

# Consejos para planificar actividades: música

Esta hoja de ayuda ofrece consejos para realizar actividades musicales 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.

La música es relajante. Puede fomentar buenos recuerdos y sentimientos de calma y seguridad. Puede ser una distracción útil contra el estrés y ayudar a tranquilizar a alguien que vive con demencia. Puede ayudar a mejorar el estado de ánimo de una persona.

Aquí tiene algunos consejos para disfrutar de la música con su amigo/a o familiar.

## 1. Relájense y escuchen juntos

A menudo, la música más eficaz para relajar a alguien es la que le resulta familiar.

Escuchar música juntos puede ser una manera de comunicarse. A veces ayuda a generar recuerdos específicos ligados a esa música. Puede brindar la oportunidad de introducir movimientos suaves, aplaudir, dar golpecitos con los pies o proporcionar un momento relajante para masajear manos, hombros o pies como parte de un ritual habitual.

Juntos podrán disfrutar de muchos tipos de música relajante y familiar, entre ellos:

- vídeos de YouTube de su artista favorito
- recopilaciones de música clásica
- radio
- servicios de música en streaming
- CDs.

## 2. Céntrese en lo familiar y encontrar la música adecuada

Las personas suelen relacionarse mejor con la música que escucharon de niños o de jóvenes, ya que a menudo les hace recordar cosas del pasado. Intente encontrar la canción favorita de su amigo de hace años: quizá de un artista o grupo concreto, una canción religiosa,

una melodía, una canción infantil o una canción asociada a personas significativas o a un momento concreto de su vida. Intente poner el género musical que más les atraiga por su historia y su cultura.

## 3. Canten juntos

Intenten cantar una canción conocida o canten sin música grabada. Elija canciones favoritas para cantarlas juntos. Puede cantar mientras ayuda en tareas cotidianas como fregar los platos o ducharse.

## 4. Moverse y bailar juntos

Intenten moverse juntos al ritmo de la música. Colóquese frente a la persona, tómela de las manos y balancéense de un lado a otro. Bailar juntos es bueno, sobre todo si a su amigo o familiar le gustaba bailar. No hace falta ser un experto. Diviértanse moviéndose juntos.

## 5. Invite a sus amigos a participar

Invite a amigos que canten o toquen instrumentos musicales a que vengan de visita y actúen en vivo. También es posible que haya niños en la familia a los que les guste interpretar música o cantar.

Puede aplaudir o dar golpecitos con los pies, improvisar con objetos domésticos o instrumentos musicales sencillos con los que cualquiera puede participar.

Pregunte a un/a amigo/a o familiar si puede crear una colección de música que le podría gustar a la persona.

## 6. Asistan a conciertos o grupos de música

Intente asistir a conciertos si hay algún cantante, banda o grupo musical conocido que pueda gustarle a su amigo/a. Póngase en contacto con su centro comunitario local o con grupos musicales y corales para saber qué eventos están presentándose.

## Consejos generales

- Crear una rutina de actividades familiares proporciona seguridad cuando el mundo de una persona es confuso.
- Ofrezca la posibilidad de elegir entre un par de canciones o la opción de bailar: tener la posibilidad de elegir puede ser fortalecedor para alguien que vive con demencia.
- Todos tenemos unos días mejores que otros; sea consciente del estado de ánimo de la persona.
- Comprenda que alguien puede estar sobreestimulado, así que busque signos de irritación o agitación. Algunas personas con demencia tienen problemas con el ruido si es demasiado alto.
- Esté atento/a a las respuestas a la música, porque puede suscitar emociones profundas en ambos: incluso lágrimas y recuerdos.

## 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)**