

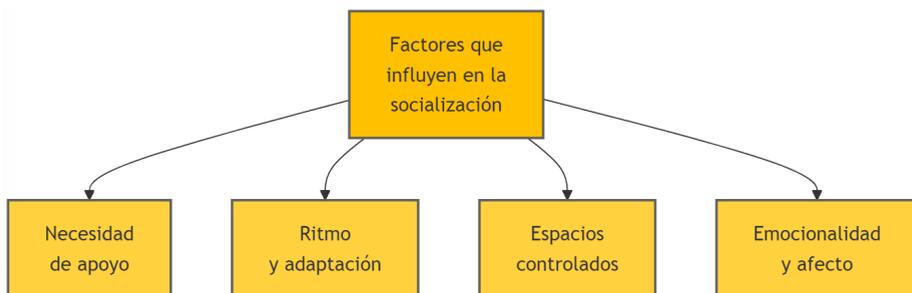
Atención psicosocial de las personas dependientes

1.1 FOMENTO DE LA RELACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES

Las personas en situación de dependencia pueden enfrentar diversas barreras que dificultan su interacción con los demás, lo que puede llevar a un aislamiento progresivo. En los entornos sociosanitarios, promover la socialización requiere un enfoque activo que combine empatía, planificación y adaptación a las necesidades individuales.

1.1.1 Características

Las relaciones sociales de las personas dependientes presentan ciertas particularidades que las diferencian de las interacciones habituales. Algunas de sus características principales son:



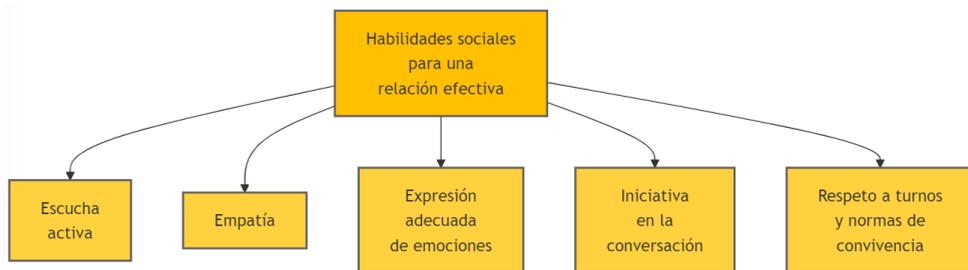
- **Necesidad de apoyo:** muchas personas dependientes requieren asistencia para desplazarse, comunicarse o participar en

actividades, lo que puede hacer que dependan de terceros para relacionarse.

- **Ritmo y adaptación:** no todas las personas tienen la misma facilidad para entablar conversaciones o interactuar en grupo. Es importante respetar sus tiempos y capacidades.
- **Espacios controlados:** en muchas ocasiones, la socialización ocurre en un entorno institucionalizado, con normas y horarios que pueden limitar la espontaneidad.
- **Emocionalidad y afecto:** la interacción social no solo cumple un papel recreativo, sino también emocional, ofreciendo compañía y afecto a quienes pueden sentirse solos.

1.1.2 Habilidades sociales fundamentales

Para que la relación social sea efectiva y enriquecedora, es necesario que la persona posea o desarrolle ciertas habilidades sociales básicas. Entre ellas destacan:



- **Escucha activa:** mostrar interés por lo que dice el otro, haciendo preguntas o asintiendo para demostrar atención.
- **Empatía:** ponerse en el lugar del otro, entendiendo sus emociones y reacciones.
- **Expresión adecuada de emociones:** aprender a comunicar sentimientos de forma clara y respetuosa.
- **Iniciativa en la conversación:** saber iniciar y mantener una conversación, aunque sea con frases sencillas o preguntas básicas.

- **Respeto a turnos y normas de convivencia:** especialmente en contextos grupales, es importante que las personas respeten turnos de palabra y normas sociales.

1.1.3 Factores

Hay distintos factores que pueden facilitar o dificultar la socialización de las personas dependientes. Entre los más importantes se encuentran:

- **Factores personales:** la personalidad, la historia de vida, el estado de ánimo y la autoestima influyen en la disposición a socializar.
- **Factores físicos:** las limitaciones motoras, sensoriales o cognitivas pueden condicionar la manera en la que la persona interactúa con los demás.
- **Factores ambientales:** un entorno accesible y adaptado puede favorecer la interacción, mientras que un espacio poco inclusivo puede limitarla.
- **Factores emocionales y psicológicos:** la depresión, la ansiedad o la falta de confianza pueden hacer que una persona evite el contacto con los demás.
- **Factores familiares y culturales:** el apoyo familiar y la educación previa también influyen en la forma en que una persona se relaciona.

CONSEJO

Observa de forma individualizada la combinación de factores personales, físicos, ambientales y emocionales de cada persona para diseñar estrategias de socialización efectivas. Por ejemplo, si alguien muestra baja autoestima, puedes trabajar su confianza proponiéndole pequeños retos diarios (como saludar a un vecino o elegir la música que se va a escuchar) y celebrando cada logro.

1.1.4 Dificultades

No todas las personas dependientes tienen la misma facilidad para relacionarse. Algunas de las dificultades más frecuentes incluyen:

- **Miedo al rechazo o a la burla:** puede generar inseguridad y evitar la socialización.
- **Déficits en habilidades comunicativas:** problemas del habla, sordera o deterioro cognitivo pueden hacer que la persona tenga dificultades para expresarse o entender a los demás.
- **Falta de motivación:** la soledad prolongada o la falta de estímulos puede hacer que la persona pierda interés en relacionarse.
- **Dependencia excesiva de cuidadores:** si la persona se relaciona solo con su cuidador, puede perder confianza en su capacidad para interactuar con otras personas.

CONSEJO

Cuando te enfrentes al miedo al rechazo o la falta de motivación, utiliza la “auto-revelación empática”: comparte alguna anécdota personal (de forma breve y respetuosa) para demostrar comprensión ante sus inseguridades. Por ejemplo, contar cómo te sentiste en una situación social difícil puede ayudar a la persona a ver que esos temores son comunes y que existen formas de superarlos. Así, estableces un clima de cercanía que facilita la apertura y el diálogo.

1.1.5 Técnicas para favorecer la relación social

Existen distintas estrategias para facilitar la interacción social de las personas dependientes:

- **Refuerzo positivo:** animar y reconocer los esfuerzos de la persona para comunicarse y participar.
- **Creación de rutinas sociales:** establecer horarios fijos para actividades grupales facilita la integración.

- **Entrenamiento en habilidades sociales:** ayudar a la persona a mejorar su comunicación a través de prácticas guiadas.
- **Uso de lenguaje accesible:** adaptar el lenguaje a las capacidades cognitivas de la persona favorece la interacción.
- **Fomento de actividades compartidas:** juegos, música, cine o manualidades pueden ser buenos pretextos para socializar.

CONSEJO

Potencia la interacción espontánea con “rincones temáticos” en las áreas comunes. Por ejemplo, crea un “rincón de música” con un reproductor y una selección de canciones de distintas épocas, o un “rincón de lectura” con libros y revistas. Invita a las personas a explorar estos espacios durante sus ratos libres, donde pueden coincidir con otros usuarios, comentar sus gustos o incluso bailar al ritmo de la música que les gusta. Este tipo de dinámicas rompe la rutina y fomenta conversaciones naturales.

Por ejemplo...

A continuación, se presentan ejemplos de cómo aplicar cada técnica para favorecer la relación social en personas dependientes:

Refuerzo positivo

- **Comentario alentador tras una iniciativa**
Imagina que una persona que suele mantenerse al margen de las actividades decide participar en un juego de bingo. Un ejemplo de refuerzo positivo sería decirle: “¡Qué alegría verte hoy jugando con nosotros! ¡Lo estás haciendo muy bien!” Este reconocimiento directo de su esfuerzo refuerza la confianza y anima a que repita esa conducta en el futuro.
- **Celebrar pequeños avances en la comunicación**
Si una persona con dificultades del habla intenta expresar su necesidad, incluso de forma limitada o con señas, puede

responderse con una sonrisa y un elogio del tipo: “Me ha encantado cómo me has contado lo que querías, ¡lo has hecho fenomenal!” De esta manera, se refuerza su seguridad y se promueve que siga intentando comunicarse por sí misma.

Creación de rutinas sociales

- Encuentro semanal de “Café y charla”
Establece todos los martes a las 10 de la mañana una reunión para comentar noticias de la semana o recordar anécdotas de la juventud. Con el tiempo, las personas asociarán ese momento con una oportunidad segura y agradable para interactuar, reforzando el hábito de socializar.
- Sesiones de música programadas
Fija cada viernes a las 16:00 una sesión de música, en la que se comparten canciones elegidas por los participantes o se organizan pequeños conciertos con voluntarios. El hecho de tener un horario fijo facilita que todos sepan cuándo y dónde reunirse, lo cual reduce la ansiedad y promueve la asistencia continua.

Entrenamiento en habilidades sociales

- Juego de roles para iniciar conversaciones
Organiza un pequeño taller donde las personas simulen distintas situaciones cotidianas: pedir ayuda, saludar a un conocido, invitar a alguien a sentarse a su lado. Se pueden usar frases sencillas como: “¿Te gustaría tomar un té conmigo?” Practicar estas escenas refuerza la confianza de los usuarios en sus propias capacidades comunicativas.
- Técnica de la escucha activa con ejercicios divertidos
Propónles que, por turnos, cada uno comparta una breve historia personal mientras el resto escucha sin interrumpir. Luego, pídeles que repitan lo que han entendido de la historia con sus propias palabras. Esto les entrena para prestar más atención y responder adecuadamente a los demás, fortaleciendo así sus relaciones interpersonales.

Uso de lenguaje accesible

- Tarjetas con pictogramas o dibujos
Para una persona con deterioro cognitivo o dificultades auditivas, prepara tarjetas ilustradas que indiquen acciones cotidianas (comer, pasear, lavarse las manos) o estados de ánimo (alegría, tristeza, cansancio). Antes de una actividad, muéstrale la tarjeta y acompaña la explicación con frases simples: “Mira, ahora toca comer” en lugar de dar explicaciones largas.
- Instrucciones breves y claras
Si organizas un taller de manualidades, en vez de dar una larga lista de pasos, divídelos en instrucciones concretas como: “Primero, recorta este cuadrado. Luego, pega las esquinas. Después, decora con estos rotuladores.” Este método ayuda a que nadie se pierda ni se abrumen con demasiada información a la vez.

Fomento de actividades compartidas

- Cine-fórum con debate
Selecciona películas cortas o documentales que resulten atractivos para todos. Tras la proyección, pregunta a cada uno qué le gustó más y por qué. Invítalos a comentar sus escenas favoritas o a relacionarlas con recuerdos personales. Así, no solo disfrutan del film, sino que luego mantienen una charla que estrecha lazos.
- Taller de cocina participativa
Organiza una sesión para preparar una receta sencilla, como magdalenas o galletas. Cada persona puede encargarse de una parte de la tarea (mezclar la masa, batir huevos, adornar con chocolate...). Además de compartir la satisfacción de comer algo preparado en equipo, se refuerza la colaboración y el intercambio de experiencias (comentarios sobre recetas familiares, recuerdos de la infancia, etc.).

1.1.6 Actividades de acompañamiento y de relación social, individual y grupal

A la hora de fomentar la socialización es fundamental proponer actividades que se ajusten tanto a las capacidades como a los intereses de las personas dependientes. Estas dinámicas pueden ser individuales o grupales, y cada una aporta beneficios diferentes.

A continuación, se detallan algunas propuestas de acompañamiento y relación social que pueden resultar muy enriquecedoras.

1.1.6.1 ACTIVIDADES INDIVIDUALES

➤ Lectura compartida con un acompañante

Una buena forma de estimular la mente y crear un momento de intimidad y conexión es leer en voz alta con la persona, ya sea un libro, una revista o una carta de un ser querido. Mientras se realiza esta lectura, se puede comentar el contenido, preguntar qué opina o si le recuerda algo de su vida. Este intercambio favorece la comunicación y trabaja la comprensión.

➤ Paseos con conversación guiada

Salir a caminar, aunque sea por los pasillos del centro o por el jardín, brinda una oportunidad para hablar de temas cotidianos o de la historia personal de la persona dependiente. Es esencial prestar atención a sus ritmos y mantener un diálogo amable, haciendo preguntas que despierten su interés y sus recuerdos.

➤ Juegos de mesa adaptados

Los juegos de mesa pueden estimular la memoria, la agilidad mental y la motricidad fina. Si la persona tiene dificultades de visión o de destreza manual, se pueden buscar versiones con piezas más grandes y colores llamativos. De este modo, además de pasar un rato entretenido, se ejercitan funciones cognitivas y se fomenta la autoestima al permitir que la persona participe de forma activa.

➤ **Sesiones de reminiscencia (recuerdo de vivencias pasadas)**

Conversar sobre fotos antiguas, música de la juventud o cualquier objeto que despierte recuerdos es una técnica muy valiosa para reforzar la identidad y la conexión con la historia de vida. El cuidador o acompañante puede ayudar a contextualizar las anécdotas, reforzando así la comunicación y potenciando la memoria afectiva.

1.1.6.2 ACTIVIDADES GRUPALES

➤ **Talleres de manualidades o cocina**

Reunir a varias personas para realizar manualidades sencillas (como pintar, recortar, elaborar collares) o cocinar recetas básicas es una excelente forma de trabajar la creatividad y la motricidad fina. Además, el hecho de compartir el proceso con otros favorece la cohesión grupal y las conversaciones espontáneas.

➤ **Terapia con animales o música**

Las visitas de perros entrenados para terapia, por ejemplo, pueden animar a las personas a interactuar y a expresar emociones de forma más abierta. Del mismo modo, la música —ya sea cantar en coro, tocar instrumentos sencillos o escuchar melodías de la época de cada uno— genera un ambiente positivo y promueve el acercamiento entre los participantes.

➤ **Sesiones de cine con debate posterior**

Ver una película o documental entre varios usuarios y luego hablar sobre la trama, los personajes o las sensaciones que ha provocado, estimula la reflexión y el intercambio de opiniones. Este tipo de actividad resulta muy divertida y otorga un sentido de pertenencia al grupo.

➤ **Clases de estimulación cognitiva con dinámicas participativas**

Proponer actividades de “gimnasia mental” en grupo, como sopas de letras, crucigramas sencillos o adivinanzas, puede resultar muy motivador. Involucrar a las personas en pequeños

concursos o juegos colectivos hace que se sientan activas y parte de un equipo.

➤ **Encuentros intergeneracionales con niños o jóvenes de la comunidad**

Organizar visitas de escolares o universitarios para compartir una tarde de juegos, lectura o simplemente conversar, enriquece a ambas partes. Los más jóvenes se benefician de la experiencia y las historias de vida de los mayores, mientras que las personas dependientes disfrutan de la frescura e innovación que traen las generaciones más jóvenes.

i INTERESANTE

A continuación, se presentan algunos ejemplos de juegos de mesa adaptados o adaptables, ideales para personas con dificultades de visión, motricidad fina o deterioro cognitivo leve. Cada uno estimula distintas áreas (memoria, agilidad mental, coordinación ojo-mano), a la vez que ofrece la oportunidad de socializar y pasar un rato entretenido:

Juego	Descripción	Adaptación recomendada
Dominó	Clásico juego de emparejar fichas con puntos o números	Fichas grandes con números en lugar de puntos y colores contrastados
Cartas con índices grandes	Uso de naipes con símbolos visibles o juegos como UNO	Barajas con números y colores grandes para personas con baja visión
Bingo con cartones extra	Consiste en marcar números cantados hasta completar una línea o cartón	Cartones y números grandes, uso de micrófono para el canto de números

Juego	Descripción	Adaptación recomendada
Memory con imágenes grandes	Buscar parejas de tarjetas idénticas	Tarjetas con imágenes sencillas y alto contraste; versiones personalizadas con fotos familiares
Rummikub con fichas grandes	Combinar números en tríos o escaleras	Fichas de mayor tamaño y colores muy diferenciados
Parchís o Ludo con dados grandes	Avanzar peones según el resultado del dado y llegar a meta	Peones y dados de gran tamaño, tablero con colores llamativos
Ajedrez o Damas con piezas voluminosas	Juego de estrategia por turnos	Tableros con alto contraste, piezas grandes o con relieve

Transmitir información clara y accesible sobre las actividades planificadas fomenta la participación y refuerza la confianza y el compromiso de los usuarios. En este contexto, también es esencial distinguir entre las actividades opcionales, voluntarias y obligatorias, adaptando la forma de comunicación a las capacidades y necesidades de cada persona. ¿Cómo lograr que la información sea clara y motivadora al mismo tiempo? La respuesta está en personalizar los mensajes y proporcionar ejemplos concretos que faciliten la comprensión.

En las instituciones sociales, las actividades pueden clasificarse en tres categorías principales según su carácter: opcionales, voluntarias y obligatorias. Cada una de ellas cumple un propósito específico dentro del bienestar y desarrollo de los usuarios, y la forma de comunicar su importancia y participación debe ser adecuada y respetuosa.

Las **actividades opcionales** son aquellas que están diseñadas para ofrecer un valor añadido al usuario, pero cuya participación no es imprescindible ni obligatoria. Suelen incluir talleres de manualidades, juegos recreativos, proyecciones de películas o charlas culturales. Aunque no son esenciales, estas actividades fomentan el desarrollo

personal y el disfrute, ofreciendo a los usuarios una oportunidad para explorar nuevos intereses. La información sobre estas actividades debe ser atractiva y detallada. Por ejemplo, si se organiza un taller de pintura, se pueden utilizar carteles con imágenes llamativas o realizar una breve explicación grupal sobre los beneficios de la actividad. Es importante destacar los posibles beneficios: “¿Te animarías a probar algo nuevo? Este taller puede ser una forma relajante de expresar tu creatividad”.

Las **actividades voluntarias** tienen un objetivo más definido en el desarrollo o rehabilitación de los usuarios, pero su participación sigue siendo decisión personal. Estas actividades pueden incluir gimnasia suave, terapias grupales o clases de habilidades prácticas, como cocina o jardinería.

A la hora de comunicar estas actividades, es fundamental enfatizar cómo pueden contribuir al bienestar del usuario sin ejercer presión. Por ejemplo, “Esta clase de gimnasia está diseñada para ayudarte a mejorar tu movilidad y sentirte más fuerte. ¿Te gustaría probarla? Siempre puedes ir a tu ritmo.” Es útil utilizar ejemplos de otros usuarios que hayan participado y hayan tenido resultados positivos, fomentando una actitud abierta hacia la participación.

Las **actividades obligatorias** son aquellas consideradas esenciales para garantizar la salud, el bienestar o la seguridad del usuario. Incluyen aspectos como la higiene personal, la administración de medicamentos o sesiones de rehabilitación prescritas por el equipo médico. Estas actividades no son negociables, ya que son necesarias para mantener la calidad de vida de los usuarios.

Para transmitir esta información, es importante ser claros y respetuosos, explicando por qué la actividad es indispensable. Por ejemplo, “Este ejercicio es parte de tu rehabilitación y ayudará a fortalecer tus articulaciones. Es importante que lo hagamos juntos para que te sientas mejor cada día”. Además, siempre que sea posible, se debe buscar la colaboración del usuario en lugar de imponer la actividad, mostrando empatía y adaptando la intervención a sus capacidades.

Contexto	Tipo de actividad	Ejemplo de actividad	Forma de transmisión
Centro de mayores con enfoque recreativo	Opcional	Taller de pintura, proyección de películas, charlas culturales	Utilizar carteles llamativos, explicaciones grupales atractivas y destacar beneficios como la creatividad o el disfrute: “¿Te animas a probar algo nuevo?”
Centro de día para personas con movilidad reducida	Voluntaria	Clase de gimnasia suave, taller de jardinería, terapia grupal	Explicar cómo la actividad puede beneficiar al usuario, usar ejemplos positivos: “Esta clase mejorará tu movilidad. ¿Te gustaría intentarlo? Siempre puedes ir a tu ritmo
Centro de rehabilitación física	Obligatoria	Sesión de fisioterapia, administración de medicamentos, ejercicios prescritos	Explicar de forma clara y respetuosa la importancia: “Este ejercicio ayudará a fortalecer tus músculos. Es importante que lo hagamos para tu recuperación. ¿Lo hacemos juntos?”
Programa comunitario de integración	Opcional	Actividades culturales, como visitas guiadas, talleres de cocina	Informar con folletos o charlas explicativas, destacando oportunidades de socialización: “Esta actividad te permitirá conocer más personas y aprender algo nuevo. ¿Te animas?”

Contexto	Tipo de actividad	Ejemplo de actividad	Forma de transmisión
Institución terapéutica	Voluntaria	Terapia ocupacional, clases de habilidades prácticas, como costura o cocina	Resaltar beneficios específicos para el bienestar del usuario, promoviendo una actitud abierta: “Esta clase puede ayudarte a ser más independiente. ¿Qué te parece intentarlo?”
Unidad de cuidados intensivos o médicos	Obligatoria	Administración de medicamentos, cuidados de higiene personal, seguimiento de rehabilitación	Comunicación directa y empática, explicando la necesidad: “Este procedimiento es importante para tu salud. Te ayudará a sentirte mejor y mantenerte en forma. Estamos aquí para apoyarte”
Centro educativo con actividades extracurriculares	Opcional	Talleres de música, deporte recreativo, club de lectura	Crear anuncios atractivos y dar detalles durante reuniones informativas: “¿Te gustaría explorar tu creatividad en el taller de música? Es una gran forma de relajarte y aprender”
Clínica de rehabilitación cognitiva	Voluntaria	Ejercicios de memoria, juegos interactivos para estimulación cognitiva	Motivar destacando resultados positivos de otros participantes: “Estos juegos ayudan a mejorar la memoria. Otros usuarios han notado mejoras. ¿Te gustaría probar?”

Contexto	Tipo de actividad	Ejemplo de actividad	Forma de transmisión
Servicio de atención domiciliaria	Obligatoria	Cambios posturales, seguimiento de dieta personalizada, ejercicios de fisioterapia	Hablar con empatía y adaptar la comunicación: “Este ejercicio forma parte de tu recuperación y es importante para que te sientas más fuerte. ¿Quieres intentarlo conmigo?”

1.1.7 Medios y recursos: aplicaciones de las nuevas tecnologías, recursos del entorno

Las nuevas tecnologías y los recursos comunitarios pueden jugar un papel clave en la socialización de las personas dependientes.

1.1.7.1 APLICACIONES TECNOLÓGICAS

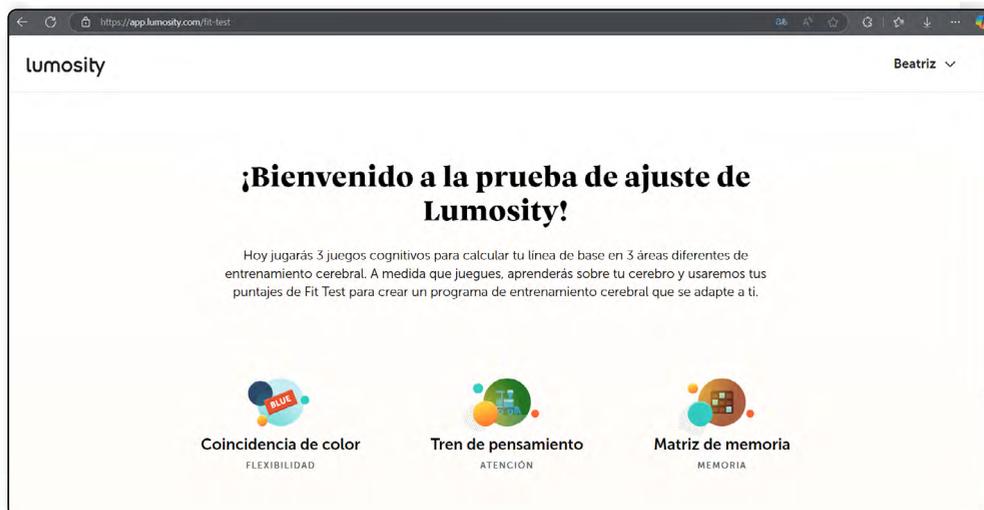
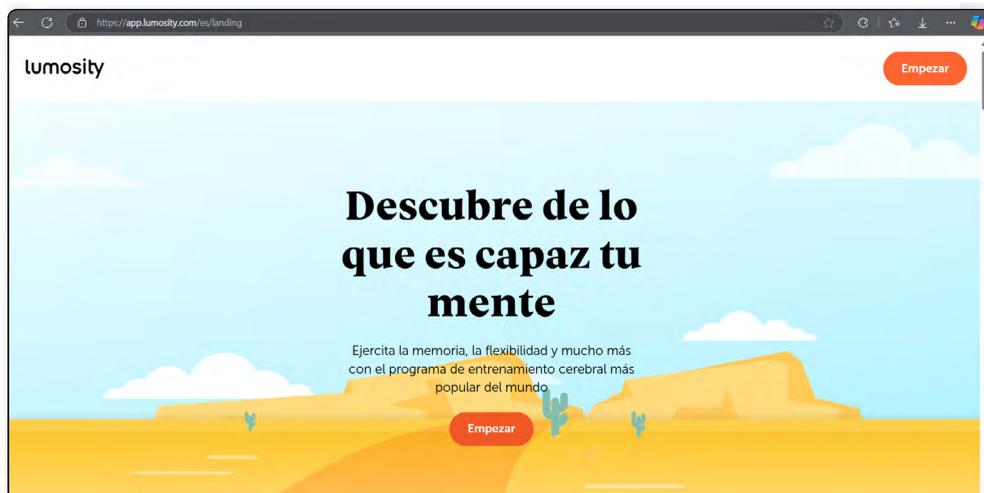
Videollamadas

Permiten a las personas mantenerse en contacto con familiares y amigos que no pueden visitarlas con frecuencia. Usar WhatsApp, Zoom o Skype para que una persona mayor pueda hablar con sus nietos que viven lejos. Imagínate a una abuela en un centro, encendiendo la tablet con la ayuda de su cuidador y saludando a su familia en tiempo real. Esta experiencia rompe la barrera de la distancia y ayuda a que la persona se sienta más conectada.

Juegos interactivos

Plataformas digitales pueden servir como estimulación cognitiva y social. Un centro que organiza sesiones de Wii Bowling (con la consola Nintendo Wii), donde las personas dependientes pueden participar en un juego virtual de bolos. Este tipo de actividad fomenta la motricidad, el trabajo en equipo y además resulta muy entretenida. Otra opción es

el uso de aplicaciones como Lumosity o Fit Brains, que ofrecen ejercicios mentales interactivos para mantener la agilidad cognitiva.





Redes sociales adaptadas

Existen plataformas con interfaces accesibles para personas mayores o con discapacidad. Algunas residencias o centros de día crean grupos privados en Facebook con letra grande y menús sencillos para facilitar el acceso a personas con dificultades visuales o con escaso conocimiento digital. Allí se comparten fotos de las actividades del día, mensajes de ánimo entre residentes y familiares, o simplemente se publican eventos próximos.

Asistentes virtuales

Pueden facilitar la comunicación para personas con problemas del habla o movilidad reducida. El uso de dispositivos como Alexa (Amazon Echo) o Google Home puede ser de gran ayuda para personas con movilidad reducida. Con un simple comando de voz pueden llamar a un familiar, preguntar por las noticias o encender la televisión. Así, no necesitan desplazarse ni depender siempre de otras personas para realizar tareas cotidianas.

1.1.7.2 RECURSOS DEL ENTORNO

Centros de día

Espacios donde se organizan actividades grupales para fomentar la interacción. El “Centro de Día Municipal” de muchas localidades ofrece desayunos grupales, talleres de manualidades y clases de gimnasia suave. Las personas dependientes acuden acompañadas por cuidadores o familiares y, allí, interactúan con otros usuarios, participan en actividades organizadas por terapeutas ocupacionales y profesionales de la salud, y se sienten parte de una comunidad.

Bibliotecas y centros culturales

Suelen ofrecer actividades adaptadas para personas con dependencia. Algunas bibliotecas cuentan con clubes de lectura adaptados, donde se emplean audiolibros o libros en letra grande para personas con problemas de visión. También organizan encuentros literarios, charlas o exposiciones a las que los usuarios pueden asistir, fomentando así la salida del centro y la interacción con otras personas de la comunidad.

Asociaciones de voluntariado

Muchos programas incluyen visitas y acompañamiento para evitar la soledad. La Cruz Roja, Cáritas o fundaciones como “Amigos de los Mayores” suelen organizar programas de acompañamiento donde voluntarios visitan periódicamente a personas dependientes.



Les ayudan con la compra, los sacan a pasear o simplemente charlan con ellas. Esto reduce la sensación de aislamiento y brinda un apoyo emocional muy valioso.

Programas intergeneracionales

Conectan a personas mayores o dependientes con niños y jóvenes, fomentando el aprendizaje mutuo y el apoyo emocional. Iniciativas como “Adopta un Abuelo” o encuentros promovidos por colegios y residencias, donde estudiantes visitan a personas mayores para realizar actividades conjuntas. Juntos pueden compartir cuentos, aprender manualidades tradicionales, intercambiar experiencias o simplemente conversar. Estos programas son altamente enriquecedores para ambas partes, ya que los jóvenes aprenden de la sabiduría de los mayores y los mayores se contagian de la energía de los más jóvenes.



Sabías que...

La soledad en las personas mayores es una realidad que afecta tanto a su bienestar emocional como a su salud física. Para combatir este aislamiento, existen programas de acompañamiento que ofrecen apoyo, compañía y oportunidades para la socialización. Amigos de los Mayores y Adopta un Abuelo son dos iniciativas que han logrado conectar a voluntarios con personas mayores que necesitan compañía, ya sea a través de visitas presenciales o mediante llamadas telefónicas.

Estas organizaciones trabajan con el objetivo de que ninguna persona mayor se sienta olvidada. A través de visitas semanales, llamadas de apoyo y actividades de socialización, se busca generar vínculos afectivos que mejoren su calidad de vida y refuercen su sentido de pertenencia. Además, permiten que personas con poco tiempo, pero con ganas de ayudar, participen desde casa mediante llamadas o incluso videollamadas.

El programa de acompañamiento de Amigos de los Mayores ofrece a las personas mayores la posibilidad de recibir visitas semanales de un voluntario, ya sea en su domicilio, residencia o incluso en el hospital. Estas visitas de dos horas no solo les permiten romper la rutina del aislamiento, sino que, con el tiempo, generan una relación de confianza y afecto. También cuentan con el programa Llamadas Amigas, que garantiza contacto telefónico frecuente para quienes no pueden recibir visitas en persona.

Por su parte, Adopta un Abuelo propone una iniciativa similar, en la que voluntarios pueden “adoptar” a un abuelo o abuela y acompañarlo a través de visitas presenciales o llamadas online. Esta organización permite elegir entre más de 300 residencias en toda España y también ofrece la opción de voluntariado digital a través de su aplicación, asegurando que cualquier persona pueda participar sin importar dónde viva.

Además del acompañamiento individual, ambas iniciativas organizan actividades que facilitan la socialización y la integración de las personas mayores en la comunidad. Desde talleres de manualidades y lectura, hasta sesiones de baile o excursiones, estas dinámicas permiten

a los mayores salir de su entorno habitual, hacer nuevas amistades y recuperar el placer de compartir experiencias con otras personas.

Un claro ejemplo de esto es el programa Verano en Compañía de Amigos de los Mayores, que organiza actividades recreativas y encuentros en épocas donde la soledad se acentúa, como las vacaciones. También destaca la iniciativa La Bufanda de la Yaya, un proyecto donde las personas mayores tejen bufandas de forma colectiva mientras conversan y comparten vivencias, generando un espacio de intercambio intergeneracional.

Muchas de las personas mayores atendidas por estos programas sienten una gran tristeza en fechas señaladas, como Navidad o festividades tradicionales, ya que les recuerdan momentos felices con seres queridos que ya no están. Para evitar que estas fechas se conviertan en un periodo de aislamiento, Amigos de los Mayores organiza encuentros en celebraciones como Las Fallas, Sant Jordi o San Juan, brindándoles la oportunidad de vivir estas festividades en compañía y sentirse parte de la comunidad.

Por otro lado, Adopta un Abuelo ha ido un paso más allá con su programa de cumplimiento de sueños, donde una vez al mes intentan hacer realidad un deseo especial de una persona mayor. Esto puede ir desde visitar un lugar significativo hasta reencontrarse con un familiar que no ha visto en mucho tiempo. Es una forma de demostrarles que aún tienen ilusiones por cumplir y que hay personas dispuestas a ayudarles a hacerlo realidad.

Ambos programas ofrecen distintas maneras de involucrarse. En Adopta un Abuelo, se puede optar por voluntariado presencial en residencias, voluntariado digital mediante llamadas, participar en eventos organizados para los mayores o incluso colaborar económicamente con donaciones para financiar las actividades.

Por otro lado, Amigos de los Mayores permite a los voluntarios acompañar presencialmente a una persona mayor, participar en grupos de tertulia en los domicilios de aquellos que no pueden salir o sumarse a las llamadas de acompañamiento. También trabajan en colaboración con otras entidades para ampliar la red de apoyo y participación social de los mayores.

Recurso

Lista de 15 juegos diseñados para fomentar el uso de tecnologías en personas dependientes. Estos juegos están adaptados para mejorar la interacción con dispositivos digitales, la confianza en el uso de la tecnología y la autonomía en entornos digitales.

1. Encuentra la imagen

- Descripción: se muestra una imagen en un dispositivo (tablet, móvil u ordenador) y la persona debe buscar una imagen similar en internet.
- Objetivo: mejora la navegación web, la coordinación visual y la memoria.

2. El mensaje misterioso

- Descripción: se envía un mensaje de texto a la persona con una pista. Debe responder para recibir la siguiente hasta completar una serie de desafíos.
- Objetivo: refuerza la habilidad para usar el teclado y los mensajes de texto.

3. La llamada de emergencia

- Descripción: se simula una llamada a un contacto de emergencia en el móvil o un asistente virtual, siguiendo pasos guiados.
- Objetivo: potencia la seguridad digital y el uso de teléfonos móviles en emergencias.

4. El reto del asistente virtual

- Descripción: se le pide a la persona que haga preguntas o solicitudes a un asistente virtual como Alexa, Siri o Google Assistant.
- Objetivo: fomenta la interacción con tecnología de voz y la independencia en la búsqueda de información.

5. Reconoce los iconos

- Descripción: se presentan diferentes iconos de aplicaciones y la persona debe adivinar su función y probar su uso.
- Objetivo: mejora la comprensión de interfaces digitales y la identificación de aplicaciones útiles.

6. Sube tu foto

- Descripción: se toma una foto con un móvil o tablet y la persona debe aprender a enviarla por WhatsApp o correo electrónico.
- Objetivo: desarrolla la autonomía en el uso de aplicaciones de mensajería.

7. Explora Google Maps

- Descripción: se elige un lugar familiar y la persona debe buscarlo en Google Maps, explorarlo con Street View e identificar puntos de referencia.
- Objetivo: refuerza la orientación espacial y la navegación digital.

8. El video en la nube

- Descripción: se graba un vídeo corto y se aprende a guardarlo en la nube o enviarlo por una app.
- Objetivo: enseña a gestionar archivos digitales y el almacenamiento en la nube.

9. Adivina el sonido digital

- Descripción: se reproducen sonidos de notificaciones, tonos de llamada y alertas y la persona debe identificar su función.
- Objetivo: facilita la adaptación al entorno digital y el reconocimiento de alertas importantes.

10. Escribe tu nombre en grande

- Descripción: se usa un programa como Word, Notas o Paint para que la persona escriba su nombre y lo decore con colores y estilos.
- Objetivo: fomenta la familiarización con el teclado y la escritura digital.

11. La videollamada sorpresa

- Descripción: se realiza una videollamada con un ser querido, guiando a la persona para que aprenda a responder o hacer llamadas por Zoom, WhatsApp o Skype.
- Objetivo: mejora la interacción social a distancia y el manejo de videollamadas.

12. Busca tu canción favorita

- Descripción: se usa YouTube o Spotify para buscar una canción específica y agregarla a una lista de reproducción.
- Objetivo: facilita el acceso a contenido multimedia y el entretenimiento digital.

13. El emoji correcto

- Descripción: se presenta una situación cotidiana y la persona debe elegir el emoji que mejor la represente en un chat.
- Objetivo: refuerza la expresión digital y la comprensión de símbolos modernos.

14. Ordena los contactos

- Descripción: se enseña a la persona a agregar, eliminar o editar contactos en su móvil.
 - Objetivo: fomenta la gestión digital y la organización en el uso del teléfono.
-