



TimeSlips™

CONECTANDO A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD

Celebración de Conversación y Creatividad: Guía del Anfitrión



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



¿Qué es TimeSlips?

TimeSlips es una organización sin fines de lucro con sede en los EE. UU. cuya misión es brindar significado y alegría a la vejez, independientemente de las capacidades físicas o cognitivas. Ofrecemos capacitación y recursos para inspirar y apoyar a amigos, familiares y profesionales a medida que aprenden a infundir creatividad en las relaciones de cuidado a la persona. Entrenamos a personas (Facilitadores Certificados) y organizaciones (Creative Communities of Care). Actualmente tenemos más de 800 facilitadores certificados y más de 50 Creative Communities of Care en 49 estados y 20 países.

TimeSlips llama a su enfoque - Creative Care - una forma sencilla de hacer participar amigos mayores y familiares que puedan tener problemas de memoria, e incluso los que no los tienen. También es una excelente manera de involucrar a los jóvenes en actividades positivas y divertidas con los mayores.

¿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 puede sentirse solo, frágil o con pérdida de memoria. En las Celebraciones, los invitados aprenderán algunas técnicas sencillas que pueden crear momentos compartidos de imaginación. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Esta guía le va a dar toda la información y los recursos que necesita para organizar una celebración. Puede organizar una celebración en su hogar o en cualquier lugar donde sienta que hay una necesidad y un grupo dispuesto de invitados a la celebración. ¡También lo invitamos a ser creativo y encontrar sus propias formas de hacer que estas celebraciones sean alegres y divertidas para todos sus invitados!

Además de esta guía, los recursos gratuitos en el sitio web de TimeSlips (www.timeslips.org) pueden respaldar los esfuerzos continuos de participación creativa de sus invitados con más de 300 sugerencias creativas y una comunidad internacional de personas que dan sentido a las vidas de los adultos mayores. TimeSlips también ofrece un Imagination Kit que está bellamente diseñado, pero no hay obligación de comprar nada para una Celebración de Conversación y Creatividad.



¿Qué necesita como anfitrión de una Celebración de Conversación y Creatividad?



Ubicación:

- Puede optar por organizar una pequeña celebración para amigos cercanos y familiares en persona o como un evento virtual, o puede hacer que su celebración sea un evento público que esté abierto a cualquier persona de su comunidad.
- Las reuniones pequeñas de amigos cercanos y familiares se pueden realizar en casa o virtualmente. Los eventos públicos pueden tener lugar en un centro comunitario local, una biblioteca o un lugar religioso.
- Dondequiera que se lleve a cabo su celebración, esté seguro que hay mucho espacio y asientos para sus invitados.
- Como habrá momentos en la celebración donde sus participantes serán invitados a escribir sus respuestas acerca de un objeto o fotografía creativos, también tener unas mesas pueden ser una gran idea.
- Si su evento está abierto al público, lo invitamos a encontrar un lugar que sea accesible para todos.

Materiales:

INVITACIONES:

- Para una celebración personal, puede descargar una planilla de invitación de nuestro sitio web, o puede hacerlo usted mismo.
- Para un evento público, puede utilizar una planilla para publicitar el evento en línea.

MATERIALES PROMOCIONALES:

- Puede descargar una planilla para póster desde nuestro sitio web para publicar en el trabajo, en un lugar religioso, biblioteca, o en cualquier lugar que desee.

MATERIALES PARA LA CELEBRACIÓN:

- Requerido: bolígrafos/lápices y una Guía de Participantes para todos los asistentes (la cual se puede descargar de forma gratuita en timeslips.org)
- Opcional: etiquetas de nombre, marcadores y un rotafolio o algo grande para escribir respuestas.

Lo Divertido:

- ¡Todas las celebraciones buenas necesitan comida y bebida! Si usted está organizando una pequeña reunión en casa usted puede solicitar que sea una comida compartida. Si usted esta organizando un evento público, es posible que pueda ofrecer algunas botanas ligeras (galletas, jugo, etc.).
- Cualquier cosa que elija, recuerde ¡La comida siempre hace que la gente se sienta bienvenida!
- Para una celebración virtual, usted puede agregar a la diversión invitando a las personas a utilizar un fondo divertido, usar disfraces o responder con papel y marcadores.

¿Cuál es su papel como anfitrión de una Celebración de Conversación y Creatividad?

Como el organizador, es importante que sus invitados se sientan bienvenidos y muestre que todos tienen el potencial para ser creativos. Como el organizador de la celebración, también será facilitador de algunas actividades simples y creativas, guiando conversaciones y reforzando las respuestas de sus invitados.

Para ayudarlo a llevar esto a cabo, proporcionamos un esquema con puntos de conversación que le permitirá contarles a sus invitados más sobre TimeSlips, guiarlos a través de algunas actividades creativas simples de participación y facilitar una conversación sobre cómo pueden usar estas técnicas en sus vidas propias.

Mientras el esquema está diseñado para guiarlo a través de los pasos para facilitar una celebración de conversación y creatividad, puede personalizar el evento agregando sus propios ejemplos, preguntas o historias.

Guía con notas del anfitrión para la celebración de la conversación y la creatividad

Las próximas paginas incluyen el contenido que sus participantes verán en la Guía Para Participantes. Para que usted tenga un evento exitoso, lo hemos asistido incluyendo notas de lo que usted puede decir y puede hacer mientras facilita las actividades en cada pagina, pero lo invitamos a utilizar sus propias palabras para hacer su evento culturalmente específico.



**iDe la bienvenida a
las personas a su
Celebración de
Conversación y
Creatividad!**

- Preséntese a sus invitados y comparta su razón para hospedar esta celebración.
- Pida a sus invitados que se presenten, compartan por qué asistieron el día de hoy, y su respuesta a la siguiente pregunta:

**¿Cuál es el sonido
más hermoso del
mundo?**

- Considere preguntar a los invitados enviar esta pregunta por mensaje de texto a alguien que conocen (¡Sin explicación!)
- Si decide hacer esto, Pida cortésmente a los invitados que pongan su teléfono en modo de vibración o silencio hasta el final de la celebración cuando podrá compartir la respuestas de sus amigos.

PREGUNTA HERMOSA:

¿Cuál es el sonido más hermoso del mundo?

ESCRIBA SU RESPUESTA AQUÍ:

Guía de Celebración Página 2

¿Qué es una Celebración de Conversación y Creatividad?

- Usando los temas de conversación en esta página, Dé a sus invitados una descripción general de lo que es una Celebración de Conversación y Creatividad.
- Explique que hay una guía para que lo sigan, tomen notas y se lo lleven a casa después de que termine la celebración.



¡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?

- Utilizando los temas de conversación en esta página, comparta algunos datos breves sobre el envejecimiento y la demencia.
- Puede pedir que voluntarios lean cada uno en voz alta, o dejar que el grupo lea los datos por sí mismos y compartir cuáles de esos datos se familiarizan con ellos.
- Si su grupo ya conoce mucha de esta información, considere compartir uno o dos datos para preparar el escenario para la siguiente parte de la celebración.



¿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.

Paso #1

Apóyese en su creatividad

- Durante esta sección, si tiene acceso a una computadora y un proyector, puede mostrar a los invitados el video llamado "¿Qué es TimeSlips?" que está disponible en <https://www.timeslips.org/>
- Alternativamente, puede simplemente utilizar los puntos de conversación en esta página.



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.



Guía de Celebración Página 5

¿Qué es la creatividad?

- Use los puntos de conversación en la parte superior de esta página para dirigir una conversación sobre la creatividad.
- Si las personas son penosas a llamarse creativas, deles ejemplos de cómo si son creativas en la vida diaria. Algunos ejemplos incluyen:
 - Leer un cuento antes de dormir a un niño.
 - Organizar un gabinete en la cocina.
 - Dar un regalo que tiene detalles únicos para un amigo.
 - Cocinar una comida.
- Utilice los puntos de discusión en la segunda mitad de esta página para hablar sobre dos de los conceptos centrales en TimeSlips:
 - 1) Sí y...
 - 2) Hacer preguntas hermosas.
- La pregunta que se hizo al comienzo de esta celebración (¿Cuál es el sonido más hermoso del mundo?) es un ejemplo de una Pregunta Hermosa.
 - Dígales a los invitados que tendrán la oportunidad de responder a más Preguntas Hermosas más adelante en la celebración.

¿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.
- Explique que los invitados podrán practicar los conceptos básicos de Sí, Y... y hacer Preguntas Hermosas para imaginar una historia juntos.
- Pida a los invitados que miren a la imagen en la página 7 de su guía. Explique que hará algunas de las Preguntas Hermosas de la página para que puedan crear una historia juntos.
- Mientras respondan, hágales saber que está escuchando, afirme todas las respuestas y escríbalas para modelar el concepto de Sí, Y.
 - Si hay un grupo más grande en su evento, podría considerar dividir el grupo en grupos más pequeños para crear una historia juntos y luego compartirla con el grupo más grande. Si hace esto, pídale a alguien que actúe como facilitador y a otra persona que escriba.
 - Hágales saber a los invitados que también pueden escribir la historia en la página 8 de su guía.

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?

¿Qué sonidos hay en la imagen?

¿Cuándo crees que tomaron esta foto?

¿Qué huelen?

¿Cómo los quiere llamar?

¿Qué movimientos hay en la historia?

¿Qué están haciendo?

¿Qué pasa después?

¿Qué están sintiendo?

¿Cómo vamos a llamar a nuestra historia?

¿Qué están pensando?

Guía de Celebración Página 7

Narración Creativa:

- Pregunte a los invitados qué les pareció el ejercicio.
- Recuérdeles que si las personas están más allá de las palabras, puede usar el movimiento y los sonidos para conectarse.
 - Los ejemplos en esta historia podrían pedirle a los participantes que hagan el sonido del agua o un movimiento que simule el agua.
- Lea la historia al grupo por última vez para demostrar su creatividad (o pida a un voluntario que la lea).
- Explique cómo los invitados practicaron el uso de los conceptos básicos de hacer Preguntas Hermosas y Si, Y...
- Explique cómo usted, como facilitador, también modeló otra técnica importante en la actividad: repitiendo las respuestas palabra por palabra para afirmar cada respuesta.
- Hágales saber a los invitados que pueden acceder a cientos de imágenes gratuitas para usar como sugerencias para una sesión de narración creativa en <https://www.timeslips.org/resources/creativity-center/>

¡También pueden leer historias creadas por personas de todo el mundo y cargar sus propias historias!

Narración Creativa

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

¡Visite [timeslips.org](https://www.timeslips.org) para acceder a cientos de imágenes gratuitas que puede utilizar como sugerencias!

Guía de Celebración Página 8

Narración Creativa:

- Para demostrar a los participantes el potencial de utilizar estos conceptos con personas que viven con pérdida de memoria, lea esta historia que fue creada por un grupo de personas que viven con demencia basada en la misma imagen (o pida a un voluntario que la lea).
- Hágales saber a los invitados que pueden seguir su guía en la página 9.



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."

Guía de Celebración Página 9

Preguntas Hermosas:

- Preguntas Hermosas pueden ser una herramienta de participación en ellos mismos. Puede utilizar la pregunta de esta página como otro ejemplo e invite a los participantes a compartir sus respuestas.
- Hágales saber a los invitados que pueden encontrar Preguntas Hermosas adicionales para utilizar en www.timeslips.org, junto con una guía gratuita de Preguntas Hermosas con más instrucciones sobre cómo utilizarlas para una actividad creativa.

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:

Guía de Celebración Página 10

Preguntas Hermosas

- Puede utilizar las Preguntas Hermosas uno a uno, o con un grupo. Es posible que descubra que también sea una forma maravillosa de relacionarse con amigos y seres queridos de forma remota, como por teléfono.
- Utilice los puntos de discusión en esta página para revisar algunos consejos e intentar la celebración creativa remotamente.
- Hágales saber a los participantes que también pueden compartir respuestas de las Preguntas Hermosas o "Beautiful Questions" en el sitio web de TimeSlips o en el correo de voz de Preguntas Hermosas llamando al 1 (800) 220-1822 (ext. 6).



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.

Permítase 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).

Paso #2 Crear Momentos Significativos

- Utilice los puntos de conversación en esta página para explicar a los participantes cómo aplicar estas técnicas para crear momentos de significado cada vez que ellos están buscando maneras de conectar con un amigo o un ser querido.

Explique cómo pueden utilizar estas técnicas como parte de un evento planeado en persona o a la distancia. También pueden estar entrelazados en situaciones o relaciones diarias.

- En las próximas páginas de esta guía hay algunos ejemplos comunes de situaciones que nos dieron otros cuidadores con ejemplos para usar Preguntas Hermosas y Sí, Y... generando una conversación creativa.

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.



Creando Momentos Significativos

- Pida a voluntarios que lean en parejas cada situación. Si hay un grupo más grande en su evento, podría considerar dividir el grupo en secciones más pequeñas o parejas para este ejercicio.
- Después de leer cada situación, pida a los participantes que identifiquen ejemplos de Preguntas Hermosas y Sí, Y...
- Si tiene un tiempo limitado para su evento, podría considerar utilizar solo dos de estos ejemplos.
- Tal vez pueda pedir a los participantes que elijan cuáles son las que les gustaría leer.



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?



Creando Momentos Significativos

- Pida voluntarios que lean en parejas cada situación. Si hay un grupo más grande en su evento, podría considerar dividir el grupo en grupos más pequeños o parejas para este ejercicio.
- Para estas dos situaciones, vea si los voluntarios pueden seguir improvisando la conversación, preguntando otras Preguntas Hermosas y utilizando Sí, Y...

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: ¿Qué 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.

Guía de Celebración Página 14

Paso #3: Cambiar de la Memoria a la Imaginación

- Utilice los puntos de conversación en esta página para hablar sobre cómo practicar el “cambiar” de la memoria a la imaginación.
- Recuerde a los invitados que visiten el sitio de internet de TimeSlips en cualquier momento para crear más inspiración y dar más ánimo.



PARTICIPACIÓN CREATIVA EN CUATRO PASOS SENCILLOS

Paso #3 Cambiar de la 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.



Guía de Celebración Página 15

Paso #4 Cambiar de la Memoria a la Imaginación

- Utilice los puntos de conversación en esta página para discutir el concepto de "Cuidar con Creatividad".
- Anime a los invitados a visitar la página de internet <https://www.timeslips.org/recursos/creativity-center/> para aprovechar los recursos gratuitos en el centro de creatividad.
- Si tienen los recursos, anime a los invitados a ver el centro de creatividad en sus teléfonos inteligentes e inscribirse en el boletín de noticias para indicaciones regulares en: <https://www.timeslips.org/recursos/newsletter-archives/>
- Mencione que también hay recursos adicionales disponibles para ellos, incluyendo nuevos módulos para Amigos y Familiares Cuidadores y el "Imagination Kit" de TimeSlips.
- Pida a los invitados que consideren organizar una Celebración de Conversación y Creatividad propia, o pueden ver y compartir la información en línea con amigos y cuidadores en las familias. Hay más información disponible en <https://www.timeslips.org/trainings/individual-training/families/>

PARTICIPACIÓN CREATIVA EN CUATRO PASOS SENCILLOS

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](https://www.timeslips.org) donde puede acceder a 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!

Guía de Celebración Página 16

Utilice Su Sistema de Apoyo

- Utilice los puntos de conversación en esta página para discutir recursos adicionales para cuidadores.
- Si tiene tiempo limitado para su evento, puede elegir pasar menos tiempo en esta página y simplemente dejar saber a los invitados que pueden mantener su folleto como un recurso.

¿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:

Utilice los puntos de conversación en esta página para repasar brevemente los cuatro pasos para la conexión creativa.

¡Gracias!

- Agradezca a sus invitados por asistir a su celebración.
- Algunas preguntas de reflexión final que pueda considerar:
 - ¿Qué aprendió después de esta celebración?
 - ¿Cómo podría usted utilizar estas técnicas creativas en su vida?
- Recuerde a los invitados que si les gustaría seguir en contacto con TimeSlips y obtener más información sobre recursos adicionales, pueden inscribirse en el Boletín TimeSlips en la página web de internet www.timeslips.org/resources/newsletter-archives/
- Para finalizar, pida a los invitados que compartan los mensajes de texto que recibieron en respuesta a la Pregunta Hermosa que preguntaron al principio de la celebración. Anímelos que utilicen estas técnicas de conversaciones creativas como una forma de decirle a su amigo o ser amado más sobre el programa de TimeSlips!

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!



Guía de Celebración Página 18