

UN CAMINO DE RECUERDOS

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE FAMILIARES DE ENFERMOS
DE ALZHEIMER DE EXTREMADURA

De _____



UN CAMINO DE RECUERDOS

ÍNDICE

Introducción	03
Sonrisas de niñez	04
Explorando el mundo: Mi adolescencia	06
Una vida en familia	11
Entre calles y recuerdos: Mi pueblo o ciudad	13
La sabiduría del tiempo	16
Momentos que dejaron huella	17
Gracias por ser parte de mi historia	18



“El Alzheimer no borra el alma ni el amor;
simplemente nos invita a encontrar nuevas
formas de recordar, sentir y vivir”

“Un camino de recuerdos” está diseñado para ser un refugio de momentos, sentimientos y experiencias que han marcado la vida de las personas. Un espacio donde las memorias, aunque a veces fragmentadas o desvanecidas, encuentran su lugar para ser apreciadas una vez más. A través de las páginas de este cuaderno, invitamos a revivir los momentos más significativos, aquellos que nos recuerdan lo que somos: seres humanos llenos de historias, emociones y enseñanzas.

Además, en el proceso de recordar y escribir sobre el pasado, las personas pueden activar diversas áreas de la memoria, lo que contribuye a la estimulación cognitiva. Esta práctica puede actuar como una forma de prevención del deterioro cognitivo, ayudando a mantener y fortalecer las conexiones neuronales, favoreciendo la retención de información y mejorando el sentido de pertenencia y autoestima.

Para las familias, el cuaderno ofrece una forma de acompañar a sus seres queridos en su viaje, ayudándoles a conservar su historia de vida y a compartir momentos especiales.

En cada página, encontrarás un espacio para escribir, reflexionar y, sobre todo, **RECORDAR** que no es más que, **“Volver a pasar por el corazón”**



Sonrisas de niñez

Aquí empieza "El camino de mis recuerdos" de _____



Nombre y apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____

Lugar de nacimiento: _____

Dirección: _____

Un recuerdo de la infancia:

_____ : son algunos amigos y amigas especiales de la infancia.

¿Recuerdas alguna anécdota con esas amistades?

¿Qué momento especial recuerdas de la infancia?	
¿Quiénes lo celebraban?	¿Dónde lo celebraban?
¿Cuál era la comida típica?	¿Qué música escuchaban?



Explorando el mundo: Mi adolescencia

“Descubriendo los sueños, desafiando los límites y comenzando a construir el futuro”

Coloca una fotografía de la adolescencia

Descripción de la fotografía.

Esta fotografía es del año _____ y la imagen _____

En la adolescencia...



Mi canción favorita: _____

Escribe aquí la letra que recuerdes:



Un viaje especial: _____

¿Dónde viajaste? ¿Con quién? Relata lo que recuerdes sobre el viaje:



Una película: _____

¿Qué te gustaba de la película?



Un momento significativo: _____



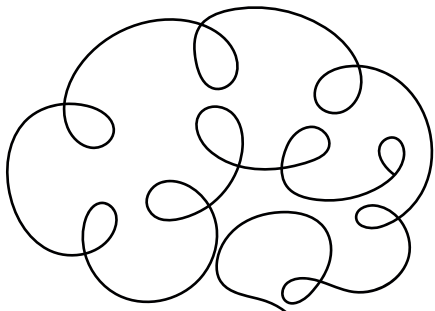
Algunas amistades especiales de la adolescencia son:

Explorando el Mundo: Mi Adolescencia

¿Recuerdas alguna aventura o juego con esas amistades de la adolescencia?

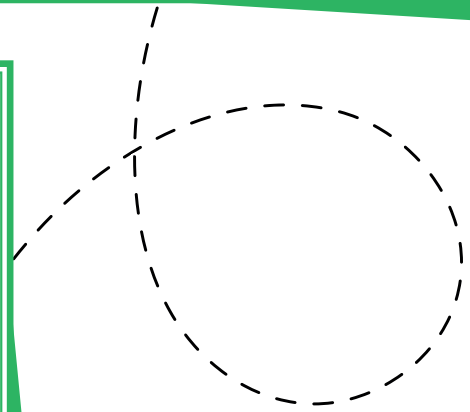
Escribe sobre alguien que fue importante en tu adolescencia:

¿Cómo se llamaba esa persona?	¿Por qué fue importante?
Escribe un recuerdo que tengas con esa persona	



Coloca una
fotografía de la
adolescencia

Coloca una
fotografía de la
adolescencia



Coloca una
fotografía de la
adolescencia

Cierra los ojos por un momento..

Imagina que estás en un lugar tranquilo.

Un jardín con flores de muchos colores,
una playa con el sonido suave de las olas,
o un campo verde donde sopla una brisa fresca.

Escucha con tu corazón..

el canto de los pájaros,
el agua corriendo en un arroyo,
las hojas que se mueven con el viento.

Siente la calma..

Este es tu lugar especial.

Respira... sonríe y siente el abrazo de un recuerdo bonito.

Puedes volver a este lugar cada vez que lo necesites.

Está dentro de ti.





Una Vida en Familia

Coloca una
fotografía familiar

Mi familia: _____

Un momento familiar inolvidable: _____

Una vida en familia

Una tradición familiar: _____

Experiencias y vivencias compartidas en familia: _____

¿Recuerdas algún viaje especial en familia? _____

Coloca una
fotografía familiar



Entre calles y recuerdos: Mi pueblo o ciudad

¿Cuál es el pueblo o ciudad dónde creciste? ¿Cómo lo recuerdas?

¿Qué sonidos y olores recuerdas de tu pueblo o ciudad?

¿Qué lugares de tu pueblo o ciudad eran especiales para ti?

¿Hay algún evento o festividad que siempre recuerdes con cariño?

Entre calles y recuerdos: Mi pueblo o ciudad

¿Recuerdas alguna historia o leyenda que se contaba en tu pueblo o ciudad?

¿Recuerdas alguna actividad al aire libre que te gustara hacer en tu pueblo o ciudad, como paseos o juegos?

¿Una comida típica del pueblo dónde creciste?

Nombre del plato

Ingredientes

Receta

FESTIVIDADES EN EL PUEBLO

Dibuja, relata o coloca una fotografía de tu pueblo o ciudad.

COLOREANDO RECUERDOS

Tómate un momento para pintar con calma, eligiendo los colores que te hagan sonreír. No hay una forma correcta, solo la tuya. Mientras pintas, piensa en momentos felices: una canción, un paseo, un abrazo...





La sabiduría del tiempo

“La sabiduría no es el resultado de la enseñanza, sino de la experiencia.” Albert Einstein

¿Cómo te sientes al mirar atrás y ver todo lo que has vivido? ¿Qué te da más satisfacción?

¿Qué consejo le darías a las generaciones más jóvenes, basándote en tu propia experiencia?

¿Cómo has aprendido a manejar las dificultades o los desafíos a medida que han llegado con la edad?

¿Qué has aprendido de la vida que te gustaría transmitir a tus seres queridos?

¿Cuál es el recuerdo más feliz que guardas de tus años?



Momentos que dejaron huella

Dibuja, relata o coloca fotografías de momentos especiales que has vivido:



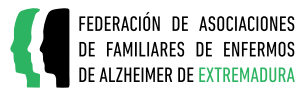
Gracias por ser parte de mi historia

Escribe 3 cosas por las que estás agradecido o agradecida



Este libro es un homenaje a las personas con Alzheimer o cualquier demencia, a las familias y a los recuerdos que, aunque el tiempo pase,

SIEMPRE PERMANECERÁN VIVOS EN EL CORAZÓN.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Salud y Servicios Sociales