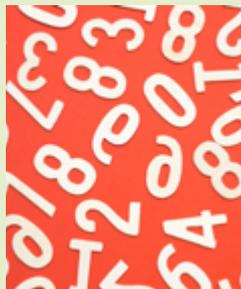


# CST-ES Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia

# 2

SESIONES DE MANTENIMIENTO



Un programa grupal basado en la evidencia para ofrecer terapia de estimulación cognitiva (CST) a personas que viven con demencia

## Manual para facilitadores de grupo

Elisa Aguirre, Aimée Spector, Amy Streater  
Juanita Hoe, Bob Woods, Martin Orrell

Adaptación coordinada por Enrique Pérez Sáez

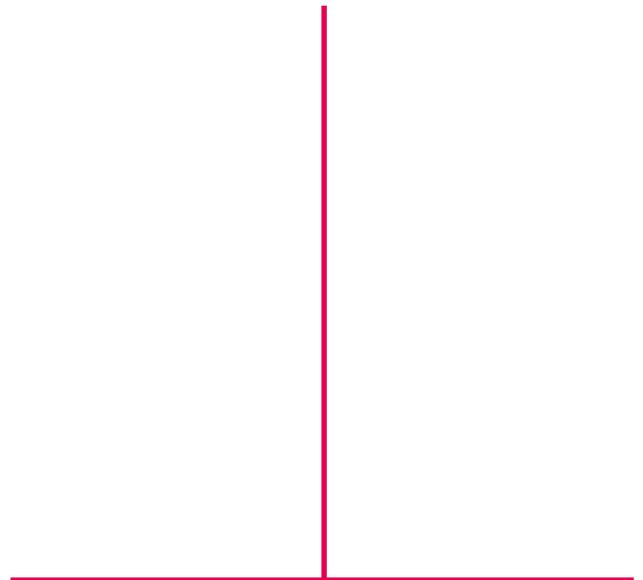




# CST-ES Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia

# 2

SESIONES DE MANTENIMIENTO



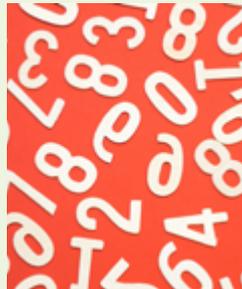


# CST-ES

## Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia

# 2

### SESIONES DE MANTENIMIENTO



Un programa grupal basado en la evidencia para ofrecer terapia de estimulación cognitiva (CST) a personas que viven con demencia

## Manual para facilitadores de grupo

Elisa Aguirre, Aimée Spector, Amy Streater  
Juanita Hoe, Bob Woods, Martin Orrell

Adaptación coordinada por Enrique Pérez Sáez

**Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias (Imserso).**

Título original: *Making a difference 2. An evidence-based group programme to offer maintenance cognitive stimulation therapy (CST) to people with dementia*. The manual for group leaders. Volume Two.

Primera edición publicada en 2012. Reimpresión en 2012, 2014 (dos veces), 2015, 2016.

Segunda edición publicada en 2019. Reimpresión en 2020, 2023.

ISBN 978 1 874790 84 6

Hawker Publications, 12 Deer Park Road, Wimbledon, London SW19 3TL

Tel: 020 3746 2620

[www.hawkerpublications.co.uk](http://www.hawkerpublications.co.uk)

© 2012 UCL Unit of Mental Health Sciences, University College London and Dementia Services Development Centre Wales, University of Bangor.

**AUTORES**

Elisa Aguirre

Aimee Spector

Amy Streater

Juanita Hoe

Bob Woods

Martin Orrell

**AUTORES DE LA ADAPTACIÓN ESPAÑOLA**

Enrique Pérez Sáez

Mireia Tofiño García

Natalia Rosillo Carretero

Rocio Molás Robles

Teresa Rodríguez del Rey

Tamara Marín Corchete

Irene González Mella

Cristina Resines Pérez

M. José Martín Amaro

Raquel García Santelesforo

Beatriz Peláez Hernández

Carolina López de Luis

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**

Nacho Sas y Eduardo Ruano

**EDITA**

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Secretaría de Estado de Derechos Sociales

Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Imserso.

Avda. de la Ilustración, s/n. – 28029 Madrid.

Tel. 91 703 39 35 – Fax. 91 703 38 80. Email: [publicaciones@imserso.es](mailto:publicaciones@imserso.es)

[www.imserso.es](http://www.imserso.es)

Primera edición, 2024

© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

NIPO: 235-24-004-X



## Contenidos

<b>Los autores</b>	7
<b>Principios clave</b>	8
<b>Programa CST de mantenimiento</b>	14
<b>SESIONES de CST-ES de mantenimiento</b>	21
Sesión uno: Historia de vida	22
Sesión dos: Actualidad	24
Sesión tres: Comida	28
Sesión cuatro: Seamos creativos	30
Sesión cinco: Juegos de números	32
Sesión seis: Juego de equipo	34
Sesión siete: Sonidos	36
Sesión ocho: Actividad física	38
Sesión nueve: Categorización	40
Sesión diez: Tesoros del hogar	44
Sesión once : Consejos útiles	46
Sesión doce: Preguntas para pensar	48
Sesión trece: Anuncios de la tele	50
Sesión catorce: Debate sobre arte	54
Sesión quince: Caras /escenas	56
Sesión dieciséis: Juegos de palabras	58
Sesión diecisiete: Anuncios de alimentos	60
Sesión dieciocho: Asociación de palabras	62
Sesión diecinueve: Orientación	66
Sesión veinte: Usar el dinero	68
Sesión veintiuno: Juego de palabras	70
Sesión veintidos: Tesoros del hogar	71
Sesión veintitres: Ocupaciones	72
Sesión veinticuatro: Vida sana	74
<b>Referencias y otras lecturas</b>	76

## **Agradecimientos**

El Programa de mantenimiento de Cognitive Stimulation Therapy (ISRCTN26286067) es parte del proyecto Apoyo en el Hogar - Intervenciones para Mejorar la Vida en la Demencia (SHIELD) (Solicitud No RP-PG-0606-1083), financiado por el Programa de Subvenciones para Investigación Aplicada del NIHR. Los titulares de la subvención son los profesores Orrell (UCL), Woods (Bangor), Challis (Manchester), Moniz-Cook (Hull), Russell (Swansea), Knapp (LSE) y el Dr. Charlesworth (UCL).

Este manual presenta investigación independiente encargada por el Instituto Nacional de Investigación en Salud (NIHR) dentro del Programa de Subvenciones para Investigación Aplicada (RP-PG-060-1083). Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y no necesariamente las del NHS, el NIHR o el Departamento de Salud.

Nos gustaría agradecer a las personas con demencia, cuidadores familiares, personal y profesionales que participaron en el desarrollo del programa de mantenimiento de Cognitive Stimulation Therapy a través de su participación en los grupos focales y la conferencia de consenso.

Los autores también quieren agradecer a todos sus colegas del programa SHIELD por su apoyo y entusiasmo.



## Los autores

**Dra. Elisa Aguirre**, Se licenció en Psicología y obtuvo un postgrado en Gerontología por la Universidad de Deusto, así como un máster europeo en Gerontología Clínica por la Universidad Vrije. En 2012, completó su doctorado en Psicología por la University College London, dónde formo parte del equipo que desarrolló y evaluó el programa CST de estimulación cognitiva para personas con demencia.

Desde entonces ha ido combinando su trabajo clínico como psicóloga general sanitaria en el North East London NHS Foundation Trust de Reino Unido con su labor docente en la University College London, la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad Europea de Madrid, centrando sus intereses académicos en las terapias de estimulación cognitiva en personas con demencia y el tratamiento de trastornos comunes como la depresión y la ansiedad.

**Aimee Spector**, profesora de Psicología Clínica del Envejecimiento en University College London (UCL), es investigadora en el ámbito de las demencias y psicóloga clínica especializada en el envejecimiento y la demencia. CST fue desarrollado como su tesis doctoral y ha estado implicada en numerosos estudios de CST, incluyendo la evaluación de CST de mantenimiento y CST individual. Es autora de todos los manuales de Reino Unido y múltiples manuales internacionales de CST, ha desarrollado la formación en CST y formado personalmente a más de 3000 personas. Es directora del Centro Internacional CST en UCL y está implicada en la investigación desarrollada en torno a CST globalmente, incluyendo proyectos realizados en Hong Kong, Brasil, India y Tanzania. Su investigación se centra en el desarrollo y evaluación de terapias psicológicas para la demencia, incluyendo la terapia cognitivo conductual, la terapia centrada en la compasión y el mindfulness. Ha publicado más de 100 artículos académicos, tres capítulos de libros y ocho libros. La profesora Spector ofrece un curso de formación en CST de un día de duración y puede contactarse con ella a través del correo electrónico [a.spector@ucl.ac.uk](mailto:a.spector@ucl.ac.uk).

**Amy Streater** completó su doctorado sobre la implementación práctica de CST. Actualmente trabaja en el ámbito clínico como terapeuta ocupacional.

**Dra. Juanita Hoe** es profesora en Mental Health Nursing en la Universidad de Londres. La Dra. Hoe fue la coordinadora del programa SHIELD y tiene una considerable experiencia clínica e investigadora en el ámbito de las personas con demencia y sus cuidadores familiares.

**Bob Woods** es profesor emérito de Psicología Clínica del Envejecimiento en el Dementia Services Development Centre de la Universidad de Bangor. Ha publicado numerosos libros y artículos académicos en relación con la psicología del envejecimiento y el cuidado de las personas con demencia. Es embajador para Alzheimer's Society.

**Profesor Martin Orrell** es Director del Institute of Mental Health, una colaboración entre la Universidad de Nottingham y Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust. Es editor de la revista *Aging & Mental Health*, miembro de UK Memory Services National Accreditation Programme, Presidente de la Asociación Europea de Psiquiatría Geriátrica y miembro de la red Europea INTERDEM. Ha supervisado seis doctorados sobre CST para la demencia, ha recibido siete subvenciones importantes para la investigación del cuidado de la demencia por un total de 17 millones de libras y publicado más de 300 artículos académicos.



## Principios clave

Este manual describe un programa específico de actividad grupal y estimulación que puede ser utilizado con muchas personas con demencia. Es posible que muchas de estas actividades ya se utilicen en el trabajo diario. Lo que sigue es una explicación de los principios clave de Cognitive Stimulation Therapy (CST), destacando algunas de las formas en las que CST se diferencia de otras actividades. Es importante que todos los facilitadores de CST comprendan y pongan en práctica los siguientes principios. ¡Esta sección es esencial!

### 1. Estimulación mental.

#### **Mejorar la cognición y la comunicación mediante discusiones mentalmente estimulantes.**

El primer objetivo de CST es estimular mentalmente, en otras palabras, conseguir que la mente de las personas se active. Como cada uno tiene diferentes habilidades, algunas sesiones supondrán un mayor reto para algunas personas que para otras. Puede ser de ayuda explicar esto a los participantes si plantean que las actividades son difíciles o parecen preocupados o ansiosos. Se puede explicar que estamos tratando de conseguir que ejerciten habilidades que no han usado durante un tiempo y estimular diferentes partes del cerebro. Puede ser de ayuda explicar que tenemos evidencia de que esto puede mejorar la función cognitiva, haciendo referencia a que el programa está basado en la evidencia. Cuando planifique sesiones, el objetivo es seleccionar actividades que obliguen a la gente a hacer un esfuerzo, pero que no sean demasiado difíciles, ya que esto puede generar que las personas se sientan poco capacitadas.

### 2. Nuevas ideas, pensamientos y asociaciones.

#### **Promover nuevas ideas y opiniones haciendo nuevas conexiones semánticas.**

A menudo tendemos a hablar sobre las cosas del pasado con las personas con demencia. Aunque esto suele ser agradable para las personas, a menudo implica recordar información que ha sido repasada múltiples veces. El objetivo de CST es alentar nuevas ideas, pensamientos y asociaciones, más que recordar información aprendida previamente. Un buen ejemplo de cómo hacer esto es en la sesión de “Caras”. En el típico trabajo en grupo, se enseña a las personas una fotografía de la cara de un famoso y se hacen preguntas como “¿Quién es esta persona?” “¿Qué recuerdas sobre esta persona?”.

En CST, se enseña a los participantes dos o más fotografías a la vez. El objetivo es desarrollar nuevas ideas, pensamientos y asociaciones, a través de preguntas como:

- ¿Qué tienen estas personas en común?
- ¿En qué se diferencian?
- ¿Cuál es distinto a los demás?
- ¿Quién preferirías ser?
- ¿Quién es más atractivo?



Del mismo modo en la sesión de “Actualidad”, más que introducir temas que probablemente hayan sido discutidos previamente (por ejemplo “¿Qué piensas de la familia real?”), se debe alentar a las personas a discutir nuevos temas como “¿Es el arte moderno realmente arte?” “¿Qué opinas de las bodas entre personas del mismo sexo?”.

### 3. Usar la orientación, con sensibilidad e implícitamente

#### **Integrar la información sobre orientación en la discusión general.**

La orientación es una meta importante de CST, pero la forma en la que las personas son orientadas es clave. Repetir la información de orientación (como la fecha) y poner a las personas en apuros con preguntas directas (por ejemplo “¿Cuál es la dirección?”) ha sido descrito en el pasado como desmoralizante. La orientación debe ser realizada de forma sutil al principio de cada sesión. La información de orientación como la fecha, nombre del grupo y de los miembros del mismo, actividad del día y titulares del día deberían estar escritos en una pizarra, a la que podremos señalar en caso necesario. Cuando introducimos la sesión y discutimos alguna noticia, es el momento para orientar sutilmente a las personas. Por ejemplo, se puede decir “¿Crees que este clima es normal para octubre o hace más calor / frío del que suele ser normal?” “¿Es el cumpleaños de alguien dentro de poco?”. Muchas de las actividades proporcionan la oportunidad para la orientación temporal, por ejemplo se puede hacer un collage con hojas del otoño en la sesión “Ser creativos” o traer alguna comida típica de navidad en la sesión de “Comida”.

### 4. Opiniones más que hechos

#### **Usar temas para generar opiniones más que para comprobar si se conocen los hechos.**

En las sesiones grupales necesitamos centrarnos en las fortalezas de las personas. Si nos centramos en “hechos” demasiado existe el riesgo de que las personas se equivoquen con frecuencia. Si preguntamos a la gente sus opiniones, estas pueden ser divertidas, tristes, inusuales, controvertidas o desconcertantes, pero no incorrectas. Cualquiera en el grupo tiene derecho a dar su opinión. Así que, en lugar de decir “¿Dónde ibais de vacaciones cuando erais niños?” (Una pregunta que requiere la memoria), podemos preguntar “¿Cuál es tu lugar favorito para ir de vacaciones?” o “¿Dónde recomendarías ir de vacaciones a un familiar joven?”. En lugar de preguntar “¿Quién es el presidente del gobierno?” podemos preguntar “¿Qué opinas de los políticos?” o “¿Quién ha sido el mejor líder del país?” dando en este último caso una lista de nombres, respaldada con fotografías. El grupo nunca debería sentir que está haciendo una prueba de memoria. Conviene evitar preguntas que comiencen por “¿Quién puede recordar...?”.

### 5. Usar la reminiscencia

#### **Comparar lo antiguo y lo actual para promover la orientación.**

Usar los recuerdos pasados es una manera excelente de aprovechar una fortaleza que mucha gente con demencia tiene, ya que son capaces de recordar experiencias de hace mucho tiempo aunque no pueden recordar cosas más recientes. Además, para muchas personas la actividad de reminiscencia es divertida y agradable. Sin embargo es importante recordar que algunas personas pueden tener recuerdos infelices (incluso traumáticos) de su vida, y se necesita cierta sensibilidad para no presionar a los miembros a que expongan recuerdos dolorosos en el contexto del grupo. Si se toca un tema sensible accidentalmente, es bueno hablar con la persona a nivel individual para permitirle hablar más si lo desea, o para que recupere



la compostura. Cuanto mejor se conocen los antecedentes y las historias vitales de los miembros del grupo, menos probable es que esto ocurra, pero aun así siempre pueden surgir dificultades imprevistas.

La reminiscencia también puede ser una herramienta útil para la orientación, que es un objetivo clave de CST. Muchas sesiones permiten comparar lo viejo y lo nuevo, pensando en cómo las cosas han cambiado con el tiempo. Por ejemplo, en la sesión de “Usar el dinero”, se puede discutir lo que es posible comprar con 10 euros ahora y lo que se podía comprar con el equivalente en pesetas hace cincuenta años.

## 6. Ejercicio físico

### **Ejercitar las capacidades motoras mediante el movimiento y juegos.**

La investigación ha demostrado la importancia del ejercicio y el movimiento físico para las personas con demencia, y muchos centros actualmente integran componentes de ejercicio físico en las sesiones de CST. Se debe alentar el movimiento al comienzo de cada sesión como parte de la actividad de calentamiento, por ejemplo, lanzando una pelota al decir el nombre de cada uno o respondiendo preguntas sobre preferencias. Las sesiones de “Actividad física y juegos”, “Seamos creativos” y “Concurso por equipos” ofrecen buenas oportunidades para incluir juegos que requieren que el grupo se mueva y use habilidades motoras, por ejemplo, jugando a los bolos o participando en una actividad de jardinería al aire libre. Asegúrese de comprobar con antelación si los participantes tienen problemas de movilidad, adapte los ejercicios en consecuencia y brinde apoyo adicional a las personas si es necesario.

## 7. Proporcionar estímulos para ayudar al recuerdo

### **Apoyar el aprendizaje mediante pistas multisensoriales y un tablero con información.**

El tablero de orientación es una forma útil de desencadenar recuerdos y ayudar a recordar. Las pistas multisensoriales también son realmente importantes, ya que la memoria funciona mucho mejor si no depende de un único sentido. Existirán diferencias entre los sentidos preferidos de los miembros del grupo –es importante asegurarse de disponer de variedad de estímulos, de manera que haya una mezcla de actividades que impliquen visión, tacto, oído, gusto y olfato-. A menudo una combinación de sentidos es lo más efectivo. Por ejemplo, en la sesión “Sonidos” se puede facilitar la identificación de sonidos mirando las imágenes que los acompañan, y la sesión de “Comida” mejora si las personas pueden probar, oler y tocar comida con texturas fuera de lo común (como las piñas). Hay que usar la comunicación no verbal tanto como la verbal. ¡Su expresión facial, tono de voz, postura y gestos dicen mucho!

Que cada individuo tenga algo que mirar o tocar ayuda realmente a concentrarse. Las palabras de una discusión pueden perderse pronto cuando la memoria es limitada; tener el objeto, una fotografía o dibujo mantiene la atención de los miembros del grupo en la actividad y alienta un enfoque grupal. Se pueden preparar varias copias de los materiales en lugar de tener una sola que los miembros se pasen de uno a otro, por ejemplo fotografías en “Caras” y artículos del periódico en “Actualidad”.



## 8. Continuidad y consistencia entre sesiones

### **Usar la consistencia entre sesiones para fomentar la continuidad y la familiaridad.**

Podemos ayudar a la memoria y al aprendizaje proporcionando continuidad y consistencia a las sesiones. Ejemplos de esto serían referirse al nombre del grupo, realizar las sesiones siempre en la misma sala y siempre comenzar y terminar las sesiones de forma similar (por ejemplo usando el calentamiento y las canciones).

## 9. Aprendizaje implícito (más que explícito)

### **Permita que el aprendizaje y el recuerdo ocurran de forma natural.**

Lo ideal es que las personas no sean demasiado conscientes de que están aprendiendo y siendo estimuladas, si no que perciban el grupo más como uno “de actividades divertidas”. Un buen ejemplo es la sesión “Caras”. No se hacen preguntas directas sobre los nombres y hechos relacionados con los individuos, si no preguntas más indirectas relacionadas con las preferencias y puntos en común. Mientras esto ocurre, la información objetiva tiende a surgir sin poner a la gente en un apuro.

## 10. Estimulación del lenguaje

### **Promover la comunicación y la conversación.**

La investigación realizada ofrece evidencia de que las capacidades del lenguaje mejoran tras CST. Muchas de las sesiones estimulan el lenguaje, por ejemplo al denominar personas y objetos (por ejemplo en categorización), o al pensar sobre la construcción y la asociación de palabras.

## 11. Estimulación de la función ejecutiva

### **Utilizar actividades para fomentar la planificación y la organización.**

Las funciones ejecutivas implican secuenciación, planificación y organización, y frecuentemente están muy alteradas en la demencia. Varias sesiones ejercitan estas habilidades, por ejemplo planificando y ejecutando pasos de una tarea (como hacer una tarta) en “Seamos creativos”. La organización mental es ejercitada en varias sesiones a través de la discusión de semejanzas y diferencias, asociaciones de palabras y categorización de objetos.

## 12. Centrado en la persona

### **Ver la persona y su singularidad.**

Necesitamos ver a la persona primero y principalmente, más que centrarnos en la demencia y los déficits asociados. Cada persona es única, con una vida de experiencias que han modelado su personalidad y actitudes, dando lugar a una variedad de intereses, y habilidades. Es mejor preguntarse por las fortalezas de las personas antes que por sus dificultades. Lo que puede ser apropiado y disfrutable para una persona, puede disgustar a otra.



## 13. Respeto

### **Respeto y dignidad para todos.**

Debemos mostrar respeto por las personas y nunca hacerlas sentir mal o hacer algo que exponga sus dificultades al grupo. Es importante ayudar a las personas a conservar su dignidad. Las personas con demencia pueden provenir de distintos ámbitos culturales y religiosos; por lo que debemos mostrar respeto, conocer lo que es importante para cada individuo y valorar la diversidad de puntos de vista, opiniones y creencias dentro de un grupo. Es bueno permitir a la gente ser diferente. A menudo, los grupos estarán formados por personas de diferentes culturas, orígenes, edades y géneros. Esto representa una gran oportunidad para aprender y compartir, por ejemplo, en la sesión de “comida”, donde el grupo puede probar y discutir una variedad de alimentos consumidos en diferentes culturas y contextos.

## 14. Implicación e inclusión

### **Mantenga a todo el mundo implicado.**

Si durante las sesiones nos encontramos llevando la mayor parte de la conversación o hablando “al” grupo ¡detengámonos! Anime a los miembros del grupo a hablar entre ellos, en lugar de que la conversación sea canalizada a través del facilitador. ¡No hay que olvidar que el grupo pertenece a sus miembros, no a los facilitadores! Pida al grupo que le ayude a planificar futuras sesiones. Por ejemplo, puede decirles que discutirán temas de actualidad la próxima semana y preguntarles si hay algún tema en particular que les gustaría discutir. ¡Esto permite a los participantes ser más dueños del grupo y reduce el tiempo necesario para la planificación!

Debemos prestar atención a las personas que parezcan aisladas del grupo. Si esto se debe a problemas de audición o visión, es conveniente que un facilitador se sienta junto a ellos para comprobar que tengan sus gafas o audífonos puestos y asegurarse que puedan participar. Si la persona es un poco tímida, podemos animar a un miembro del grupo más sociable a que se relacione con ella. Si una persona en el grupo tiene puntos de vista u opiniones diferentes de todos los demás miembros, es importante que no sea rechazada o anulada. Se trata de crear una atmósfera donde se valore y respete la contribución de todos, y se agradezca la diversidad de opiniones.

## 15. Elección

### **Las actividades son flexibles y deberían adaptarse a los participantes.**

Este programa grupal no es obligatorio. Está bastante detallado simplemente para hacer la vida más fácil a los facilitadores del grupo, que a menudo tendrán muchas otras cosas en la cabeza además del grupo. El grupo debe poder elegir las actividades que prefiera hacer en cada momento, así como explorar otras actividades diferentes si las que se ofrecen no encajan con las necesidades y capacidades del grupo en particular. La posibilidad de elegir permite a los miembros del grupo implicarse en hacer suyo el grupo: seleccionar un nombre para el grupo, elegir que música usar y cosas similares. No hace falta decir que no se debería forzar a nadie a participar en ninguna actividad en particular. Aquellos que sean un poco reticentes pueden beneficiarse más de ver a otros disfrutar que si se les coacciona para participar más activamente. Para cada sesión sugerimos una selección de actividades, a menudo dirigidas a grupos con diferentes niveles de habilidad o diferentes intereses. Las actividades han sido organizadas de acuerdo a lo complicadas que son para la memoria y otras capacidades cognitivas. Las primeras de la lista son las más fáciles y las últimas



las que presentan mayor complejidad. Conviene elegir la actividad más apropiada para el grupo, mezclar las actividades de la lista o añadir sus propias ideas. Hay espacio en el manual para anotar las actividades que se han intentado en cada sesión, así que en la siguiente ocasión estas actividades pueden estar entre las opciones disponibles.

## 16. Diversión

### Hágalo divertido y disfrutable.

En ocasiones los miembros del grupo comentarán “esto es como volver a la escuela”. Si con esto quieren decir con esto que están obligados a trabajar duro en un ambiente estricto y serio, algo va mal. El grupo debería proporcionar una atmósfera de aprendizaje divertida y placentera junto a un grupo de amigos. Efectivamente los cerebros de los miembros deberían ser estimulados, ¡pero también deberían serlo los músculos de la risa! Si los miembros hacen comentarios sobre la “escuela”, se puede aprovechar para preguntarles qué les gustaba o disgustaba de la escuela, además de reflexionar sobre si los facilitadores del grupo están asumiendo el papel de “profesor” demasiado. Evitar la utilización de materiales que sean, o parezcan, para niños (excepto cuando se haga reminiscencia sobre la infancia). Los miembros del grupo son adultos y debemos asegurarnos de que nada de lo que hagamos supone tratarlos como niños.

## 17. Maximizar el potencial

### Optimizar el entorno de aprendizaje para apoyar el potencial de cada persona.

Que una persona con demencia no haya sido capaz de realizar una actividad ayer o la semana pasada no implica que no pueda hacerla más. Las personas con demencia a menudo funcionan por debajo de su pleno potencial, quizá debido a una falta de estimulación u oportunidades. Existe evidencia de que con el apoyo adecuado las personas con demencia pueden aprender. Esto implica dar tiempo a las personas, tener cuidado de no sobrecargarlas o abrumarlas con información, proporcionando solo las indicaciones suficientes para permitirles completar la actividad por sí mismas. De esta forma, se aumentará la exposición al éxito, lo que también ayudará al aprendizaje y al disfrute. Es mucho más probable que las personas con demencia alcancen su potencial máximo realizando esta actividad que sentadas pasivamente.

## 18. Construir / fortalecer relaciones

### Hacer amigos.

Las sesiones en grupo ayudarán a los participantes a conocerse mejor y pueden fortalecer las relaciones entre los miembros y los facilitadores, especialmente si éstos se aseguran de que no se convierten en “maestros”, sino que ayudan a los miembros, se unen, se divierten y no se presentan a sí mismos como expertos que lo saben todo. El cuidado centrado en la persona implica permitirse a uno mismo ser una persona, un ser humano común, en sus relaciones con personas con demencia. Esto no es necesariamente fácil, pero en un grupo pequeño, lejos de algunas de las presiones del cuidado, es posible y merece mucho la pena.



## Programa CST de mantenimiento

*Cognitive Stimulation Therapy* o “CST” es un tratamiento breve para personas con demencia leve o moderada. CST se diseñó a partir de una evaluación exhaustiva de la evidencia en investigación, por lo tanto es un tratamiento basado en la evidencia (Spector *et al*, 2003). La guía NICE (NICE, 2006) sobre el manejo de la demencia recomienda el uso de estimulación cognitiva grupal para personas con demencia de leve a moderada, independientemente de tratamiento farmacológico recibido. Las bases de la estimulación cognitiva reflejan la visión general de que la falta de actividad cognitiva acelera el deterioro cognitivo, tanto en el envejecimiento normal como en la demencia (Breuil 1994; Small 2002). También pretende hacer uso de los aspectos positivos de la orientación a la realidad, asegurando que sea implementada de una forma sensible y respetuosa (Spector 2001; Woods 2002). Clare *et al* (2004) han propuesto la siguiente definición de estimulación cognitiva: participación en un rango de actividades y discusiones (normalmente en grupo) dirigido a la mejora general del funcionamiento cognitivo y social. CST se dirige al funcionamiento cognitivo y social incluyendo información actual y orientación en cada sesión. Las actividades ofrecidas en cada sesión se dirigen a la capacidad cognitiva general, más que al entrenamiento en una modalidad cognitiva específica, y normalmente se llevan a cabo en grupo para mejorar el funcionamiento social. El tratamiento CST implica 14 sesiones de actividades temáticas, que se llevan a cabo durante un periodo de 7 semanas (ver el primer manual de *CST-ES. Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia*).

Hemos comprobado que continuar con sesiones semanales de CST ayuda a mantener las mejoras en memoria que fueron observadas tras el programa inicial de 14 sesiones de CST (Orrell *et al*, 2005). Estas sesiones de mantenimiento utilizan temas similares, pero tratando de usar materiales diferentes siempre que sea posible, ya que es importante evitar el aburrimiento de los miembros del grupo y los facilitadores. La estructura de cada sesión es la misma que para las sesiones iniciales de CST. Las sesiones de mantenimiento han sido desarrolladas a partir de una revisión de la evidencia en investigación sobre la estimulación cognitiva e incluyen temas adicionales no incluidos en el programa original de CST (Aguirre *et al*, 2011).

Se celebró una conferencia para consensuar con los profesionales el borrador de la versión 1 del manual de CST de mantenimiento. Se realizaron grupos de discusión para consultas adicionales sobre el segundo borrador del manual. Estos grupos involucraron a los principales interesados en el proyecto. Se llevaron a cabo grupos separados de personas con demencia, cuidadores familiares y cuidadores profesionales implicados en la realización de actividades para personas con demencia. El resultado de los grupos focales llevó a una revisión posterior y al desarrollo del manual definitivo de CST de mantenimiento (Aguirre *et al*, 2011).

Las sesiones de mantenimiento de CST se realizan una vez por semana durante un periodo de 24 semanas. Se dirigen a estimular activamente e implicar a las personas con demencia, mientras se facilita un ambiente de aprendizaje óptimo aprovechando los beneficios sociales de la actividad en grupo. Como en las sesiones de CST, CST de mantenimiento puede ser administrado por cualquiera que trabaje con personas con demencia, incluyendo cuidadores, terapeutas ocupacionales y enfermeros. Conviene que el personal que dirija las sesiones tenga experiencia llevando grupos de personas con demencia. Los grupos de CST de mantenimiento pueden realizarse en centros residenciales, hospitales y/o centros de día. Las sesiones están planificadas para continuar tras completar el programa de 14 sesiones durante siete semanas de CST. Para usar este manual de forma efectiva es necesaria una copia del manual original *CST-ES. Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia* que contiene información adicional acerca de la preparación y realización de los grupos.



## Cómo usar este manual

Este manual proporciona una guía detallada de las 24 sesiones de CST de mantenimiento específicamente diseñadas como continuación tras completar (las 14 sesiones) del programa CST descrito en el primer manual *CST-ES. Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia*. Este manual describe cada sesión de mantenimiento e incluye ejemplos para empezar como facilitador de CST. El objetivo de este manual es que se realice una sesión por semana durante 24 semanas.

Cada sesión se describe en una página independiente, de tal forma que la guía sesión a sesión se puede seguir fácilmente. La estructura de cada sesión sigue la planteada en el programa inicial CST, que incluye una actividad de comienzo, una actividad principal y el cierre de cada sesión. Las actividades para cada sesión han sido diseñadas para estimular a cada participante en el grupo y pueden seleccionarse de entre un rango de tareas sugeridas.

Desarrollo de temas en CST y CST de mantenimiento		
Programa CST	Tema principal	Programa CST de mantenimiento
Sesión 1	Actividad física	Sesión 8
Sesión 2	Sonidos	Sesión 7
Sesión 3	Mi vida	Sesiones 1 y 23
Sesión 4	Comida	Sesiones 13 y 17
Sesión 5	Actualidad	Sesión 2
Sesión 6	Caras / escenas	Sesión 15
Sesión 7	Asociación de palabras	Sesión 18
Sesión 8	Seamos creativos	Sesión 4
Sesión 9	Categorización	Sesión 9
Sesión 10	Orientación	Sesión 19
Sesión 11	Usar el dinero	Sesión 20
Sesión 12	Juegos de números	Sesión 5
Sesión 13	Juegos de palabras	Sesiones 16 y 21
Sesión 14	Juego de Equipo	Sesión 6
Nuevo mantenimiento	Consejos útiles	Sesiones 11 y 24
Nuevo mantenimiento	Preguntas para pensar	Sesión 12
Nuevo mantenimiento	Debate sobre arte	Sesión 14
Nuevo mantenimiento	Anuncios de TV y eslóganes	Sesión 13
Nuevo mantenimiento	Tesoros del hogar	Sesiones 10 y 22



## Dirigir y estructurar las sesiones de mantenimiento

En todas las sesiones debe hacer lo siguiente:

- Pizarra blanca con información de orientación (por ejemplo fecha, momento, lugar).
- Una introducción a la sesión donde se recibe amablemente a los participantes y se les ayuda a situarse, incluyendo un breve recordatorio de lo que se hizo la última sesión.
- Ejercicios de calentamiento relacionados con el tema.
- Actividad principal.
- Un cierre en el que:
  - ▶ Se resume el trabajo de la sesión.
  - ▶ Se hacen sugerencias para trabajar en casa.
  - ▶ Despedidas personales y agradecimientos.

## Materiales y equipamiento para CST de mantenimiento

Una gran cantidad de recursos útiles, incluyendo algunos de los utilizados en este programa, están disponibles en:

### Ortoweb

<https://www.ortoweb.com/estimulacion-cognitiva-sensorial>

### Archivo histórico de RTVE

<https://www.rtve.es/television/archivo/>

### CST dementia website

<https://www.cstdementia.com>

## Materiales / Equipamiento

A continuación tiene una lista de objetos que se pueden adquirir antes de comenzar la actividad de los grupos de CST (\* indica que son esenciales – otros están abiertos a improvisación):

- Pizarra y rotuladores
- Pelota blanda
- Libro de canciones
- Juego de bolos / petanca
- Juguetes antiguos (por ejemplo, una peonza, aros, tabas) ¡Se pueden tomar prestados de una colección de recuerdos o del ático de alguien!



- Una selección de réplicas de alimentos (disponibles en tiendas de juguetes)
- Fotografías de escenas locales – pasadas y presentes –, incluyendo postales antiguas del lugar
- Un mapa grande del país
- Fotografías de caras de famosos
- Cámara digital e impresora
- Trivial o libros de juegos de preguntas
- Dominós, cartas, bingo y otros juegos

Nota: para algunas sesiones se requieren múltiples copias del material. El acceso a una impresora en color y a una plastificadora puede ser de gran ayuda

### **Recursos online**

La versión original en lengua inglesa de este libro va acompañada de una serie de recursos online adaptados a muchas de las sesiones específicas de CST y CST de mantenimiento. Estos se pueden encontrar en <http://bit.ly/MAD2book>.



### Supervisar el progreso de las sesiones de mantenimiento

Es importante mantener un registro de cada sesión de la participación, respuesta e implicación de cada miembro en las sesiones. Esto nos permitirá adaptar y planificar el programa para futuras sesiones. Fotocopie y utilice las siguientes páginas para mantener un registro de todo el programa grupal. También puede llevar a cabo una evaluación formal de resultados usando la escala de valoración de la página siguiente. La escala se puede entregar a los participantes al final de una sesión para que la valoren, aunque algunas personas pueden necesitar apoyo para hacerlo.

#### Asistencia a las sesiones (por favor marque o tache)

Nombres participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								

Puede usar esta página para registrar cómo ha ido cada sesión. Es importante reflexionar y puede discutir sus experiencias con los supervisores o con sus compañeros. Piense en lo que salió bien y lo que no salió tan bien. ¿Qué hará diferente la próxima vez?

Usando la siguiente escala de calificación, califique el interés, la comunicación, el disfrute y el estado de ánimo de cada miembro en la sesión de hoy.



## Formulario para la supervisión del progreso

NOMBRE DE LOS MIEMBROS	ASISTIÓ SI / NO	INTERÉS	COMUNICACIÓN	DISFRUTE	ESTADO DE ÁNIMO
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

<b>Interés:</b>	1= Ninguno	2 = Poco	3 = Moderado	4 = Mucho
<b>Comunicación:</b>	1= Ninguno	2 = Poco	3 = Moderado	4 = Mucho
<b>Disfrute:</b>	1= Ninguno	2 = Poco	3 = Moderado	4 = Mucho
<b>Animo:</b>	1= Ansioso /deprimido	2 = Apático	3 = Algunas señales de buen ánimo	4 = Feliz / relajado

### Actividades usadas hoy:

¿Qué fue bien hoy?

¿Qué no salió bien? ¿Cómo lo mejoraré para la próxima vez?

### Hoja de comentarios para los participantes del grupo

Una de las mejores maneras de controlar lo bien que va el grupo es preguntar a los propios participantes cómo experimentaron las sesiones. Le animamos a fotocopiar esta hoja para cada participante y utilizarla inmediatamente después de las sesiones, con la frecuencia que desee. Dependiendo de la capacidad cognitiva de la persona, así como de su capacidad para leer y escribir, los participantes pueden completar esto ellos mismos o puede optar por hacerles las preguntas y escribir las respuestas usted mismo.

¿Cuánto disfrutaste esta sesión?

¿Hubo algo de lo que hicimos que disfrutaste o encontraste interesante?

¿Hubo algo que no te gustó o que podríamos haber hecho mejor?

## Guía para los co-facilitadores de Cognitive Stimulation Therapy

### Preparación recomendada

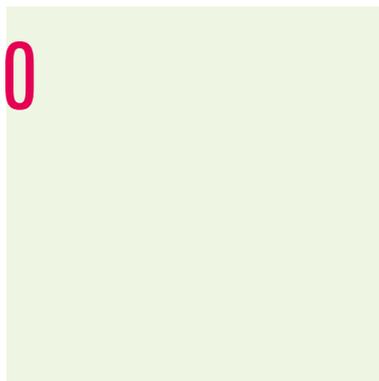
- Repasar el contenido de la siguiente sesión. Esto da la oportunidad de introducir cambios que pueden funcionar en la sesión.
- Antes de la sesión recordar a cada asistente lo que se va a hacer para que puedan prepararse.
- Intentar llegar temprano para que ningún asistente tenga que esperar mucho tiempo a que comience la actividad.

### ¿Qué se espera del co-facilitador?

- Es importante ser animado, positivo y alegre ya que esto tendrá un efecto directo en los asistentes a la sesión.
- Retirar la hoja con la canción y el periódico del alcance de los asistentes tras la actividad inicial para darles oportunidad de implicarse en la actividad principal y con los demás participantes.
- Si la persona que dirige el grupo pide ayuda, dejar que los asistentes a la sesión ayuden todo lo que sea posible.
- Si hay algún silencio, por ejemplo cuando el líder del grupo está repartiendo materiales para la sesión, a menos que uno de los asistentes esté hablando, verlo como una oportunidad para entablar una conversación con los residentes / asistentes sobre algún asunto relacionado con la sesión.
- Al mismo tiempo, incluso si puede parecer una pausa, dar tiempo a los asistentes para hablar y responder por sí mismos.
- Intentar hablar con todos los asistentes y promover la interacción entre los miembros.
- Intentar mantener la conversación como todo el grupo mejor que en subgrupos. Si alguien tiene algo interesante que decir siempre se puede retomar la conversación después.
- A pesar de que se espera interacción y opinión del co-facilitador, es importante recordar que el objetivo del grupo son las personas que asisten y sus contribuciones y opiniones.
- Es importante recordar y reconocer que cualquier opinión es válida y debería ser considerada como legítima incluso si se sabe que es una respuesta incorrecta. Intentar no corregir a la persona.



# SESIONES de CST-ES de mantenimiento



Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- En la primera sesión de mantenimiento discuta un nombre para el grupo –escriba el nombre en la pizarra y discuta si continuar usando el nombre usado previamente para los grupos de CST o cambiar el nombre para estas 24 semanas adicionales. Es útil votar; a continuación escribir el nombre ganador de forma destacada en la pizarra.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Seleccionar una canción para el grupo y cantarla juntos (podemos usar el aparato de música). Pida que un participante sea quien empiece y actúe como líder.
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Pedirles que digan por quién se lo pusieron.



## Actividad principal (de 20 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Pedir a los miembros del grupo que rellenen una hoja donde se pregunta su nombre, el de su padre y madre, la escuela a la que fue, etc., para formar la primera página de un diario de recuerdos.
- ▶ Pedir a los miembros del grupo que dibujen un árbol de familia, incluyendo los nombres y apellidos de su familia. Se pueden mostrar ejemplos de la familia real como estímulo visual. Pedir a los miembros del grupo que comenten el árbol familiar de Felipe VI para fomentar el intercambio de pareceres sobre los diferentes matrimonios, esposas...
- ▶ Pedirles que hablen sobre peculiaridades en su familia, como el pariente favorito o la oveja negra y/o discutir el origen de su nombre y/o apellido. ¿Se lo pusieron en honor a alguien? ¿Un santo, un amigo de la familia, un pariente?
- ▶ Hablar sobre el significado de los apellidos. Se puede encontrar una definición completa de apellidos, orígenes y significados en internet: <https://www.misapellidos.com/.20>
- ▶ Pedir a los participantes que hablen sobre características del lugar donde nacieron y establecer vínculos entre aquellas características y su personalidad, gustos y aversiones.

Materiales:

- Árboles familiares
- Información sobre apellidos
- Hoja de historia de vida

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “actualidad” pedir a los miembros del grupo que digan de una lista de revistas y periódicos seleccionados (con logos impresos) el que ellos prefieran y por qué cuando lancen la bola.

Comenzar la sesión preguntado a los miembros del grupo sobre algo que hayan visto recientemente en las noticias.



## Actividad principal (de 20 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Comentar los ejemplares de una selección de revistas recientes, suplementos especiales, periódicos locales y revistas de imágenes.
- ▶ Tener varias copias de artículos interesantes (plastificadas si es posible) para que todo el mundo pueda mirar el mismo.
- ▶ Usar tarjetas con pistas para evocar conversaciones sobre noticias, opiniones, actitudes, sueños y aspiraciones. “¿Qué piensas sobre...?” Abajo se ofrecen más ejemplos.
- ▶ Comparar un tema actual en las noticias con uno de un periódico de los 40/50/60/70. Se pueden encontrar artículos antiguos en el archivo de los periódicos de tirada nacional. Discutir las diferencias entre ellos.
- ▶ Si es posible, usando portátil y proyector, presentar noticias interactivas (por ejemplo, RTVE) y fomentar el debate.
- ▶ Comentar asuntos locales (limpieza de la ciudad y de los espacios públicos, disponibilidad de espacios verdes, plazas de aparcamiento). Usar periódicos o publicaciones locales).
- ▶ Invitar a los participantes a discutir qué cosas les disgustan en relación a algún tema actual. Los participantes deben elegir algo que no les guste y que si pudieran harían desaparecer y explicar sus motivos. Para facilitar las cosas se pueden ofrecer categorías para elegir aquello que no gusta (por ejemplo, famosos, tipo de comida). Cualquier cosa puede ser elegida y también es posible elegir la misma cosa más de una vez.

Materiales:

- Periódicos
- Noticias del archivo de periódicos
- Revistas
- Boletines y revistas locales
- Portátil
- Proyector



Asuntos actuales incluyendo temas y posibles comparaciones con antiguas noticias (¡algunas sugerencias sobre las que trabajar!):

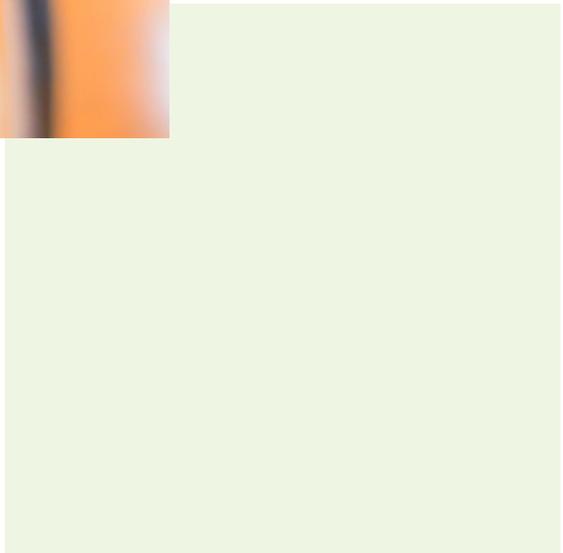
- **DESCUBRIMIENTOS Y TECNOLOGÍA:** la primera vez que el hombre fue a la luna.
- **POLÍTICA:** ¿Cuál fue el primer presidente del Gobierno tras la dictadura?
- **GUERRA:** el final de la guerra civil, la dictadura y la muerte de Franco.
- **FAMILIA REAL:** los hijos de los reyes.

Preguntas sobre actualidad (¡algunas sugerencias sobre las que trabajar!):

- Deberían los hombres y las mujeres tener roles diferentes – ¿deberían los hombres cocinar, limpiar y lavar la ropa?
- ¿Qué opinas de la moda actual?
- ¿Qué opinas del matrimonio entre personas del mismo sexo?
- ¿Qué opinas de las mujeres que colocan estanterías o arreglan el coche?
- ¿Qué opinión tienes sobre la familia real? ¿La consideras necesaria?
- ¿A qué causa donarías dinero?
- ¿A quién admiras más en el mundo?
- ¿Cuál es tu lugar favorito del mundo?
- ¿Qué opinas de los teléfonos móviles? ¿Son algo bueno? ¿Tienes uno o te gustaría tenerlo? (Hacer una demostración si es necesario).
- ¿Todos deberíamos jubilarnos a la misma edad? ¿Cuál debería ser?
- ¿Es demasiado fácil divorciarse ahora?

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.



Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “actualidad” pedir a los miembros del grupo que digan de una lista de revistas y periódicos seleccionados (con logos impresos) el que ellos prefieran y porqué cuando lancen la bola.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Probar comidas que sirvan como desencadenantes de recuerdos o tengan un significado personal, por ejemplo arroz con leche, horchata, pan con chocolate...
- ▶ Adaptarlo a los participantes en el grupo.
- ▶ Hacer una tormenta de ideas de categorías de comida y escribir en la pizarra tantas como sea posible en cada categoría (pj. sopas, legumbres, verduras, carnes, pescados y postres).
- ▶ Completar nombres de comidas por ejemplo Ensaladilla X; Tortilla de X; Arroz con X; y/o decir una comida que comience con una letra particular.
- ▶ Usando comidas reales (preferiblemente) o réplicas de alimentos en miniatura, categorizar la comida, por ejemplo para diferentes horas de comida, ocasiones especiales, salado / dulce.
- ▶ Presentar una selección de diferentes categorías de platos típicos de distintas regiones de España o de otros países junto a tarjetas o alimentos. Por ejemplo, asturiana, de la Comunidad Valenciana, de Castilla y León, china, italiana, etc. Pedir que las comenten y organicen en diferentes categorías. Anime a hablar sobre su comida favorita y fomentar el debate.

Materiales:

- Alimentos
- Pizarra
- Lista de productos de comida

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “creatividad” pedir a los miembros del grupo que digan su color favorito o flor favorita y, si lo saben, la razón de su elección.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Cocina: Hacer un pastel de manzana, por ejemplo. Repartir diferentes tareas entre todos los participantes (por ejemplo engrasar la fuente, mezclar los ingredientes, hacer la mezcla crujiente, pelar y trocear las manzanas).
- ▶ Crear un collage estacional: Usar objetos naturales e imágenes para crear un collage (p. ej. hojas de otoño, flores de primavera).
- ▶ Hacer un collage de grupo: Usar palabras, objetos e imágenes de revistas para crear un collage que los participantes sientan que representa al grupo.
- ▶ Collage sobre la casa / jardín de sus sueños: Use catálogos y revistas para que los miembros del grupo creen un collage de su casa o jardín de ensueño.
- ▶ Modelar arcilla: Hacer animales o esculturas.
- ▶ Jardinería: Plantar bulbos o semillas – comprobar su progreso en futuras semanas.
- ▶ Hacer figuras de madera.

Materiales:

- Semillas de jardinería, macetas.
- Materiales para collage.
- Material para cocinar.
- Material para el modelado de arcilla.
- Figuras de madera.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “juegos de números” pedir a los miembros del grupo que digan cualquier número favorito o especial que tengan, por ejemplo “el 22 porque es el día en el que me casé”; “el 7 porque es mi número de la suerte”.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Juegos que impliquen el reconocimiento y uso de números, por ejemplo bingo, dominó, bendominó (un tipo de dominó que incluye el uso de habilidades visoespaciales).
- ▶ Jugar al “cinquillo” con una baraja de cartas. O ir alrededor del grupo pidiendo a cada persona que levante la siguiente carta intentando adivinar si será mayor o menor que la anterior.
- ▶ Adivinar cuántos objetos hay en un recipiente (por ejemplo céntimos en una jarra pequeña) – contarlos para comprobar quién ha estado más cerca de acertar.
- ▶ Un juego grupal para adivinar cuántos objetos (por ejemplo céntimos, judías) se esconden en la mano, como el tradicional juego de “los chinos”. Cada participante elige esconder de 0 a 3 elementos en su mano. Cada uno tiene que adivinar el número total de objetos escondido. Después, los participantes deben abrir sus manos para contar los objetos. Gana quien haya hecho la estimación más cercana al número total de objetos.
- ▶ Juegue a Perudo, un juego peruano de dados donde cada jugador tiene un cubilete y cinco dados del mismo color. Puede encontrar las instrucciones en <http://www.perudo.com/spanish/perudo-rules.html>

Materiales:

- Cartas
- Un juego de bingo
- Juegos de números
- Pequeños objetos (centimos, judías).

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “concurso de preguntas” pedir a los miembros del grupo que digan su tema favorito para un concurso de preguntas o un tema en el piensen que serían buenos. Dar ejemplos dependiendo del grupo, usando tarjetas como ayuda si es necesario: por ejemplo historia, naturaleza, famosos.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Juego por equipos: dividir al grupo en dos equipos, pedir que escojan un nombre para el equipo, y jugar a un concurso de preguntas tipo trivial, un concurso musical o similar. Dar premios a todo el grupo. Preparar un café con pastas, regalos especiales, etc.

Materiales:

- Libro de preguntas
- Tarjetas de preguntas
- Tablero para calcular
- Música para concurso musical
- Reproductor de MP3, altavoces
- Ordenador portátil

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser los “sonidos” pedir a los miembros del grupo que digan su canción, instrumento o tipo de música favorito.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Juegos que impliquen el reconocimiento y uso de números, por Pueden darse instrumentos de percusión a cada persona en el grupo, para tocarlos mientras escuchan música conocida (como, por ejemplo, música popular de los años 40-50).
- ▶ Tocar temas seleccionados de una recopilación de música de una época apropiada. Se invita a los miembros del grupo a nombrar la canción o el cantante; si fuera necesario, facilitar 2 o 3 opciones en la pizarra mientras escuchan la canción.
- ▶ Utilizar efectos de sonidos de diferentes categorías (como por ejemplo, animales) y asociar cada sonido a una de las imágenes previamente repartidas. Esta actividad posibilita la estimulación auditiva y visual, por lo que la tarea es más sencilla de hacer.
- ▶ Reproducir un bingo de instrumentos musicales como el que puede encontrarse en: [www.akroseducational.es/p/bingo-acciones-e-instrumentos-musicales/](http://www.akroseducational.es/p/bingo-acciones-e-instrumentos-musicales/), un bingo de sonidos como en: [www.replicar.pt/products/32](http://www.replicar.pt/products/32) o crear un bingo musical con canciones tradicionales.

Materiales:

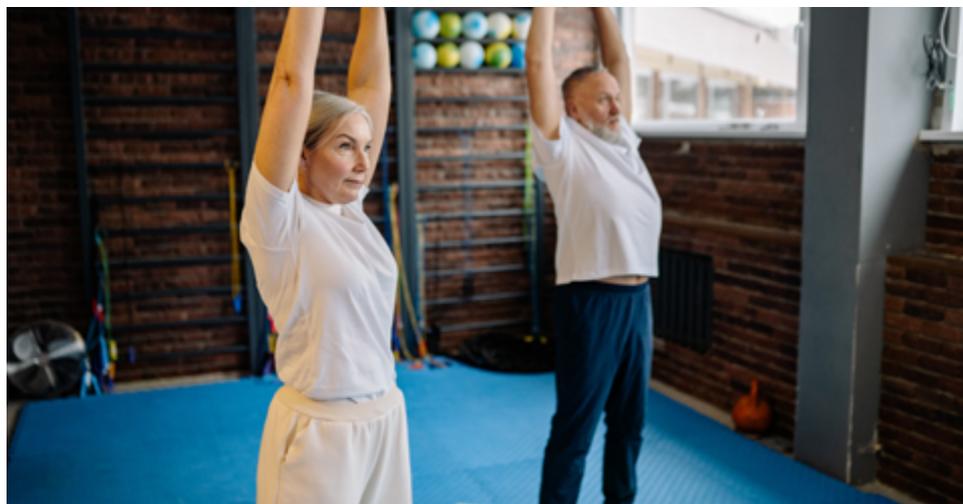
- Instrumentos musicales.
- CDs musicales
- CDs de sonidos
- Fotos u objetos
- Juego “bingo de sonidos”

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad va a ser “actividades físicas” pedir a los miembros que digan cuál es su actividad física favorita, usando listas de actividades como facilitadores si es necesario.

Lanzar una pelota a todos los miembros, pidiendo que digan algo acerca de sí mismos mientras cogen la pelota; por ejemplo, su nombre, de dónde son, en qué han trabajado, su comida favorita o su color favorito.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Actividades físicas (como juegos de bolos, petanca, la rana, diana de velcro y pelotas, aros, canastas de suelo) que impliquen el juego en equipo o cualquier otro juego que implique actividad física y con el que el grupo disfrute.
- ▶ Jugar sentados con actividades musicales.
- ▶ Juego del paracaídas en grupo intentando introducir la bola en medio

Materiales:

- Juegos de actividad física
- Tablero de cálculo
- Pelota
- Tarjetas con las categorías de actividad física favoritas

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos minutos. Cuando se lance la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Pedir a los participantes que digan su mes favorito del año, la estación del año o el clima.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Pedir a los integrantes del grupo que piensen en palabras que empiecen por una letra dentro de una categoría, ya sea escogida de una tarjeta o de una lista (véase la lista más abajo), por ejemplo países, nombres de niños, nombres de niñas, un vegetal, una flor, una bebida alcohólica o algo de la Navidad.
- ▶ Escribir la categoría en la pizarra. La tarea consiste en pensar en todos los ejemplos posibles.
- ▶ Colocar 20 objetos o imágenes a color de objetos en la mesa. La tarea grupal consiste en agruparlos de diferentes maneras: por ejemplo por uso, color y/o la letra inicial.
- ▶ Jugar a “¿cuál sobra?”; ¿cuál de estos tres objetos es del “que sobra”? (el objeto que no encaja, que es diferente a los demás).

Materiales:

- Imágenes a color de objetos
- Objetos reales, diferentes frutas, ropa, etc.
- Pizarra
- Un abecedario

## Cierre (10 a 15 minutos)

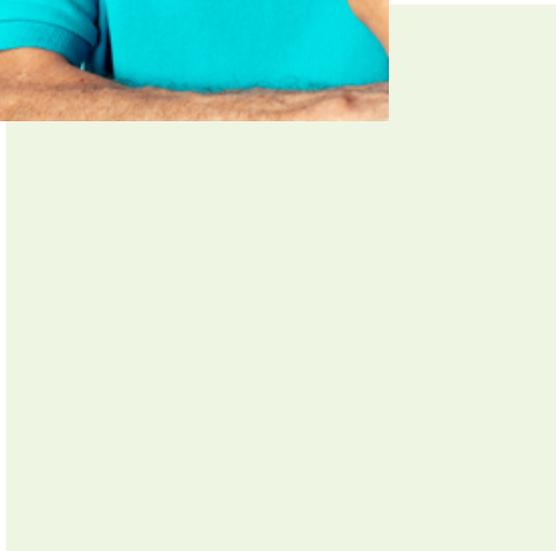
- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas



#### Sugerencias de posibles categorías

1. Países
2. Nombres de hombre
3. Nombres de mujer
4. Vegetales
5. Flores
6. Bebidas alcohólicas
7. Cosas típicas de la Navidad
8. Cantantes famosos
9. Comidas
10. Pueblos/ciudades
11. Líderes mundiales (pasado y presente)
12. Animales
13. Pájaros
14. Películas
15. Canciones
16. Cosas que se pueden encontrar en el supermercado
17. Cosas que se pueden encontrar en la cocina
18. Cosas que se pueden encontrar en el trastero o desván
19. Cosas que se pueden encontrar en el jardín
20. Instrumentos musicales
21. Peces
22. Colores
23. Prendas de vestir
24. Medios de transporte
25. Cosas que dan miedo
26. Cosas que disfrutas
27. Estrellas de cine
28. Programas de televisión
29. Deportes
30. Comunidades autónomas



Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “tesoros del hogar”, pedir a los miembros que digan cuál es su objeto favorito, especial, el más nuevo o el más antiguo que tienen en casa, por ejemplo el anillo de pedida de su madre, la cafetera y objetos de esa índole.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Presentar objetos viejos y nuevos al grupo (un teléfono antiguo y un teléfono móvil actual, una plancha vieja y nueva, una cafetera nueva y una antigua, llaves nuevas y antiguas, una máquina de escribir antigua y un ordenador actual, discos de vinilo y un reproductor de música actual, envases de productos antiguos y actuales). Pedir a los participantes que los emparejen y demuestren cómo se utilizan. Generar un debate a partir de los objetos presentados.
- ▶ También es posible buscar las diferencias y similitudes entre los objetos nuevos y antiguos.
- ▶ Preguntar por los gustos entre el grupo acerca de los las versiones antiguas y nuevas. Por ejemplo, “en tú opinión, ¿cuál de los dos crees que es mejor? ¿cuál es más bonito? ¿cuál es más útil? ¿cuál prefieres tú?”

Materiales:

- Selección de objetos nuevos y antiguos.
- Objetos y fotos de “tesoros del hogar”.
- Los objetos antiguos y otros recursos para reminiscencia se pueden encontrar a través de la web ([www.ortoweb.com/estimulacion-memoria](http://www.ortoweb.com/estimulacion-memoria)).
- Un abecedario

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “consejos útiles”, pedir a los miembros que digan si conocen algún remedio para por ejemplo, limpiar una mancha de grasa en la ropa.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Usando información de un libro acerca de costumbres y remedios del pasado, fomentar un debate y preguntar cómo:
- ▶ Tratar quemaduras
- ▶ Quitar manchas en la ropa
- ▶ Controlar plagas
- ▶ Cuidar a las mascotas
- ▶ Cuidar las flores
- ▶ Sugerir consejos de decoración tradicional
- ▶ Hacer que se duerma un niño
- ▶ Pide a los participantes que comparen los antiguos remedios con los nuevos “sistemas”. Preguntar por su opinión acerca de si hoy en día se puede hacer frente a los problemas del hogar planteados arriba de una manera más rápida, eficaz y barata.
- ▶ Pedirles opinión acerca de dónde deberían buscar consejos para resolver estos problemas en la actualidad.

Materiales

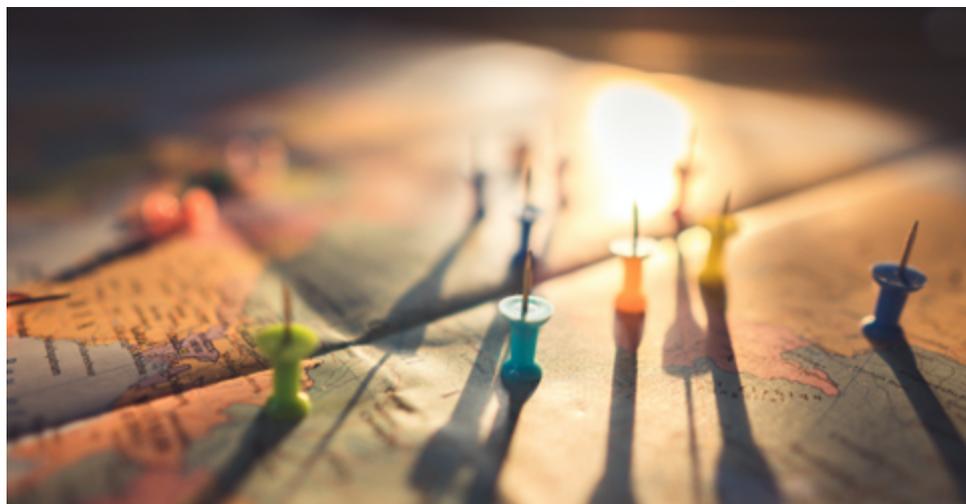
- Tips Para Tu Hogar: Más de 1.100 tips y consejos prácticos y fáciles de María Virginia García Carrillo: [www.amazon.es](http://www.amazon.es)
- Consejos para el hogar en internet: <https://www.micasarevista.com/trucos-de-hogar/>
- La Botica de la abuela: [www.amazon.es](http://www.amazon.es)
- Libros de cocina tradicional y postres caseros ([www.amazon.es](http://www.amazon.es)) y páginas web.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Pedir a los participantes que digan cuál es su lugar preferido en el mundo.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Hacer preguntas que provoquen debates entre miembros del grupo. Generar debate y fomentar la libertad de expresión (por ejemplo ¿A qué personas o asociación donarías dinero?? ¿Cómo piensas que la sociedad trata a las personas mayores?).
- ▶ Hacer preguntas en las que los miembros del grupo deben “imaginar” que están en diferentes escenarios y expresar qué harían en esas situaciones concretas. Utilizar una selección de objetos que promuevan el debate y ayuden en la conversación. Por ejemplo, que imaginen que acaban de mudarse a una casa nueva y que mientras están limpiando descubren una extraña puerta que no habían visto antes. Cuando empujan la puerta se dan cuenta de que la pared se abre ¿Qué hay detrás de la puerta? ¿Qué ven? ¿qué hacen? Otros ejemplos: ¿Qué harían si se encontraran un ratón en casa?; o ¿Qué harían si un joven tocara la puerta de su casa pidiendo limosna? Generar debate entre los integrantes del grupo.
- ▶ Hacer preguntas de “opinión” para que los miembros del grupo respondan preguntas como:
  - ¿Qué sitio le gustaría más visitar? ¿Francia, África, China, Alaska?
  - ¿Cuál de las siguientes ¿virtudes? les gustaría desarrollar más en sí mismo? ¿alegría? ¿honestidad? ¿paciencia?
  - ¿De qué forma les gustaría más aprender? Conferencias, libros, experiencias, películas, radio...
- ▶ Generar debate con la ayuda de pasaportes, mapas y maleta.

Materiales:

- Crear nuestras propias “tarjetas para pensar” con preguntas y situaciones como las que se han descrito.
- “Tarjetas de pensar” de [www.attainmentcompany.com/thinking-cards](http://www.attainmentcompany.com/thinking-cards)

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “eslóganes”, presentar una selección de eslóganes (de algún libro de reminiscencia o buscando en internet) y preguntar acerca de cuál es su preferido.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Mostrar a los participantes un anuncio de televisión o reproducir sus melodías y pregúntales su opinión acerca de lo que piensan que trata la melodía o el anuncio presentado y que asocien los anuncios a los productos que anuncien cada uno.
- ▶ Escribir cinco eslóganes en un trozo de papel grande. Repartir fotos de los productos y proponer a los participantes que las asocien al eslogan correspondiente.
- ▶ Leer un eslogan y pedir a los participantes que digan cuál es su producto correspondiente.
- ▶ Crear un eslogan. Pedir a las personas o al grupo que creen su propio eslogan para un número determinado de productos. Probar si el resto del grupo es capaz de adivinar el producto adecuado para cada eslogan.
- ▶ Utilizar carteles publicitarios y postales del pasado para presentar un producto y asociarlo a una nueva presentación del mismo producto. Generar un debate acerca de cómo la presentación del producto ha cambiado y si hay algunas similitudes y diferencias. Preguntarles qué prefieren de la nueva y de la vieja presentación.

Materiales:

- Anuncios de TV (mostrados en el portátil o televisión)
- Muestra de eslóganes.
- Anuncios del pasado (<https://www.rtve.es/television/los-anuncios-de-tu-vida/>).

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas



### Ejemplos de eslóganes

- “Lo mejor para el hombre” Gillette
- “Venceréis, pero no convenceréis”, puntualización que Miguel de Unamuno le hizo a Millán Astray el 12 de octubre de 1936
- “Puedo prometer y prometo”, Suarez gana las elecciones de 1977
- “El algodón no engaña” Tenn
- “Si bebes no conduzcas”, una campaña de la Dirección General de Tráfico de 1985 protagonizada por el cantante Stevie Wonder que fue de gran popularidad.
- “Si no queda satisfecho le devolvemos su dinero” de El corte Inglés. Este compromiso con el cliente se originó en España hace más de 40 años
- “La Española, una aceituna como ninguna”
- “Sidra el gaitero: famosa en el mundo entero”
- “El frotar se va a acabar” de Wipp
- “¡Qué bien, qué bien, hoy comemos con Isabel!”
- “Pezqueñines no gracias, hay que dejarlos crecer”
- “Turrónes 1880: El turrón más caro del mundo”
- “Hola, soy Edu, feliz navidad” una campaña de navidad de Airtel de gran popularidad con la que todo el mundo felicitó las fiestas ese año
- “Bic naranja escribe fino, Bic cristal escribe normal”, muchas personas recordarán la popular canción del anuncio de bolígrafos
- “Leche, cacao, avellanas y azúcar, Nocilla”
- “Natillas Danone ¿Repetimos?”
- “Si no hay Casera nos vamos” popular anuncio de la marca de gaseosa de 1980
- La canción del anuncio de Cola Cao de 1946 “Yo soy aquel negrito”
- “Busque, compare y si encuentra algo mejor, cómprelo” detergente Colón de 1985
- “Póntelo, pónselo”, polémica campaña sobre sexo seguro de 1990
- La canción del anuncio de “Las muñecas de famosa”



### **Iniciadores de conversación**

- ¿Qué productos has comprado por los anuncios?
- ¿Qué producto nunca comprarías a causa de los anuncios?
- ¿Cómo decides qué productos comprar?
- ¿Tienen los anuncios un propósito útil?
- ¿Cuál es tu eslogan favorito?
- Crea un eslogan para promocionar tus habilidades (talentos).
- Crea un eslogan para cada mes del año.
- ¿Crees que los eslóganes son más efectivos en la televisión que en la radio o en el periódico?
- ¿Cuál es el eslogan más antiguo que conoces?

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “arte”, pedir a los miembros del grupo que escojan entre una selección obras impresas en papel la que más les guste o la que menos.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Presenta una selección de dibujos u obras de arte clasificadas desde las más clásicas a las más modernas y pregúntales qué opinan sobre ellas, su opinión acerca de los diferentes tipos de arte, los colores que piensan que pueden “quedar bien” juntos o si tendrían en su casa alguna de las obras presentadas. Pregúntales qué pueden ver o que creen que está pasando en el dibujo.
- ▶ Pide a los participantes que categoricen las obras de arte en diferentes categorías. Por ejemplo: moderno, clásico, abstracto, blanco y negro, color...
- ▶ Pregunta a los participantes sobre su pintor / artista u obra de arte favorita y compártalo con el grupo.
- ▶ Pregunta a los participantes que piensan sobre los distintos tipos de arte. ¿Piensan que el arte moderno es un tipo de arte?

Materiales:

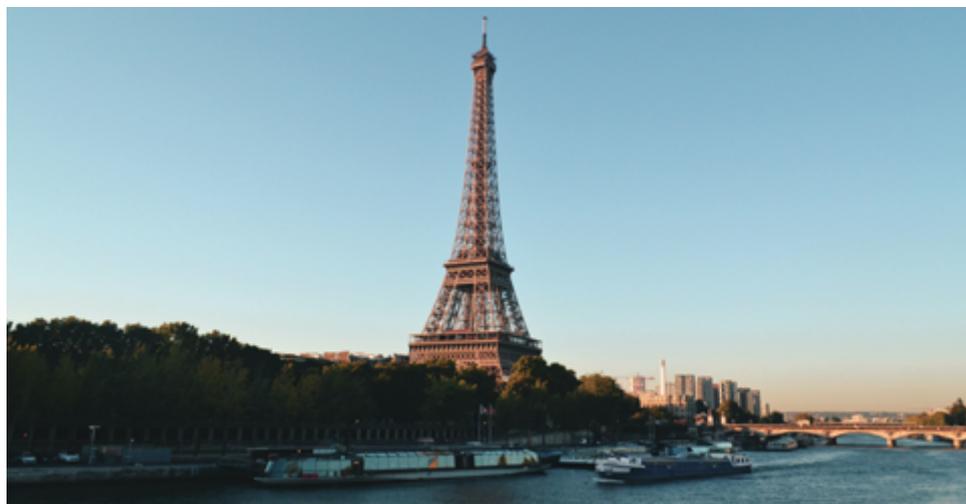
- Obras de arte.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “caras famosas”, preguntar a los miembros del grupo acerca de su actor, actriz o cantante favorito.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Utilizar múltiples copias plastificadas de fotografías de famosos o de lugares (por ejemplo postales antiguas) de tal forma que todos puedan observar la misma fotografía. Darle a cada persona una o varias imágenes y pregúntales qué opinan sobre lo que ven, por ejemplo: ¿Cuál es el más atractivo, el mayor, el más joven? ¿Qué tienen en común? ¿Cuál es el lugar más tranquilo? ¿Y el más emocionante? Intentar usar esas opiniones para generar recuerdos de nombres de personas, pueblos, ciudades, profesiones, etcétera.
- ▶ Usar una Polaroid o una cámara digital y una impresora para realizar fotos del grupo y después emparejarla con la persona a la que corresponda la foto.

Materiales:

- Polaroid o cámara digital.
- Fotografías de famosos o lugares.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “juegos de palabras”, pedir a los miembros del grupo que nombren su juego de mesa favorito.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Juego de identificación de palabras (“ahorcado”), que requiera la identificación y uso de letras y palabras:
- ▶ Dibujar un número de líneas (guiones) para cada letra de una palabra y pedir a los participantes que adivinen las letras.
- ▶ Las letras incorrectas contribuyen al dibujo del “ahorcado” y a perder el juego si se finaliza antes de acertar la palabra.
- ▶ Se anima al grupo a que adivine la palabra.
- ▶ Proporcionar una pista categorial (por ejemplo “tipo de bebida”) si la necesitan.
- ▶ Preparar un crucigrama de gran tamaño o sopa de letras (en tamaño A3) adecuando el nivel de dificultad a las habilidades del grupo.
- ▶ Juego de palabras “tabú”: pedir a un miembro que explique una palabra que aparece en una tarjeta evitando utilizar dicha palabra. Los otros miembros del grupo tendrán que adivinar cuál es la palabra.

Materiales:

- Pizarra
- Crucigrama tamaño A3
- Juego de mesa “tabú”.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “comida”, pedir a los miembros del grupo que digan cuál es su tipo de comida preferida: alta cocina, china, italiana, india, griega, comida casera, etc.; o el plato favorito de la comida: primero, segundo o postre.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Tormenta de ideas de diferentes categorías de comida en la pizarra, enumerando las máximas posibles en cada categoría (por ejemplo platos típicos de Andalucía, de Extremadura, comida china, italiana). Generar un debate acerca de las que son diferentes, y cuáles les gustan y disgustan.
- ▶ Usando un anuncio de un producto alimentario antiguo, compararlo con anuncios actuales. ¿Qué siguen teniendo en común y cuáles son las diferencias? ¿Ha cambiado la forma en la que las personas se sienten atraídas por un producto a lo largo de los años? ¿Buscamos el mismo tipo de comida hoy en día?
- ▶ Mostrar anuncios de comida del pasado y opinar sobre ellos en grupo. ¿Qué nos gusta o nos disgusta de ellos? ¿Compraríamos ese producto? También se puede pedir al grupo que categorice los anuncios en grupos, por ejemplo: vegetales, frutas, conservas y demás.
- ▶ Mostrar anuncios de comida o comida real o réplicas y pedir al grupo que las empareje y categorice en grupos.

Materiales:

- Productos comestibles
- Pizarra
- Lista de artículos de comida
- Anuncios de comida antiguos

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Pedir a los miembros que compartan con el grupo un sentimiento que tengan ahora mismo.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Tarea de completar la oración: se les pide a los miembros del grupo que proporcionen la palabra que falta en diversa frases. Estas pueden incluir cantidades (por ejemplo una taza de...), parejas famosas (por ejemplo Don Quijote y...), lugares famosos (Giralda de...), refranes (por ejemplo Más vale prevenir...). También se puede debatir después de completar del significado de varios refranes.
- ▶ Completar canciones: presentar las primeras palabras de una canción (por ejemplo “Mi carro”) y pedir al grupo que continúe la canción.
- ▶ Usando mapas de nuestra localidad o de España, pedir al grupo que recuerde ciudades, barrios o estaciones del metro conocidas que empiecen por una letra concreta.

Materiales:

- Tarjetas con palabras a las que les falten letras.
- Mapas visuales.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

## Algunos ejemplos de palabras perdidas

### Cantidades

Taza de ..... café, té  
Barra de ..... pan  
Porción de ..... tarta  
Un litro de ..... agua, leche, cerveza  
Depósito de ..... gasolina  
Bobina de ..... hilo  
Ovillo de ..... lana  
Par de ..... zapatos, pantalones, gafas  
Una docena de ..... huevos  
Un kilo de ..... arroz

### Parejas

El gordo y ..... el flaco  
Don Quijote y ..... Sancho Panza  
Pili y ..... Mili  
Martes y ..... 13  
Don Felipe y ..... Doña Leticia

### Lugares

Catedral de ..... Burgos, Santiago, La Almudena  
Giralda de ..... Sevilla  
Alhambra de ..... Granada  
Mezquita de ..... Córdoba  
Alcázar de ..... Toledo, Segovia  
Acueducto de ..... Segovia  
Muralla de ..... Ávila  
Sagrada ..... Familia  
Teatro Romano de ..... Mérida  
Puerta de ..... Alcalá  
Parque ..... Güell  
Islas ..... Canarias

### Refranes

Más vale prevenir ..... que curar  
A quien madruga ..... dios le ayuda  
Bicho malo ..... nunca muere  
Nunca llueve ..... a gusto de todos  
Más vale pájaro en mano ..... que ciento volando  
El que a buen árbol se arrima ..... buena sombra le cobija



## Algunos ejemplos de palabras perdidas

### Símiles

Tan contento como ..... unas castañuelas, un niño con zapatos nuevos  
 Borracho como ..... una cuba  
 Suave ..... la seda  
 Subir como ..... la espuma  
 Fallar más que ..... una escopeta de feria  
 Sano como ..... un roble  
 Fresco como ..... una rosa, una lechuga  
 Rojo como ..... un cangrejo, un tomate  
 Duro como ..... una piedra  
 Más raro que ..... un perro verde  
 Repetir como ..... un loro  
 Dormir como ..... un lirón, marmota o bebé  
 Más falso que ..... Judas  
 Más lento que ..... el caballo del malo  
 Tener más cuenta que ..... Calleja  
 Andar como ..... Pedro por su casa  
 Más liado que ..... la pata de un romano  
 Más feliz que ..... una perdiz  
 Más a gusto que ..... un arbusto  
 Sudar como ..... un pollo

### Pertenencias

Guante es a mano como zapato es a ..... pie  
 Taza es a plato como cuchillo es a ..... tenedor  
 Pez es a mar como pájaro es a ..... cielo  
 Tren es a vía como el barco es a ..... agua  
 El jabón es para lavar como la toalla es para ..... secar  
 Frío es a hielo como calor es a ..... fuego  
 Cerveza es a jarra como café es a ..... taza  
 La piedra es dura como la almohada es ..... blanda  
 Pelo es a gato como plumas son a ..... pájaro  
 Potro es a caballo como ternero es a ..... vaca  
 Tiza es a pizarra como bolígrafo es a ..... papel  
 Tinta es a bolígrafo como gasolina es a ..... coche  
 Medicina es a farmacia como carne es a ... carnicería  
 Peluquero es al pelo lo que el dentista es a ... dientes

Opuestos			
Frío – Calor	Arriba – Abajo	Redondo – Cuadrado	Largo – Corto
Verano – Invierno	Dentro – Fuera	Áspero – Suave	Sol – Luna
Claro – Oscuro	Grande – Pequeño	Rico – Pobre	Feo – Guapo
Negro – Blanco	Gordo – Delgado	Joven – Anciano	Enfadado – Contento
Norte – Sur	Limpio – Sucio	Rápido – Lento	Bonito – Feo
Muerto – Vivo	Abierto – Cerrado	Alegre – Triste	Rico – Pobre

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “orientación”, pedir a los miembros que digan cuál es su lugar favorito del mundo o país o día festivo.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Realizar un mapa de España, de la ciudad o dibujar un plano del centro (residencia) en la pizarra. Rellenar los mapas pidiendo al grupo que sugiera diferentes lugares o puntos destacados, como su destino costero favorito en el mapa de España, o la oficina de correos de una ciudad en el mapa, o el comedor en el plano del centro, y dibujarlas en la posición correcta. Algunos pueblos o ciudades poseen libros fotográficos con fotografías de “antes y ahora”, documentando los cambios surgidos durante el siglo XX. Usar uno de estos libros para estimular el debate si la mayoría de los miembros conocen la zona.
- ▶ Marcar en un mapa grande dónde nació cada uno de los miembros del grupo y hablar sobre si han vivido en más sitios. Si los participantes han viajado, usar un mapamundi para identificar diferentes lugares. Debatir sobre cuánto tiempo duran los viajes, cómo de lejos están unos lugares respecto a otros y cuáles son los medios de transporte disponibles.

Materiales:

- Mapas plastificados tamaño A3.
- Mapas en los que se pueda dibujar
- Variedad de postales [www.zazzle.es/c/postales](http://www.zazzle.es/c/postales)

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Pregunta a los participantes si prefieren los billetes a las monedas, o el dinero antiguo al nuevo, o si prefieren los euros a las pesetas en España, y las razones de sus respuestas.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Utilizar recortes plastificados de objetos comunes de un catálogo (u objetos reales), con los precios por detrás. La tarea puede requerir adivinar los precios, sumar los precios de los productos - ¿Cuánto sería la cuenta en total?-, o asociar la etiqueta del precio al producto.
- ▶ Antiguas y nuevas monedas: presentar ejemplos de cada una y compararlas.
- ▶ Cambios en los precios/valor: ¿Cuánto cobraba la gente por lo que hacía? ¿Cuánto cobraron en su primer sueldo? ¿Qué puedes obtener hoy en día por 5 euros? ¿Cuánto costaba una barra de pan cuando eran jóvenes y cuánto cuesta ahora?
- ▶ Selecciona un anuncio (puede ser de una revista o de televisión) que muestre el precio de venta del producto. Debate qué opción escogerían, “dos por el precio de uno” o la oferta del 50%. Estimula el debate preguntando opiniones acerca del anuncio ¿Qué producto creen que va a vender el anuncio? ¿Qué piensan acerca del producto, lo comprarían?
- ▶ Recopilar diferentes folletos de “vivienda en venta” de agencias inmobiliarias locales o de internet ([www.fotocasa.es](http://www.fotocasa.es)). Imprimir varias copias para que así cada participante pueda tener su propio ejemplar. Fomentar el debate dentro del grupo acerca de la casa, el número de habitaciones, la calidad de los materiales y su localización. Pedir a un miembro que haga una oferta por la casa. Los demás pueden decir si harían una oferta mayor o menor. Mostrar el precio que piden por la vivienda a los participantes y debatir sobre si les parece cara o barata.

Materiales:

- Antiguas y nuevas monedas.
- Anuncios de televisión o revistas.
- Recortes plastificados de objetos comunes de un catálogo.
- Folletos de casas a la venta

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas



Por favor, dirigirse a la sección 16 en la página 58 para recordar la estructura y los ejemplos proporcionados en esta sección.

sesión  
veintidos

# Tesoros del hogar



Tus ideas

Por favor, dirigirse a la sección 10 en la página 44 para recordar la estructura y los ejemplos proporcionados en esta sección.

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “mi vida y profesión”, pedir a los miembros que digan el trabajo que han tenido.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ De una selección de dibujos de oficios pedir a los miembros que elijan el que se acerque más a su ocupación o profesión.
- ▶ Presentar a los miembros una lista de objetos y pedirles que describan las profesiones que les vengan a la cabeza cuando miran dichos objetos.
- ▶ Los miembros del grupo pueden describir su profesión sin decir el nombre y el resto tiene que adivinar cuál es.
- ▶ Organizar una selección de fotografías de profesiones de acuerdo a unas categorías, por ejemplo, trabajo manual, trabajo académico, trabajo relacionado con la salud, o quizá trabajos que están orientados al género masculino o femenino.

Materiales:

- Tarjetas con diferentes ocupaciones y uniformes.
- Objetos que puedan recordar profesiones.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



## Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra.
- Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Cantar juntos la “canción del grupo”, dirigidos por el líder de la canción (se puede usar el reproductor de música o la letra de la canción).
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Comentar y discutir alguna noticia actual (usar periódicos, revistas o fotografías).

## Calentamiento

Jugar a pasarse una pelota durante unos pocos minutos. Cuando se lanza la pelota las personas pueden decir su nombre o, para los más capaces, el nombre de la persona a la que van a lanzar la pelota. Como la actividad principal va a ser “consejos útiles acerca de una vida sana”, preguntar a los participantes acerca de que creen más importante para cuidar la salud, la dieta, el ejercicio físico o el estilo de vida. Usar tarjetas estímulo si fuese necesario.



## Actividad principal (de 25 a 30 minutos)

Actividades propuestas:

- ▶ Usando un libro de costumbres saludables y remedios del pasado o un libro con consejos actuales para llevar una vida sana, preguntar a los participantes sobre cómo:
  - ▶ Comer sano.
  - ▶ Continuar ejercitándose regularmente, con ejemplos.
  - ▶ Mantener un estilo de vida saludable.
  - ▶ Dormir bien.
  - ▶ Desarrollar estrategias de memoria.
- ▶ Preguntar a los participantes sobre las diferencias entre lo que se entendía por un estilo de vida saludable en el pasado y lo que se entiende en la actualidad.
- ▶ ¿Qué solía ser aceptable y hoy no lo es? En su opinión, ¿cuál es el estilo de vida más saludable? ¿Qué piensan acerca de los consejos de vida saludables del pasado y del presente? ¿Cuáles son sus similitudes y diferencias?
- ▶ Como es la sesión final, el grupo puede crear su propio libro de consejos saludables para llevárselo a casa después de esta última sesión.

Materiales:

- Libro “Tips Para Tu Hogar: Más de 1.100 tips y consejos prácticos, útiles y fáciles” de María Virginia García Carrillo: [www.amazon.es](http://www.amazon.es)
- Libro de remedios tradicionales “La Botica de la abuela”: [www.amazon.es](http://www.amazon.es)
- Libros de cocina tradicional y postres caseros ([www.amazon.es](http://www.amazon.es)) y páginas web.

## Cierre (10 a 15 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.



## Referencias y otras lecturas

Hemos incluido aquí las referencias bibliográficas de los artículos de investigación originales que han servido para el desarrollo de este manual. Su lectura no es imprescindible, pero puede ser de interés para algunos.

- Aguirre, E., Hoare, Z., Spector, A., Woods, R., & Orrell, M. (2014). The effects of a Cognitive Stimulation Therapy (CST) programme for people with dementia on family caregivers' health. *BMC Geriatrics*, 14(1), 1-6. doi: 10.1186/1471-2318-14-31
- Aguirre, E., Hoare, Z., Streater, A., Spector, A., Woods, B., Hoe, J., & Orrell, M. (2012). Cognitive stimulation therapy (CST) for people with dementia-who benefits most? *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(3), 284-290. doi: 10.1002/gps.3823
- Aguirre, E., Spector, A., & Orrell, M. (2014). Guidelines for adapting cognitive stimulation therapy to other cultures. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 1003-1007. doi: 10.2147/cia.s61849
- Aguirre, E., Spector, A., Hoe, J., Russell, I., Knapp, M., Woods, R., & Orrell, M. (2010). Maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) for dementia: a single-blind, multi-centre, randomized controlled trial of Maintenance CST vs. CST for dementia. *Trials*, 11, 1-10. doi: 10.1186/1745-6215-11-46
- Aguirre, E., Spector, A., Hoe, J., Streater, A., Russell, I., Woods, B., & Orrell, M. (2012). Development of an evidence-based extended programme of maintenance cognitive stimulation therapy (CST) for people with dementia. *Non-Pharmacological Therapies in Dementia*, 1(3), 197-217.
- Aguirre, E., Spector, A., Hoe, J., Woods, B., & Orrell, M. (2012). *Making a Difference 2: an evidence based group program to offer maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) to people with dementia*. Hawker Publications.
- Aguirre, E., Spector, A., Streater, A., & Orrell, M. (2020). *Cognitive Stimulation Therapy (CST) for People with Dementia Living in the Community. Timely Psychosocial Interventions in Dementia Care: Evidence-Based Practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Aguirre, E., Spector, A., Streater, A., Burnell, K., & Orrell, M. (2011). 'Service users' involvement in the development of a maintenance cognitive stimulation therapy (CST) programme: a comparison of the views of people with dementia, staff and family carers. *Dementia*, 10(4), 459-473. doi: 10.1177/1471301211417170
- Aguirre, E., Woods, R., Spector, A., & Orrell, M. (2013). Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *Ageing Research Reviews*, 12(1), 253-262. doi: 10.1016/j.arr.2012.07.001
- Cove, J., Jacobi, N., Donovan, H., Orrell, M., Stott, J., & Spector, A. (2014). Effectiveness of weekly cognitive stimulation therapy for people with dementia and the additional impact of enhancing cognitive stimulation therapy with a carer training program. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 2143-2150. doi: 10.2147/cia.s66232



- D'Amico, F., Rehill, A., Knapp, M., Aguirre, E., Donovan, H., Hoare, Z., Hoe, J., Russell, I., Spector, A., Streater, A., Whitaker, C., Woods, R. T., & Orrell, M. (2015). Maintenance Cognitive Stimulation Therapy: an economic evaluation within a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association, 16*(1), 63-70. doi: 10.1016/j.jamda.2014.10.020
- Hall, L., Orrell, M., Stott, J., & Spector, A. (2012). Cognitive stimulation therapy (CST): neuropsychological mechanisms of change. *International Psychogeriatrics, 25*(3), 479-489. doi: 10.1017/s1041610212001822
- Knapp, M., Thorgrimsen, L., Patel, A., Spector, A., Hallam, A., Woods, B., & Orrell, M. (2006). Cognitive stimulation therapy for people with dementia: cost-effectiveness analysis. *British Journal of Psychiatry, 188*(6), 574-580. doi: 10.1192/bjp.bp.105.010561
- Lobbia, A., Carbone, E., Faggian, S., Gardini, S., Piras, F., Spector, A., & Borella, E. (2018). The efficacy of Cognitive Stimulation Therapy (CST) for people with mild-to-moderate dementia. *European Psychologist, 24*(3), 1-21. doi: 10.1027/1016-9040/a000342
- Olazarán, J., Reisberg, B., Clare, L., Cruz, I., Peña-Casanova, J., del Ser, T., Woods, B., Beck, C., Auer, S., Lai, C., Spector, A., Fazio, S., Bond, J., Kivipelto, M., Brodaty, H., Rojo, J. M., Collins, H., Teri, L., Mittelman, M., Orrell, M., ... & Muñoz, R. (2010). Nonpharmacological therapies in Alzheimer's disease: a systematic review of efficacy. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders, 30*(2), 161-178. doi: 10.1159/000316119
- Orgeta, V., Leung, P., Yates, L., Kang, S., Hoare, Z., Henderson, C., Whitaker, C., Burns, A., Knapp, M., Leroi, I., Moniz-Cook, E. D., Pearson, S., Simpson, S., Spector, A., Roberts, S., Russell, I. T., Waal, H., Woods, R. T., & Orrell, M. (2015). Individual cognitive stimulation therapy for dementia: a clinical effectiveness and cost-effectiveness pragmatic, multicentre, randomised controlled trial. *Health Technology Assessment, 19*(64), 1-108. doi: 10.3310/hta19640
- Orrell, M., Aguirre, E., Spector, A., Hoare, Z., Woods, R., Streater, A., Donovan, H., Hoe, J., Knapp, M., Whitaker, C., & Russell, I. (2014). Maintenance cognitive stimulation therapy for dementia: single-blind, multicentre, pragmatic randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry, 204*(6), 454-461. doi: 10.1192/bjp.bp.113.137414
- Orrell, M., Spector, A., Thorgrimsen, L., & Woods, B. (2005). A pilot study examining the effectiveness of maintenance Cognitive Stimulation Therapy (MCST) for people with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 20*(5), 446-451. doi: 10.1002/gps.1304
- Orrell, M., Woods, B., & Spector, A. (2012). Should we use individual cognitive stimulation therapy to improve cognitive function in people with dementia? *BMJ, 344*. doi: 10.1136/bmj.e633
- Orrell, M., Yates, L., Burns, A., Russell, I., Woods, R., Hoare, Z., Moniz-Cook, E., Henderson, C., Knapp, M., Spector, A., & Orgeta, V. (2012). Individual Cognitive Stimulation Therapy for dementia (iCST): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials, 13*, 1-8. doi: 10.1186/1745-6215-13-172
- Orrell, M., Yates, L., Leung, P., Kang, S., Hoare, Z., Whitaker, C., Burns, A., Knapp, M., Leroi, I., Moniz-Cook, E., Pearson, S., Simpson, S., Spector, A., Roberts, S., Russell, I., Waal, H., Woods, R. T., & Orgeta, V. (2017). The impact of individual Cognitive Stimulation Therapy (iCST) on cognition, quality of life, caregiver health, and family relationships in dementia: a randomised controlled trial. *PLOS Medicine, 14*(3), 1-22. doi: 10.1371/journal.pmed.1002269



- Spector, A. (2014). Cognitive Stimulation Therapy (CST) for people with dementia. *In Improving later life: services for older people-what works?* (pp. 78-83). Age UK.
- Spector, A., & Orrell, M. (2006). A review of the use of cognitive stimulation therapy in dementia management. *British Journal of Neuroscience Nursing*, 2(8), 381-385. doi: 10.12968/bjnn.2006.2.8.22035
- Spector, A., & Orrell, M. (2010). Using a biopsychosocial model of dementia as a tool to guide clinical practice. *International Psychogeriatrics*, 22(6), 957-965. doi: 10.1017/s1041610210000840
- Spector, A., Davies, S., Woods, B., & Orrell, M. (2000). Reality orientation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *The Gerontologist*, 40(2), 206-212. doi: 10.1093/geront/40.2.206
- Spector, A., Gardner, C., & Orrell, M. (2011). The impact of Cognitive Stimulation Therapy groups on people with dementia: views from participants, their carers and group facilitators. *Aging & Mental Health*, 15(8), 945-949. doi: 10.1080/13607863.2011.586622
- Spector, A., Orrell, M., & Aguirre, E. (2010). Translating research into practice: a pilot study examining the use of Cognitive Stimulation Therapy (CST) after a one-day training course. *Non-Pharmacological Therapies in Dementia*, 1(1), 61-70
- Spector, A., Orrell, M., & Woods, B. (2010). Cognitive Stimulation Therapy (CST): effects on different areas of cognitive function for people with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(12), 1253-1258. doi: 10.1002/gps.2464
- Spector, A., Orrell, M., Davies, S., & Woods, B. (2001). Can reality orientation be rehabilitated? Development and piloting of an evidence-based programme of cognition-based therapies for people with dementia. *Neuropsychological Rehabilitation*, 11(3-4), 377-397. doi: 10.1080/09602010143000068
- Spector, A., Stoner, C., Chandra, M., Vaitheswaran, S., Du, B., Comas-Herrera, A., Dotchin, C., Ferri, C., Knapp, M., Krishna, M., Laks, J., Michie, S., Mograbi, D. C., Orrell, M., Paddick, S., KS, S., Rangawsamy, T., & Walker, R. (2019). Mixed methods implementation research of cognitive stimulation therapy (CST) for dementia in low and middle-income countries: study protocol for Brazil, India and Tanzania (CST-International). *BMJ Open*, 9(8), 1-9. doi: 10.1136/bmjopen-2019-030933
- Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., & Orrell, M. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia. *British Journal of Psychiatry*, 183(3), 248-254. doi: 10.1192/bjp.183.3.248
- Spector, A., Woods, B., & Orrell, M. (2008). Cognitive stimulation for the treatment of Alzheimer's disease. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 8(5), 751-757. doi: 10.1586/14737175.8.5.751
- Streater, A., Aguirre, E., Spector, A., & Orrell, M. (2016). Cognitive stimulation therapy for people with dementia in practice: a service evaluation. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(10), 638-639. doi: 10.1177/0308022616672630
- Streater, A., Spector, A., Aguirre, E., Hoe, J., Hoare, Z., Woods, R., Russell, I., & Orrell, M. (2012). Maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) in practice: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 13(91), 1-10. doi: 10.1186/1745-6215-13-91



- Streater, A., Spector, A., Hoare, Z., Aguirre, E., Russell, I., & Orrell, M. (2017). Staff training and outreach support for Cognitive Stimulation Therapy and its implementation in practice: a cluster randomised trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(12), 64-71. doi: 10.1002/gps.4653
- Woods, B., Aguirre, E., Spector, A., & Orrell, M. (2012). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2. doi: 10.1002/14651858.cd005562.pub2
- Woods, B., Rai, H. K., Elliott, E., Aguirre, E., Orrell, M., & Spector, A. (2023). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2023*, Issue 1. Art. No.: CD005562. doi: 10.1002/14651858.CD005562.pub3.
- Woods, R. T. (2002). Non-pharmacological techniques. In N. Qizilbash (Ed.), *Evidence-based dementia practice* (pp. 428-446). Oxford: Blackwell.
- Yates, L., Leung, P., Orgeta, V., Spector, A., & Orrell, M. (2014). *Making a Difference 3: individualised CST: a Manual for Group Leaders*. Hawker Publications.
- Yates, L., Leung, P., Orgeta, V., Spector, A., & Orrell, M. (2014). The development of individual cognitive stimulation therapy (iCST) for dementia. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 95-104. doi: 10.2147/cia.s73844
- Yates, L., Orgeta, V., Leung, P., Spector, A., & Orrell, M. (2016). Field-testing phase of the development of individual cognitive stimulation therapy (iCST) for dementia. *BMC Health Services Research*, 16(233), 1-11. doi: 10.1186/s12913-016-1499-y
- Yates, L., Orrell, M., Spector, A., & Orgeta, V. (2015). Service users' involvement in the development of individual Cognitive Stimulation Therapy (iCST) for dementia: a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 15(4), 1-10. doi: 10.1186/s12877-015-0004-5
- Yates, L., Yates, J., Orrell, M., Spector, A., & Woods, B. (2017). *Cognitive Stimulation Therapy for dementia: history, evolution and internationalism*. Routledge.

# CST-ES

SESIONES DE MANTENIMIENTO





Este segundo manual de CST es para profesionales que desean marcar la diferencia en la calidad de vida de las personas con demencia con las que trabajan. El programa de mantenimiento de CST se basa en el éxito y la popularidad de CST, ofreciendo 24 sesiones grupales adicionales cuidadosamente seleccionadas que pueden utilizarse en centros de día, clínicas de memoria, hospitales, centros residenciales y en la comunidad.

CST tiene una serie de características entre las que destacan:

- Estimula las capacidades mentales para estar activo y mantenerse conectado.
- Promueve nuevas ideas, pensamientos y asociaciones.
- Ayuda a orientar a las personas.
- Se focaliza en las fortalezas de las personas.
- Usa la reminiscencia de forma sensible.
- Proporciona estímulos que ayudan a la concentración y el recuerdo.
- Ofrece seguridad a través de la continuidad y consistencia entre sesiones.
- Estimula las capacidades del lenguaje y las funciones ejecutivas.
- Fomenta la atención centrada en la persona, el respeto y la implicación.
- Promueve la elección, la creación de relaciones y la diversión.

Todo con el propósito de maximizar el potencial de cada persona.

## **CST-ES Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia. Volumen 2** Sesiones de mantenimiento

Los autores Elisa Aguirre, Aimée Spector, Amy Streater, Juanita Hoe, Bob Woods, Martin Orrell participaron en el proyecto de investigación en el que se basa este programa, para evaluar los grupos de terapia de estimulación cognitiva (CST) para personas con demencia.

