



Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults
a non-profit, tax exempt company

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

April 2020

Consejos del VTI para los cuidadores de personas que viven con demencia V

REDUZCA ANSIEDAD CON SU RESPIRACION Y TACTO

Cuando un adulto mayor desorientado está expresando ansiedad (verbal o no-verbal), usted puede ayudar.

Primero, ajuste su respiración hasta alcanzar el mismo ritmo de la otra persona.

Segundo, ponga su mano (enguantada) en el esternón de la otra persona.

Tercero, mencione la emoción que usted percibe en la otra persona, por ejemplo:

“Usted parece estar asustada”.

AISLAMIENTO CREA MAS ENSIMISMAMIENTO

El contacto con otras personas es una necesidad humana básica; los humanos son animales sociales. Cuando los adultos ancianos que ya están desorientados son puestos en aislamiento, usted puede esperar que se van a volver más ensimismados. Es críticamente importante que usted tenga contacto persona a persona con este grupo vulnerable de personas. Use el tacto y el canto para hacer contacto y alentar comunicación.

Y RECUERDE - CENTRESE

Es vitalmente importante poner sus propios pensamientos y sentimientos durante los 3-5 minutos que usted está validando. De otra forma usted podría proyectar sus sentimientos en la otra persona. Escoja la forma más conveniente para usted. Tome 3 respiraciones profundas e imagine un árbol con raíces profundas y muchas ramas frondosas. - o una playa soleada con arena dorada bajo sus pies desnudos. Cualquier cosa que funcione para usted será genial.

Hay tres ejercicios para centrarse que usted puede tratar gratis en el canal [YouTube](#) de VTI

Validation Training Institute, Inc.

P.O. Box 871
Pleasant Hill, OR
97455

info@vvalidation.org
vvalidation.org

Executive Director

Vicki de Klerk-Rubin

President

Frances Bulloff

Founder:

Naomi Feil

Secretary

Kevin Carlin, MS

Treasurer

Edward G. Feil, Ph.D.