

# Consejos para planificar actividades: arte y escritura

Esta hoja de ayuda ofrece consejos para realizar actividades artísticas, artesanales y de escritura con una persona con demencia. Cada persona que vive con demencia es única, así que cuando revise estos consejos, tenga en cuenta las capacidades de la persona, el impacto que la demencia está teniendo en ella y sus síntomas.

Todas las personas son creativas. Puede que su amigo/a o familiar ya haya disfrutado anteriormente de actividades de arte o escritura, o puede que esta sea una actividad nueva para la persona. La expresión artística puede formar parte de una vida positiva con demencia. Las actividades pueden ayudar con la comunicación y la participación social.

El arte, las manualidades y la escritura también pueden ser actividades creativas para alguien que desempeña el papel de cuidador.

Aquí tiene algunos consejos para disfrutar de actividades creativas de arte y escritura con la persona a la que apoya.

## 1. Prepare el espacio

Busque una mesa que tenga una altura cómoda. Prepare el espacio con materiales creativos. Esto puede incluir papel (A4 es un buen tamaño; y el papel de colores es divertido) y materiales artísticos (pasteles, pinturas, rotuladores, bolígrafos, lápices, plastilina o tela). Deje la elección abierta en cuanto a lo que le interesa a la persona. Puede elegir crear algo o simplemente disfrutar de la interacción con los materiales a través del tacto.

Invítelo/a a hacer la actividad con usted. Si la persona no muestra interés, no insista y vuelva a preguntar más tarde.

## 2. Ofrezca inspiración

Para inspirar a la persona, ponga a su alcance objetos como conchas, flores, semillas u hojas secas. También puede llevar fotos personales o libros ilustrados como inspiración.

Para fomentar la creatividad, dele a su amigo/a o familiar un objeto y descríbaselo, o recuérdle alguna memoria que pueda tener relacionada con ese objeto.

### 3. Ayude a iniciar la actividad

Si le resulta útil, prepárese para iniciar el proceso creativo, eligiendo un color, dibujando la primera línea o tomando y describiendo la tela o el objeto.

Si la persona ha sido artista o ha disfrutado regularmente de actividades creativas, puede que no sea necesario un estímulo.

### 4. Un proyecto de escritura

Algunas personas con demencia disfrutan de la escritura como un medio para expresar sus pensamientos y registrar cosas importantes de su vida.

Si la persona necesita ayuda con el proyecto, podría:

- utilizar fotos para inspirar una historia
- tomar dictado o grabar lo que dice y transcribir su historia, y luego leérsela
- pregúntele si quiere continuar con el proyecto con o sin su ayuda.

### 5. Apoye todo el trabajo creativo

Apoye todos los esfuerzos artísticos. Si no entiende la obra de arte, admire los colores o formas. No se preocupe por corregir las palabras mal escritas. Intente imaginar cuál podría ser la palabra. Si usted recuerda las cosas de forma distinta, no corrija a la persona. Trate las historias como obras de la imaginación. Lea los textos en voz alta.

### 6. Presentación del trabajo

Respete lo que se produzca como expresión artística y pida a su amigo/a que lo firme. Después se puede:

- montar la obra en papel de colores
- fotocopiarla y convertirla en una tarjeta para enviar a amigos y familiares
- enmarcarla.

## Ayuda con la creatividad de los cuidadores

Si usted es cuidador/a, reconozca la necesidad de apoyar su bienestar emocional, para que usted también viva bien.

Alimente sus propias necesidades creativas. Si usted mismo/a no tiene la oportunidad de ser creativo/a, puede resultar difícil animar a otra persona a probar este tipo de actividades.

Algunas ideas para empezar:

- Prepare un espacio con los materiales dispuestos (bolígrafo, cuaderno, pinturas, papel).
- Deje su trabajo fuera de este espacio para poder captar momentos creativos.
- Intente hacer del arte o la escritura una actividad diaria para cultivar su creatividad.
- Regálese pequeños lujos con hermosos materiales: un bolígrafo que escriba con suavidad, pinturas o pasteles de colores nuevos.
- Respete sus propias obras de arte y, en lugar de romper viejos dibujos o pinturas "fallidas", intente hacer un collage con ellos. En cuanto al trabajo escrito, puede añadir frases a textos posteriores.

## Material de lectura y recursos adicionales

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

### Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

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

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

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