

¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido a sentirse motivado/a? Incluso salir de la cama parece ser difícil para ella.

Hasta las personas que siempre han llevado una vida activa pueden necesitar ayuda adicional con tareas sencillas, como levantarse de la cama, una vez que se ven afectadas por los cambios cognitivos. Esta falta de motivación puede llevar a la frustración y la tristeza tanto para usted como para su ser querido. Los siguientes factores pueden contribuir a la falta de motivación de su ser querido:

Causas físicas

- Los cambios en el cerebro reducen la capacidad de generar nuevas ideas e incentivar la actividad. También pueden ralentizar la forma en que el cerebro procesa nueva información.
- Su ser querido puede estar atravesando una depresión, que puede hacerse pasar por una falta de interés.
- El aumento de la confusión puede dificultar seguir instrucciones de varios pasos.



Causas ambientales

- Las vistas, los sonidos, los olores y el paisaje pueden causar una sobrecarga sensorial, y demasiada distracción aumenta la confusión.
- A veces las personas con problemas cognitivos pueden parecer desinteresadas cuando en realidad están confundidas. Esto suele pasar cuando sienten confusión en un entorno familiar.

¿Qué puedo hacer?

- Un tono positivo y relajado ayuda a la persona a sentirse cómoda.
- Las actividades basadas en su interés pueden resultar más atractivas que las desconocidas.
- Ofrezca a la persona algo que esperar, una recompensa por su participación expresando emoción en su voz.
- No siempre dependa de las palabras para comunicarse. Trate de usar el cuerpo, escribir cosas o mostrar imágenes.
- Simplifique las tareas o actividades dividiéndolas en pasos. No se centre en los errores cometidos; en cambio, elogie los esfuerzos.
- Reduzca los niveles de ruido y las distracciones si cree que pueden ser un factor. Utilice el sonido de manera significativa, como la música alegre para aumentar la actividad física y los sonidos relajantes para crear una atmósfera tranquila.

Continúa al reverso

¿Qué puedo hacer?

- Estimule los sentidos para atraer el interés de su ser querido. Por ejemplo, una gota de un perfume favorito puede recordarle un recuerdo preciado, mientras que un aroma o un sonido que le recuerde el trabajo puede indicar que es hora de ponerse activo.
- Anime a su ser querido a hacer lo que pueda de forma independiente y solo ofrezca ayuda si es necesario.

Mantenga expectativas realistas y valore los pequeños avances. Es posible que su ser querido no pueda concentrarse durante largos períodos de tiempo.

Las actividades que pueden mantener el interés de su ser querido, incluso por un período corto, se consideran exitosas.

Hable con su médico si sospecha que su ser querido está deprimido. La falta de interés puede ser un signo de depresión.

Para más información:

(602) 406-6262 | BarrowNeuro.org/Memory