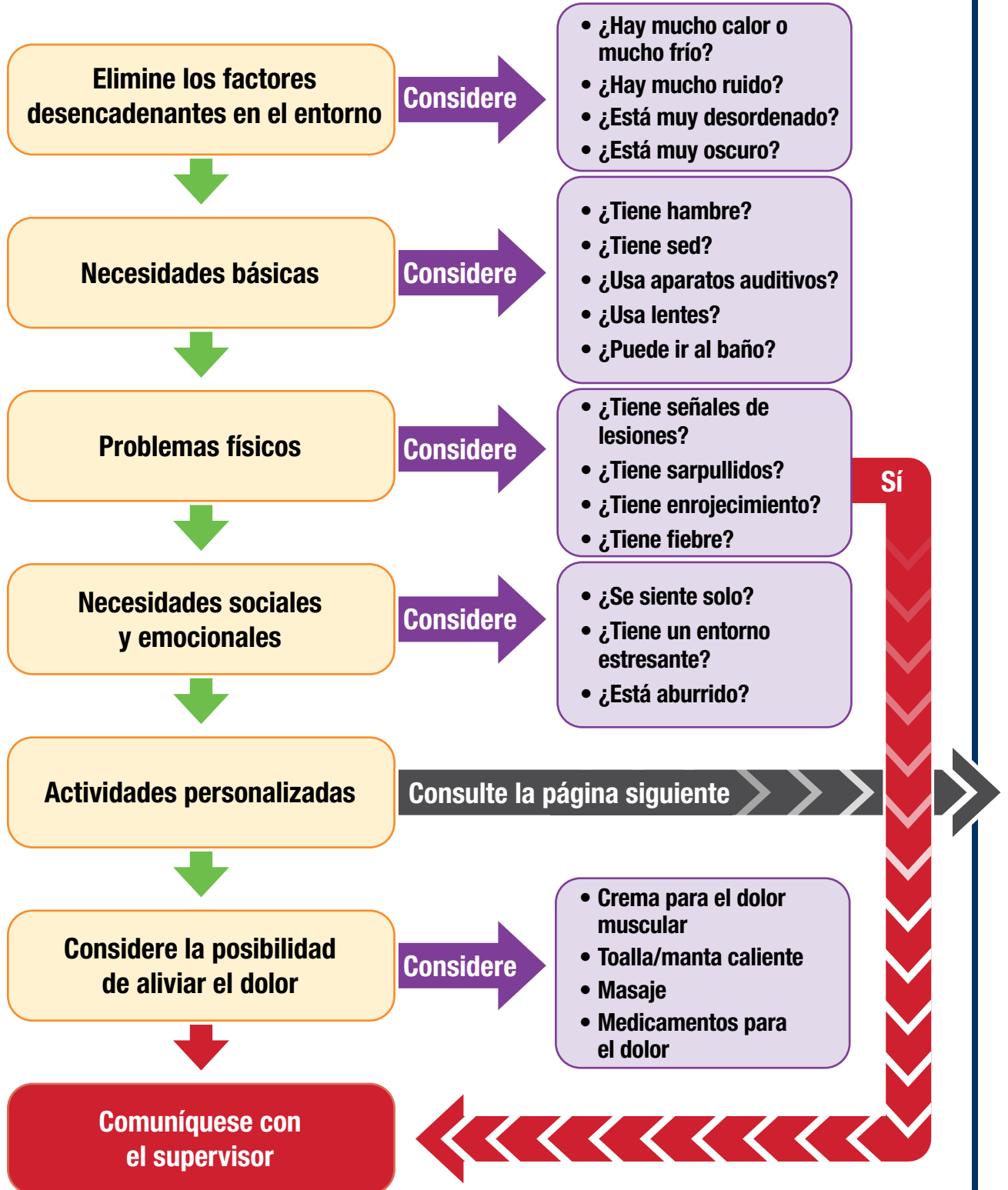


*Mantenga la calma y tranquilidad.*



## Más recursos



**Oregon Care Partners [Asociados de la Salud de Oregon]**

<https://oregoncarepartners.com/classes/family-caregivers/>



**Family Caregiver Alliance [Alianza de Cuidadores Familiares]**

<https://www.caregiver.org/caregiver-resources/caring-for-another/>



**Teepa Snow's Positive Approach to Care [Enfoque positivo a la salud de Teepa Snow]**

<https://www.youtube.com/user/teepasnow/playlists>



**Alzheimer's Association [Asociación contra el Alzheimer]**

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/anxiety-agitation>



**Aging and Disability Resource Connection of Oregon [Conexión de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad de Oregon]**

<https://www.adrcforegon.org/consite/explore-alzheimers-disease-and-related-dementias.php>



**Alzheimer's Foundation of America [Fundación Estadounidense contra el Alzheimer]**

<https://alzfdn.org/caregiving-resources/webinars-support-groups/>

## Actividades personalizadas

*Según las preferencias y habilidades de la persona*

Cantar o tocar una canción conocida.

Estimular las papilas gustativas con alimentos ricos en sabor (chocolate, ajo, mostaza, canela, café, etc.).

Luces atrayentes: lámparas de lava, luces parpadeantes, tubos de burbujas.

Mantas antiestrés, juguetes o tableros de actividades.



Masaje suave en la espalda o en la mano.

Actividades al aire libre: caminar, sentarse, cuidar el jardín.

Actividades sociales como visitar a seres queridos o interactuar con mascotas vivas o robóticas.

Actividades dirigidas: juegos, doblar toallas, rompecabezas, plastilina.