

# Estrategia ¡IDEA!

Una manera para ayudarle a descubrir **porque** ciertos comportamientos ocurren y **que** puede hacer al respecto.

## Identifique el comportamiento

- ¿Cuál es el comportamiento más difícil de lidiar para usted? Sea específico.
- ¿Lo puede ver? ¿Le molesta a otros? ¿Cuándo sucede? ¿Quién está cerca cuando sucede?

## Entienda que podría estar causando el comportamiento

### Entendiendo la causa del comportamiento

- **SALUD:** ¿Está tomando un nuevo medicamento? ¿Estará enfermándose? ¿Le dolerá algo?
- **AMBIENTE:** ¿Hay mucho ruido? ¿Hace mucho calor? ¿Está en un lugar desconocido?
- **ACTIVIDAD:** ¿Será que la actividad ahora es muy difícil para ellos, aunque antes lo hacían sin problema? ¿Tendrá muchos pasos? ¿Es algo nuevo?
- **COMUNICACIÓN:** ¿Será que la persona está teniendo problemas para entender lo que usted le está diciendo?

### Entendiendo el significado del comportamiento para la persona

- ¿Estará confundido, asustado, nervioso, triste, o aburrido?
- ¿Sentirá que usted lo está tratando como si fuera niño?
- ¿Habrán cosas que le recuerden la persona de algo de cuando era joven, como de cuando iba a trabajar, o recoger a los niños de la escuela?

## Adapte lo que se pueda hacer

Usted será el que tiene que cambiar. La persona no puede cambiar. Pruebe cosas diferentes. Ponga atención a los sentimientos de la persona. Practique manteniendo la calma, sea amable, y tranquilice a la persona.

- dirija su atención a lo que puede estar causando el comportamiento
  - mantenga las tareas y actividades sencillas
  - mantenga el hogar lo más calmado posible
  - hable lentamente y con calma — trate de no dar mucha información a la vez
  - no discuta — déle la razón y consuele a la persona sin importar si está equivocada o no
  - encuentre actividades significativas y sencillas para que la persona no se aburra
- distráigalo:
  - ofreciéndole algo que le guste de comer
  - viendo la televisión o escuchando música
  - pidiéndole que le ayude con una actividad simple, como doblar las toallas
  - llévelo a otro cuarto
- acepte el comportamiento
  - hay algunos comportamientos que se tendrán que aceptar en lugar de tratar de cambiarlos
  - si no causan problemas de seguridad y no molestan a la persona, entonces usted debe encontrar formas de vivir con el comportamiento



 **Alzheimer's  
LOS ANGELES**

844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

 **Dementia  
Capable**  
VIRGINIA  
<https://vda.virginia.gov/dementiacapableva.htm>