



TimeSlips™

CONECTANDO A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD

Celebración de Conversación y Creatividad: Guía del Participante



[TIMESLIPS.ORG](https://timeslips.org)

PREGUNTA HERMOSA:

¿Cuál es el sonido más
hermoso del mundo?

ESCRIBA SU RESPUESTA AQUÍ:



¡Gracias por asistir a una Celebración de Conversación y la Creatividad de TimeSlips!

¿Qué es una Celebración de Conversación y Creatividad?

Las Celebraciones de Conversación y Creatividad son reuniones informales y alegres para aquellos que quieren aprender a relacionarse con un amigo, familiar o vecino que pueda sentirse solo, frágil o con pérdida de memoria.

En las Celebraciones, los invitados aprenderán algunas técnicas sencillas que puedan crear momentos compartidos de imaginación. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Esta guía fue creada para que la utilice durante una celebración y se la puede llevar a casa con usted al final del día. Incluye espacios para que usted responda a algunas de las indicaciones creativas y actividades en las que participará, ejemplos de las respuestas de otras personas e información adicional sobre TimeSlips y otros recursos que están disponibles para apoyar a los cuidadores.





¿Qué sabemos sobre el envejecimiento y la demencia?



ALGUNOS DATOS:

Más adultos mayores viven solos, ahora más que antes— y pueden sentir el aislamiento con la pérdida de amigos o cuando los miembros de la familia se mudan o están ocupados con el trabajo.

El aislamiento social ha sido determinado como el riesgo para la salud equivalente a fumar 15 cigarrillos al día. (Holt-Lunstad, 2015)

La demencia se está convirtiendo en una nueva normalidad. En todo el mundo, alrededor de 50 millones de personas tienen demencia y hay casi 10 millones de casos nuevos cada año. (Organización Mundial de la Salud)

La demencia es una condición que causa cambios neurocognitivos, haciéndolo difícil (¡pero no imposible!) expresarse.

La demencia no es el final del valor o la experiencia de una persona como ser humano.

No existe cura. Pero hay esperanza en la prevención. —retrasar los síntomas el mayor tiempo posible — a través de la dieta, la educación, el ejercicio, las redes sociales significativas y dando oportunidades a todos los adultos mayores un sentido de propósito.

PARTICIPACIÓN CREATIVA
EN CUATRO SENCILLOS
PASOS

Paso #1



Apóyese en su creatividad

¿Cómo ayuda la creatividad a apoyar la comunicación de las personas que viven con demencia?

En situaciones en las que un amigo o familiar tiene dificultades para recordar información, nuestro impulso puede ser distraerlos o ir hacia los hechos y la memoria.

⊗ “Recuerdas cuando fuimos a...”

✓ “Si tuvieras la habilidad de volar, ¿a dónde te gustaría ir?”

Nuestro impulso es hacia la memoria, pero eso puede resultar frustrante.

Si alguien no puede responder, puede sentirse avergonzado. TimeSlips le invita a usar la creatividad para cambiar de la expectativa de la memoria y le da la libertad de la imaginación.



¿Qué es la creatividad?

- Con demasiada frecuencia, cuando pensamos en la creatividad, solo pensamos en ella como creatividad con "C Mayúscula"; arte creado por artistas profesionales.
 -
 - En realidad, la creatividad es una característica humana innata. La creatividad con "c minúscula" incluye las cosas diarias que hacemos que utilizan nuestra creatividad.
 -
 - ¿Cómo es usted creativo en su vida diaria?
 -
 - Según Gene Cohen, la creatividad es simplemente "agregar algo nuevo al mundo que tenga valor".
-

Si, y...

Sí, Y... es la regla primaria de la improvisación.

Le pide a la persona que está cuidando que responda como es ahora, no como era antes, aceptando y afirmando su contribución.

Es un concepto radical para el cuidado de la salud porque le pide que responda a todo lo que se le está dando a usted.

Haciendo Preguntas Hermosas

Una Pregunta Hermosa es aquella que abre un camino compartido de descubrimiento. Es una pregunta abierta y no tiene una respuesta correcta o incorrecta.

Las preguntas pueden ser formas sencillas de reformular conversaciones. O también pueden ser preguntas profundas.

Narración Creativa

TimeSlips utiliza una variedad de indicaciones para involucrar a las personas en "conversaciones creativas" e imaginar historias juntos.

Responda a las preguntas sobre la imagen a continuación para crear una historia juntos:



¿En dónde crees que es esto?

¿Cuándo crees que tomaron esta foto?

¿Cómo los quiere llamar?

¿Qué están haciendo?

¿Qué están sintiendo?

¿Qué están pensando?

¿Qué sonidos hay en la imagen?

¿Qué huelen?

¿Qué movimientos hay en la historia?

¿Qué pasa después?

¿Cómo vamos a llamar a nuestra historia?

Narración Creativa

¡Utilice el espacio para escribir su historia utilizando la imagen y las preguntas de la página anterior!

¡Visite timeslips.org para acceder a cientos de imágenes gratuitas que puede utilizar como sugerencias!

Narración Creativa:

A continuación se muestra una historia de ejemplo basada en la misma imagen de los pingüinos:

Título: Él y Ella

Es realmente bueno.

Él está diciendo "¿Quieres bajar al agua?"

Él se quedará con ella todos los días. Probablemente.

Tal vez están mirando las estrellas. Están asombrados.

Y uno tiene los pies en el agua, mojando los dedos de los pies.

Los dejaremos solos, ya que se ven tan tranquilos.

Si hay gente ahí, deben de estar atentos.

No van a ir a ninguna parte. Estarán ahí juntos durante mucho tiempo. Se ven tranquilos. Podrían decir "Sigamos juntos".

Podría ser Alaska, o incluso en el Zoológico de Detroit.

Tal vez se escaparon del zoológico y uno dijo: "¡Lo logramos!" Se pararán ahí, mirando el agua y estarán tranquilos, hasta que alguien venga a buscarlos.

Tal vez haya un mensaje rayado en la nieve, y el mensaje dice: "Quédate aquí por los siglos de los siglos. Amén."

Preguntas Hermosas

Preguntas Hermosas pueden ser una herramienta de participación en ellos mismos. ¡Intente el siguiente ejemplo!
Recuerde, no hay respuestas incorrectas.

PREGUNTA HERMOSA:

¿Qué regalo le darías a la próxima generación?

ESCRIBA SU RESPUESTA ABAJO:

Preguntas Hermosas

Preguntas Hermosas también es una manera maravillosa de conectarse con un amigo aislado o un ser querido en una manera creativa de forma remota, como una llamada telefónica.

CONSEJOS PARA LA PARTICIPACIÓN CREATIVA A DISTANCIA:

Permita tiempo para cada respuesta. El silencio no se traduce en desinterés.

Proporcione refuerzos positivos como "¡no hay respuestas incorrectas!"

Acepta la pequeña charla. Esto hace que la actividad se sienta más natural.

Sé más consciente de lo que dices y cómo lo dices. Repita sus respuestas de una manera positiva, también puede proporcionar ánimo en su voz.

Permítese vivir el momento y deje que las cosas surjan e inspiren nuevas

Preguntas Hermosas.

Considere compartir sus respuestas en nuestro sitio web o deje un recado en nuestro correo de voz de Preguntas Hermosas llamando al 1 (800) 220-1822 (ext. 6).

PARTICIPACIÓN
CREATIVA EN CUATRO
SENCILLOS PASOS



Paso #2

Cree Momentos Significativos

¿Cómo aplico esto?

1. Invite a la persona que participe con usted en ese momento.
2. Haga una Pregunta Hermosa.
3. Repita la respuesta para demostrar que escuchó.
4. Haga otra pregunta a partir de su respuesta utilizando la técnica - Sí, Y....

¿Cómo podríamos utilizar estas técnicas de participación creativa en situaciones diarias?

Estas son algunas situaciones comunes que hemos escuchado de los cuidadores con ejemplos del uso de Preguntas Hermosas y "Sí, Y..." para crear una conversación creativa.



Situación #1: “¿Puedes pasar el...”

Imagínese que está almorzando con un amigo y le cuesta recordar el nombre del catsup.

En lugar de decirles el nombre, podría decir:

Persona A: ¿Cómo quieres llamarlo?

Persona B: Botella roja.

Persona A: "Botella roja." Bien, aquí está la botella roja.



Situación # 2: "Quiero ir a casa..."

Imagínese que está visitando a un miembro de la familia que ahora vive en un asilo y sigue diciendo que quiere irse a casa.

Para aliviar su frustración, podría decir:

Persona A: Parece que extrañas tu hogar. Me encantaría escuchar sobre esto ¿Qué significa "hogar" para ti?

Persona B: Un lugar lleno de risas.

Persona A: “Un lugar lleno de risas” ¿Por qué no nos reímos juntos ahora?



Situación #3: Me duele el pie...

Imagínese que está visitando a un ser querido y le sigue diciendo que le duele el pie.

En lugar de tratar de distraerlo, podría decir:

Persona A: Si tu pie pudiera hablar, ¿qué diría?

Persona B: Estoy cansado.

Persona A: "Estoy cansado." Bueno. ¿Qué podemos hacer para despertar a tus pies?



Situación #4: ¿Que ves?

Imagínese que está visitando a un amigo y él sigue mirando por la ventana observando, pero sin enfocarse en nada.

Para invitarlo a una conversación creativa, podría decir:

Persona A: Oigo el canto de los pájaros. ¿Qué escuchas?

Persona B: El viento.

Persona A: "El viento." ¿Cómo suena el viento? Hagamos ese sonido juntos".



Ahora que ha escuchado algunas situaciones comunes en las que pueda utilizar su creatividad para involucrar a un(a) amigo(a) o ser querido, esperamos que encuentre oportunidades para usar estas técnicas en su propio espacio.

Paso #3

Cambiar de memoria a la Imaginación

¿Qué sigue?

Ahora que ha aprendido más sobre la Celebración de Conversación y Creatividad, ¡Usted está listo para cambiar de la memoria a la imaginación!

Es un impulso natural ir hacia el hecho y a la memoria. Aprender a cambiar a la creatividad y la imaginación puede tomar tiempo y práctica, pero pronto sentirá la alegría y la conexión que pueden florecer con ello.



Sepa que usted es una parte importante para terminar con el aislamiento y la soledad que pueden envolver a aquellos en la tercera edad o aquellos que estén experimentando la demencia.



Siéntese libre de jugar con estas técnicas y hacerlas suyas. Visite timeslips.org en cualquier momento cuando necesite un poco más de inspiración y ánimo.





PARTICIPACIÓN CREATIVA EN CUATRO SENCILLOS PASOS

Paso #4

¡Únase a la revolución del Cuidado Creativo!



¡Forme parte de una revolución del cuidado creativo!

TimeSlips llama a este enfoque de conexión Creative Care o Cuidado Creativo.

Es una forma sencilla de involucrar a amigos y familiares en la tercera edad que puedan tener problemas de memoria, e incluso a aquellos que no los tienen. También es una excelente manera de involucrar a los jóvenes en relaciones positivas con las personas de la tercera edad.

Cuidado Creativo es una invitación simple a imaginar algo juntos: un momento compartido de creación, sin una respuesta correcta o incorrecta. Durante el acto de cuidar puede estar agregando algo nuevo al mundo que tiene valor.

¿Cómo puedo obtener más información sobre TimeSlips?

Visite timeslips.org donde puede acceder un centro de creatividad en línea gratuito con más de 300 sugerencias creativas y una comunidad internacional de personas que practican dando sentido a las vidas de las personas de la tercera edad.



También puede obtener más información sobre otros recursos, incluyendo la capacitación para Amigos y Familiares Cuidadores y el nuevo "Imagination Kit": una caja bellamente diseñada de Preguntas Hermosas e indicaciones con imágenes para utilizar en casa.

¡También puede acceder a recursos para organizar su propia
Celebración de Conversación y Creatividad!

¿Cuáles son algunos otros recursos para apoyar a los cuidadores como yo?

Para Cuidadores:

ALZConnected es una comunidad gratuita en línea para todos los afectados por Alzheimer u otra demencia:

alzconnected.org

Caregiver Action Network proporciona educación, apoyo de compañeros y recursos para familiares cuidadores en todo el país gratuito:

caregiveraction.org

AARP Caregiver Resource Center le ayuda a usted a navegar su desempeño como cuidador familiar: aarp.org/caregiving

Diagnósticos de demencia y Alzheimer:

Alzheimer's Association : ofrece información sobre los síntomas, el diagnóstico, las etapas, el tratamiento, la atención y los recursos de apoyo de la enfermedad de Alzheimer y la demencia:

alz.org

Dementia Friendly America proporciona información y recursos para la creación de comunidades amigas sobre la demencia:

dfamerica.org

Dementia Friends USA es un movimiento global que está cambiando la forma en que las personas piensan, actúan y hablan sobre la demencia:

dementiafriendsusa.org

Recursos en Su Comunidad:

Eldercare Locator

lo conecta con los servicios y el apoyo en su comunidad:

eldercare.acl.gov

Recuerde los Cuatro Pasos para la Conexión Creativa:

Recuerde, no hay respuestas incorrectas! ¡Deje que vuele su imaginación!

Apóyase en su creatividad:

Haga "Preguntas Hermosas" (preguntas abiertas, sin respuestas correctas o incorrectas).

Practique "Sí, y..." para afirmar y honrar cada respuesta.

¡Recuerde que todos son creativos!

Cambiar de la memoria a la imaginación:

¡Pase de la expectativa de la memoria a la libertad de la imaginación!

Siéntase libre de utilizar este enfoque como lo desee; invite a otros a unirse a usted en su creatividad.

Cree momentos significativos:

Aplique este enfoque en lugares donde quiera tener conversaciones creativas significativas. Por ejemplo: junto a la cama, durante el almuerzo, en la cena, o en el coche.

Únase a la Revolución del Cuidado Creativo:

Visite timeslips.org para acceder a nuestros recursos gratuitos para la participación creativa.

Aproveche otros recursos para ayudar a los cuidadores y a las personas que viven con pérdida de memoria.

¡Considere organizar una celebración de conversación y creatividad para ayudar a otros a desarrollar su confianza creativa!

