

## Incorpore música

Para algunas personas, cantar puede ayudar a que algunas palabras surjan con más facilidad. Muchas personas que han perdido el habla fluida pueden seguir cantando con fluidez, articular y recordar toda la letra de canciones familiares. La música también puede mejorar el estado de ánimo, lo que puede ayudar a reducir las frustraciones con la comunicación.

### Asegúrese de:

- Hablar lentamente
- Usar palabras simples
- Mostrar calma y tranquilizar a la persona
- Dirigirse a la persona por su nombre
- Hacer una pregunta a la vez
- Darle tiempo a la persona para que responda
- Repetir lo que dice con otras palabras, si es necesario
- Acercarse a la persona de frente
- Usar el sentido del humor cuando sea posible
- Usar el contacto físico cuando sea apropiado
- Tener en cuenta sus señales no verbales



**800.424.2494**

[www.Care2Caregivers.com](http://www.Care2Caregivers.com)

Financiado por el Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey, División de Servicios para la Edad Avanzada

©2020 Rutgers Health University Behavioral Health Care

## NOS IMPORTA

Recuerde que las personas con deterioro del lenguaje causado por la pérdida de memoria tienen una gran variedad de sentimientos y pensamientos. Solo porque no puedan expresar las emociones con palabras no significa que no las sientan. Sea amable con usted mismo y con su ser querido mientras encuentran nuevas formas de comunicarse. Es una estrategia beneficiosa para todos. Si desea analizar en mayor profundidad las estrategias para mejorar la comunicación, llame a la línea de ayuda de Care2Caregivers. Nuestro dedicado personal profesional está formado por personas que también han sido cuidadores familiares y están aquí para escucharle y guiarle.

# Care2Caregivers

**CUANDO BRINDAN CUIDADOS...  
ESTAMOS ALLÍ PARA AYUDARLOS**

### Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental. Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

**LÍNEA DE AYUDA:  
800.424.2494**

# RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care  
**COPSA** Instituto para la Enfermedad  
de Alzheimer y Trastornos Relacionados

# RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care  
**COPSA** Instituto para la Enfermedad  
de Alzheimer y Trastornos Relacionados

## COMUNICACIÓN

### Cómo romper las barreras



Una buena comunicación es importante para todos nosotros a cualquier edad, pero cuando una persona tiene pérdida de la memoria, puede haber desafíos que la dificultan enormemente.

Una persona con problemas de memoria puede tener **problemas para expresarse** con palabras (afasia expresiva) y **problemas para comprender** lo que otros están diciendo (afasia receptiva). Puede tener dificultades para **recordar** los **nombres de las cosas** (anomia), usar **palabras incorrectas** (parafasia semántica) o **“describir” una palabra o idea cuando no la recuerda** (circunloquio).

Estas dificultades pueden empeorar a medida que la enfermedad avanza. Como cuidadores, podemos aprender métodos que mejoren nuestra capacidad de comunicarnos de forma eficaz. Estos son algunos consejos que pueden ayudarle.

## Escuche

Incluso cuando no pueda entender lo que una persona está diciendo, aliéntela a seguir hablando hasta que pueda entender el sentimiento o la idea general de lo que está tratando de comunicar. Ayúdele a encontrar las palabras si está teniendo dificultades. Dígale algunas palabras para que elija, o intente decir usted lo que cree que la persona está tratando de expresar y luego pregúntele si es eso lo que quiere decir.



## Preste atención al lenguaje no verbal

Las palabras que usamos solo cuentan como un porcentaje pequeño de nuestra comunicación. Los gestos que utilizamos, como asentir con la cabeza, las expresiones faciales, la postura corporal y los movimientos de manos y brazos son parte de la forma en que transmitimos sentido. El tono de nuestra voz dice mucho. Pregúntese: “¿Qué me dice el lenguaje corporal de mi ser querido en este momento?” Si está apretándose las manos y paseándose por la casa, es probable que esté nervioso por algo. Del mismo modo, sea consciente de lo que usted hace cuando se comunique. ¿Su lenguaje corporal coincide con lo que dice? Tal vez esté diciendo que todo está bien, pero tiene los puños apretados y una expresión de enojo en la cara. Podemos decir mucho, incluso sin palabras. Use esto a su favor haciéndole una caricia suave en la mano o el hombro a su ser querido para tranquilizarlo cuando pueda estar asustado o nervioso.

## Simplifique

Intente hablar de una cosa por vez. En lugar de decir “Hoy nos daremos una ducha, nos vestiremos, desayunaremos y luego visitaremos a la tía Susi”, quizás sería mejor decir: “Es hora de bañarnos”. Después de terminar una tarea, comunique la siguiente. Ofrezca opciones en lugar de usar preguntas abiertas; por ejemplo: “¿Quieres comer huevos o avena?”, en lugar de “¿Qué quieres comer?”

## Minimice las distracciones

Una persona con deterioro del lenguaje causado por la pérdida de memoria tiene que esforzarse mucho para concentrarse y puede distraerse fácilmente. Si hay muchas personas en una habitación y hablan todas a la vez, esto puede hacer más difícil que una persona se comunique. Incluso el televisor o la radio pueden interferir en la capacidad de una persona para comprender y responder. Esto es particularmente cierto si la persona también tiene un problema auditivo. Para las conversaciones importantes, elija un momento y un lugar en el que haya pocas distracciones. Si hay una radio o televisión encendida, comience por apagarla cuando quiera hablar y asegúrese de estar frente a la persona, en lugar de hablarle desde detrás.

## Sea paciente

Dé tiempo suficiente. Los problemas de memoria pueden enlentecer la capacidad de una persona para procesar y articular el lenguaje; por eso, hable despacio. Si le hace una pregunta, dele un tiempo para que le responda antes de repetírsela o enfadarse. Si es necesario, reformule la pregunta utilizando otras palabras después de unos minutos.

