

Actividades intergeneracionales: positivas, motivadoras y divertidas

En el trabajo con personas con demencia es fundamental la estimulación cognitiva, física y funcional. Por eso, llevamos a cabo nuestro trabajo con empeño para intentar mantener al máximo estas capacidades que la enfermedad se va llevando poco a poco de forma inevitable. Insistimos en que mantengan la lectura, la escritura, el cálculo...ya que esa agilidad mental y esos procesos están implicados en muchas actividades necesarias para mantener la autonomía y un buen nivel en el día a día de cualquier persona.

Pero,... en ocasiones, en ese empeño, muchos olvidan algo muy importante que es el estado emocional y el bienestar psicológico de las personas con demencia. ¿De qué nos sirve que María o Pepe sumen y resten perfectamente si no tienen ganas de vivir? En base a eso, los que trabajamos día a día con estas personas, además de las actividades más convencionales (que por supuesto son necesarias) tratamos de buscar otras muchas que, utilizando estímulos diferentes, persiguen similares objetivos.

Por ese motivo, hoy quería hablaros de las actividades y de los programas intergeneracionales, que he tenido la suerte de poder poner en práctica en estos últimos años y de las cuales disfrutamos niños, mayores y profesionales.

Diversas investigaciones coinciden en que la interacción entre niños y mayores aporta beneficios individuales y sociales para ambos grupos.

Además, los datos indican que las personas con deterioro cognitivo o demencia pueden experimentar mayor afecto durante las interacciones con niños del que pueden sentir en actividades no intergeneracionales.

Existen muchas definiciones de este tipo de programas; en mi caso, me quedo con esta que dice: *“Un programa organizado para fomentar la interacción entre niños, jóvenes y personas mayores que sean continuadas, mutuamente beneficiosas y que conduzcan al desarrollo de relaciones”* (McCrea, Weissman y Thorpe-Brown, 2004).

No se trata únicamente de que niños y mayores compartan espacio, o estén juntos, también tienen que “hacerse juntos”, intercambiar experiencias, conocimientos, emociones y afectos.

El contacto y el trabajo con los niños es algo tan familiar (casi todos somos padres, tíos, abuelos, hermanos...) que hasta personas con un deterioro muy avanzado reaccionan ante estímulos cuando están implicados los niños.

Pongamos un par de ejemplos: una persona con demencia que no es capaz de recordar lo que come cada día, recuerda perfectamente cuando un niño de 2 años vino a los talleres, se subió a la mesa y se puso a cantar; otra, en estadio moderado, que tiene dificultades importantes al vestirse, coloca los cuellos de los mandilones y remanga a los niños para que no se manchen en una actividad de pintura, de manera totalmente instintiva, sin que nadie se lo pida.

Tras todo esto, es innegable que el simple contacto con niños en actividades es positivo de por sí, además de divertido y motivador. Lo cual indica que si llevamos a cabo programas mantenidos en el tiempo podemos ir más allá y lograr beneficios en las personas con demencia como los que se relatan a continuación:

- ✚ Reducción de la somnolencia, la apatía y la sintomatología, conductual/emocional característica de la demencia.
- ✚ Refuerzo de la identidad y la autoimagen, incrementando su sentimiento de “ser útiles” para los demás e integrándolos en la sociedad.
- ✚ Ruptura con la rutina necesaria en el día a día (en el caso de personas con demencia en instituciones) que proporcionan un “soplo de aire fresco” necesario tanto para enfermos como para trabajadores.
- ✚ Fortalecimiento de las capacidades cognitivas tales como la memoria, el lenguaje, la percepción...a través de las diferentes actividades llevadas a cabo.
- ✚ Aumento de la movilidad y la actividad social.

Para concluir, una vez analizada la teoría y puesta en práctica, seguiré llevando a cabo estas actividades y estos programas en mi trabajo con personas con demencia siempre que pueda, ya que suponen una fuente de energía que les hace disfrutar, incluso a veces hasta recordar, y por mucho esfuerzo que supongan para los profesionales las actividades diferentes, en las que siempre asumes riesgos, ver esas sonrisas, esa alegría aunque sea temporal, esa cara de satisfacción cuando los niños los llaman por sus nombres...hace que todo esfuerzo merezca siempre la pena.

Patricia Ruibal De Sola

Psicóloga AFAGA

