

## Los días festivos

Para la mayoría de las familias, los días festivos están llenos de oportunidades para estar juntos, compartir, divertirse, y recordar. Pero, los días festivos también pueden traer mucha tensión, desilusiones y tristeza.

Debido a los cambios que la persona ha experimentado, él/ella podría tener un sentido especial referente al tiempo que pasa durante las épocas de los días festivos. Al mismo tiempo, los cuidadores podrían sentirse abrumados en sus esfuerzos para mantener las tradiciones de los días festivos y los cuidados de la persona. Además, los cuidadores podrían titubear en invitar a los demás familiares y amigos durante este tiempo por temor a que reaccionen negativamente a los cambios de comportamiento de su querido familiar.

Si antes, después o durante las celebraciones de los días festivos, Usted se siente frustrado, atrapado o enojado ayudará a saber que estos sentimientos son normales y que Usted no está sólo. Aquí, se le ofrece algunas sugerencias que podrían ayudar a disminuir las responsabilidades adicionales de su labor de cuidador y hacer que los días festivos sean felices y dejen recuerdos agradables.

### Ajustese a las circunstancias

Platique de las celebraciones de los días festivos con los familiares y amigos cercanos. Planee una reunión cuando todos están presentes o hable por teléfono para discutir acerca de las principales celebraciones de los días festivos. Esto ayudará que los demás familiares entiendan la situación y tengan esperanzas reales de lo que se puede hacer.

Permítase Usted mismo hacer solamente lo que Usted puede manejar razonablemente. Nadie puede esperar que Usted continúe manteniendo todas las tradiciones de los días festivos o eventos. Si Usted siempre ha invitado de 15 a 20 personas en su casa, considere invitar a 5 personas para una comida regular. También, considere pedir a los demás que participen al traer algunos platillos de comida o que la comida se lleve a cabo en la casa de alguien más.

Cuando sea necesario informar y familiarizar a los demás acerca de la situación, tome en cuenta los siguientes puntos en una carta (o cuando hablen por teléfono.):

“Estoy escribiendo esta carta (Esto llamando) para informarles acerca de cómo están las cosas en casa mientras estamos esperando su agradable visita. Nosotros pensamos que podría ser útil, si Ustedes entienden nuestra situación actual antes de visitarnos. Posiblemente notarán que (Juan) ha cambiado desde la última vez que lo vieron debido a su enfermedad. Al mismo tiempo, incluyo una foto para que Ustedes conozcan como se ve ahora. Entre los cambios que Ustedes posiblemente notaran, (apunte los cambios más notables.) Debido a que algunas veces (Juan) tiene problemas para recordar y pensar claramente, su comportamiento es un poco impredecible. Trate de entender que posiblemente no recuerda quien es Usted. Podría confundirlo con alguien más. Por favor, no se sienta ofendido con esto, (Juan) y yo agradecemos mucho que nos visiten. Por favor, trátelo como fuera una persona normal. Una agradable sonrisa o un toque gentil sobre la mano o la espalda será de gran aprecio, más de lo que Usted puede imaginar.

En base a esto, agradeceremos mucho si Ustedes nos llaman antes de visitarnos para estar preparados a su llegada. Aunque los cuidados son una tarea dura y yo estoy haciendo lo mejor que puedo, con su ayuda y apoyo, podremos tener en día festivo muy agradable que siempre recordaremos.”

### Involucre a la persona de Alzheimer

A través de todas las etapas de preparación, involucre la persona de Alzheimer en actividades seguras y manejables. Esto puede ayudar a preparar a la persona para el día festivo y darle a Usted una oportunidad para pasar un buen tiempo juntos. Usted posiblemente quiera comenzar lentamente pidiendo a la persona que le ayude a preparar la comida, envolver los paquetes, hacer decoraciones manuales o poner la mesa. (Envíe usar dulces, frutas o vegetales

---

artificiales como decoraciones porque una persona con la enfermedad de Alzheimer no puede distinguir la diferencia y puede tratar de comérselas. Además, las luces intermitentes podrían confundir a la persona causando una reacción no deseado.)

Trate de conservar la rutina normal del paciente para que las preparaciones del día festivo no lleguen a interrumpir o confundir. Recuerde que al hacer demasiadas cosas a la vez, podría agotar a Usted y a la persona. Trate de integrar los eventos tradicionales con las actividades diarias sobre las que ambos de Ustedes se basen, tal como hacer ejercicio para relajarse.

Basee en recuerdos y tradiciones pasadas. Por ejemplo, su familiar podría sentirse cómodo al cantar viejas canciones. Pero, también experimente con nuevas tradiciones como rentar videos que el paciente y los demás podrían disfrutar.

### **Obsequios y regalos**

Fomente los regalos utiles. Entre los regalos más prácticos y utiles para la persona de esta enfermedad, están los brazaletes de identificación, ropa cómoda – fácil de quitar y ponerse. También, cassettes de su música favorita, videos de la familia, álbum de fotos, suscripciones a revistas, cable de televisión o certificados de una tienda comercial. Avise a la gente acerca del riesgo de ciertos regalos. Aconséjeles de no traer instrumentos u objetos peligrosos.

No descuide sus propias necesidades. Si sus familiares o amigos le preguntan que regalo quiere, sugiérale un certificado como regalo para ir a comer a un restaurante o llevar un platillo de comida a casa. O un certificado de regalo para la lavandería, la tintorería o servicios de limpieza u obsequiar un poco de tiempo para estar con la persona.

Siempre solicite ayuda y apoyo de los personas en su arelador. No tenga pena. Elabore un boletín para listar las tareas y las responsabilidades. Si alguna vez alguien pregunta, “¿Qué puedo hacer para ayudar?” Entonces, Usted podría responder con una idea específica que ayuda a Usted y su labor de cuidador.

Permita que la persona participe en el intercambio de regalos. Por ejemplo; a la persona que gusta cocinar, podría disfrutar su tiempo horneando algunas galletas y empaquetándolas en pequeños recipientes o cajas. Por otra parte, Usted posiblemente quiera comprar el regalo permitir que la persona lo envuelva.

### **Trate de ser flexible**

Considere en llevar a cabo la celebración con un almuerzo o una comida, en lugar de una cena. De esta manera, se puede evitar la confusión o divagación que algunas veces afecta a las personas con la enfermedad de Alzheimer. También, considere en servir bebidas sin alcohol y mantenga los cuartos bien iluminados.

Preparese para enfrentar el día después de la celebración. Usted posiblemente quiera arreglar para tener servicios de cuidado en el hogar. De esta manera, Usted puede disfrutar ir al cine o a comer con un amigo/amiga y así reducir la tensión después del día de las celebraciones.

Recuerde que los días festivos son una oportunidad para compartir y pasar tiempo con la gente que Usted quiere. Por lo tanto, trate de hacer estas celebraciones simples para Usted y su querido familiar. De esta manera, Ustedes podrán disfrutar su tiempo juntos.

La Alzheimer's Association lucha en su nombre para que todos tengan un motivo de esperanza. Para recibir mayor información sobre la investigación, el tratamiento y los cuidados para las personas con Alzheimer, por favor comuníquese con la Alzheimer's Association.

**Centro de contacto: 1.800.272.3900**

**Acceso TDD: 1.312.335.8882**

**Sitio Web: [www.alz.org](http://www.alz.org)**

**Correo electrónico: [info@alz.org](mailto:info@alz.org)**

**Hoja de datos actualizada el **Febrero de 2005****