegos de cartas es que pueden ajustarse a la capacidad cognitiva y, al mismo tiempo, ayudan a mejorar la capacidad cognitiva y la memoria. También brindan la oportunidad de aprender algo nuevo o de volver a jugar a viejos juegos con los que solían disfrutar.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Una baraja de cartas.
2. Lista de posibles juegos. Cada generación y país puede tener juegos propios de su época y zona. Puede ser una buena conversación. En las charlas de grupo, puede ser interesante averiguar a qué juegos solía jugar la gente, a qué juegos les gustaría jugar o qué juegos han olvidado pero les gustaría que les recordaran cómo se juega. Sería muy útil imprimir una lista de juegos para todos, con instrucciones sobre cómo jugar, para que los visitantes participen y sirva como tema de conversación o como experiencia para relacionarse.

Algunas sugerencias son:

Snap.... Se reparte un mazo de cartas entre todos los jugadores, 2 o más, y en el sentido de las agujas del reloj cada uno pone su carta, de una en una, encima de la carta de la otra persona, y si las 2 cartas coinciden en número, la primera persona que se dé cuenta, diga snap (o la palabra de su país para esto) y ponga su mano encima del mazo, gana el mazo, y lo añade a su propio mazo de cartas, debajo de sus otras cartas. El que gane todas las cartas es el ganador.

Memoria: saca todas las cartas boca abajo y distribúyelas (o elige un número de parejas... 5 por ejemplo y utiliza sólo éstas) (Aquí es donde se tiene en cuenta la capacidad cognitiva y se ajusta en consecuencia) Este juego se puede jugar solo, en parejas o en grupo. Si coinciden, te quedas con la pareja; si no coinciden, vuelves a darles la vuelta, pero intentas recordar cuáles eran y dónde estaban, para que en tu siguiente turno puedas emparejarlas y ganar la pareja que coincida. Gana quien tenga más parejas al final del juego.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Abre las conversaciones como actividad de grupo o individualmente. Averigua qué juegos interesarían a la gente. Habla de los juegos favoritos de la gente o de los juegos que les gustaría aprender o volver a jugar. Fuente de las barajas o cartas (Aquí existe la opción de personalizar las

cartas y elegir una baraja realmente agradable al tacto, creando una bonita experiencia sensorial y permitiendo que el sentido de la individualidad de cada uno se exprese en la baraja personalizada que haya elegido).

POSIBLES MODIFICACIONES

Como se ha sugerido anteriormente, personalizar las cartas puede ser una forma maravillosa de mejorar la experiencia. Otro complemento maravilloso para jugar a las cartas puede ser jugar con una manta lastrada sobre las rodillas o los hombros (si es posible). Los beneficios de una manta lastrada son muchos, especialmente el confort y la tranquilidad que ofrece. A continuación encontrará información extraída de un sitio que promueve y ofrece mantas ponderadas y todos sus beneficios. www.mindcaresstore.com Tienen muchas herramientas y recursos útiles e inspiradores para ayudar a las personas con Alzheimer y demencia y también para las personas mayores en general.

Mantas con peso para el Alzheimer, la demencia y las afecciones relacionadas con el cerebro

Más común en personas mayores de 65 años, la demencia puede causar cambios de humor, confusión y estrés. Los cuidadores pueden utilizar la terapia con peso para ayudar a su ser querido a sentirse cómodo y seguro mientras duerme, está sentado o en periodos de confusión o estrés.

Dar a una persona con Alzheimer una envoltura lastrada proporciona confort a través de la sensación naturalmente agradable de ser abrazado o tocado. Muchos han descrito el peso añadido de nuestras envolturas como la sensación de un abrazo. Poder dar un "abrazo" a su ser querido, aunque no esté allí físicamente, le ayudará a relajarse y calmarse durante las transiciones de vivienda, las revisiones médicas o antes de dormir.

A continuación se muestra más información tomada de su sitio que promueve y proporciona Mantas ponderadas y todos sus beneficios

- Ancianos con demencia - nuestras envolturas más ligeras ayudan a calmar a los enfermos de Alzheimer o Parkinson
- Trastornos sensoriales y trastornos del sueño - la terapia con peso puede ayudar a aumentar los niveles de serotonina y melatonina durante la noche
- Insomnio: la presión aumenta la serotonina, que se convierte en melatonina, una hormona que induce el sueño.
- Trastornos de estrés postraumático (TEPT): las envolturas con peso pueden ayudar a conciliar el sueño, las pesadillas y la ansiedad por pánico.
- Trastorno del espectro TDA/TDAH: las personas con TDAH utilizan envolturas con peso para calmar durante las sesiones de terapia o para relajarse y conciliar el sueño.

- Asperger y Trastorno del Espectro Autista (TEA) - las envolturas con peso ayudan a calmar después de los acontecimientos, durante las sesiones de terapia, o para relajarse y conciliar el sueño
- Síndrome de Piernas Inquietas (SPI) - piernas inquietas debido al SPI, tratamientos de quimioterapia o menopausia.
- Sentimientos de ansiedad y síntomas de pánico: estrés, tensión, cáncer, ansiedad dental, síntomas de la menopausia y la perimenopausia.
- Trastornos de integración sensorial/Trastornos de procesamiento sensorial
- Utiliza la GRAVEDAD para calmarte
- Las Mantas y Envolturas lastradas son una ayuda eficaz y sin medicamentos para calmar la mente y relajar a las personas que padecen Alzheimer, Trastornos de Ansiedad (TDA / TDAH / TEPT), Autismo (TEA), Síndrome de Tourette (STG), Síndrome de Piernas Inquietas, Menopausia y para aquellos que se benefician de la terapia de compresión o lastrada. Al cubrir el cuerpo para dormir, envolver los hombros mientras se está sentado o doblar las envolturas sobre el regazo o las piernas, los productos de terapia ponderada aplican una presión reconfortante donde es más beneficiosa. Las envolturas de tejido de algodón 100% súper suave con peso son un producto único que puede proporcionar alivio y comodidad y puede ayudar a complementar los tratamientos de terapia de trastornos sensoriales.

RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos que los síntomas y signos de soledad se alivien y disminuyan, especialmente durante el tiempo que dure la actividad. También esperamos que el hecho de tener su propia baraja de cartas haga que la gente eche mano de ella y la vea como una herramienta propia para ayudar a combatir los sentimientos de soledad.