

Aprenda a Comunicarse

A medida que la pérdida de la memoria avanza, la comunicación se convertirá en su reto constante. No importa que difícil sea o cuan confundida esté la persona, ésta siempre se beneficiará con la comunicación aún y cuando su ser querido no le responda. Cuando converse con una persona con pérdida de la memoria, debe escoger las palabras con mucho cuidado. Para asegurar un buen dialogo, intente las siguientes técnicas:

Identifíquese. Acérquese de frente y dígame quien es usted.

Utilice palabras y oraciones cortas y sencillas. No fatigue a la persona con peticiones complicadas o historias muy largas. Sea breve y preciso. *En algunos casos, los dichos y/o expresiones populares pueden serle de ayuda.*

Hable despacio y claramente. Esté pendiente de la velocidad y la claridad con la que habla.

Déle instrucciones cortas. Divida las tareas e instrucciones en pasos pequeños y simples.

Haga una pregunta a la vez. No confunda a la persona con muchas preguntas al mismo tiempo.

Repítale la pregunta o la información. Si no le responde, espere un momento y haga la pregunta nuevamente. Utilice las mismas frases y palabras que uso anteriormente.

Transforme preguntas en respuestas. Trate de darle la solución en lugar de una pregunta. Por ejemplo, dígame “¿El baño está aquí?”, en lugar de preguntar “¿Necesitas usar el baño?”

Inténtelo más tarde. Si parece que no le está prestando atención, inténtelo más tarde.

Evite las expresiones textuales. Expresiones como “me muerto de hambre” pueden ser entendidas literalmente y causar mayor confusión.

Evite los pronombres. En lugar de decir, “Aquí está”, diga, “Aquí está su sombrero”.

Enfatice las palabras claves. Acentúe las palabras más importantes. Por ejemplo “agua”, “comida”, y “suéter”.

Cambie lo negativo en positivo. En lugar de decir “no vayas por ahí”, diga “vamos por aquí”.

Dé una guía visual. Demuestre que es lo que quiere con una señal, toque o comience la tarea para que la persona lo vea.

Evite las pruebas. Algunos recuerdos son buenos pero evite preguntar “¿Te acuerdas de mi?”, o frases como, “Tu deberías saber quien es ella.”

Dé explicaciones simples. Evite utilizar la lógica. “Tu mamá no puede tener 40 años porque tu tienes 70.”

Escriba. Trate de utilizar explicaciones escritas y recordatorios cuando las instrucciones verbales estén confundiendo a la persona con pérdida de la memoria.

Trátele con dignidad y respeto. Evite insultarlo, tratarlo como niño, o hablar de él como si no estuviese presente.

Preste atención al tono de voz que use:

- ✓ Hable despacio.
- ✓ Use un tono de voz relajante y agradable.
- ✓ Adapte una forma de hablar pacífica.
- ✓ Esté al tanto de cómo se siente usted. Muchas veces el estado de ánimo se nota en la voz.

Preste especial atención a su lenguaje corporal:

- ✓ Siempre acérquese a la persona de frente y evite movimientos bruscos.
- ✓ Mantenga contacto visual.
- ✓ Esté pendiente de su postura para no dar una impresión equivocada.
- ✓ Utilice expresiones faciales agradables. Sonría.
- ✓ Señale, gesticule, apunte, toque.