

Iñaki y las luciérnagas de la memoria

“Mi abuela tiene Alzheimer”


Cuidando
al cuidador

believe in life
Galenicum Vitae
Juntos, trabajamos la estimulación cognitiva

Un día pensé que cada luciérnaga que imagino puede dar luz a otras personas.

¿Y si compartimos nuestras luciérnagas?

Gracias a la Unidad de Geriatría y Neurología de **Clínica MEDS** y a **Galenicum Vitae** por ayudarme a llevar esta luz donde a veces la oscuridad no deja ver.

Sé que no siempre es fácil... pero aprendí que con cariño siempre podemos encender nuevas luces en quienes queremos.





Hola, soy Iñaki y tengo 8 años.

Mis papás me contaron que mi nombre viene de una palabra muy antigua y que significa “portador de luz”. Yo no sé bien qué es eso de portar la luz... pero me gusta cómo suena, y lo mejor es que para mis abuelos es fácil de decir: cortito, como un apodo lleno de cariño.



Iñaki y las luciérnagas de la memoria: “Mi abuela tiene Alzheimer”

Algunos días, después del colegio, voy a la casa de mis abuelos mientras mis papás trabajan. Apenas entro, me sacó la mochila, dejó los zapatos en la entrada y mi abuela, Ame, me recibe con un abrazo suave y una sonrisa que me calienta el corazón.



Mi abuelo se llama Pepe y mi abuela, Ame. Me encanta conversar con ella, aunque a veces pasa algo raro... quiere responderme, pero las palabras se le enredan y salen frases que no esperaba. No es que me hable de otra cosa, es que las palabras se camuflan, como si jugaran a las escondidas en su cabeza.

Pepe & Ame



¿Te imaginas
buscar una palabra

y que
se

esconda

detrás de otra?





Un día

estaba en el living de la casa de mis abuelos,
armando una torre de bloques,
mientras ellos estaban en la cocina.

De pronto, todo quedó muy silencioso...

Demasiado silencioso

Iñaki y las luciérnagas de la memoria: “Mi abuela tiene Alzheimer”



¡¿Ame?! ¡¿Pepe?!

llamé, pero nadie contestó

Busqué en todas las piezas,
miré por las ventanas... nada.

¡No estaban!.

Sentí un nudo en la guata y las
manos frías. Caminaba de un
lado a otro sin saber qué hacer.

El reloj parecía moverse más
lento que nunca.

Iñaki y las luciérnagas de la memoria: “Mi abuela tiene Alzheimer”

Después de lo que para mí fueron horas, pero en realidad fueron unos treinta minutos, los vi volver. Yo seguía confundido y un poco asustado.



Esa tarde, cuando mi mamá me vino a buscar, le conté todo. Ella me escuchó muy seria. Después llamó a mi abuelo Pepe para saber qué había pasado.

Y ahí lo supe.



Mi abuelo le contó que mi abuela había salido sola a la calle sin avisar...



“y tuve que correr
para alcanzarla,
**y traerla de
regreso...**”

-¿Y por qué se fue?- Pregunté

Mi mamá me miró a los ojos, me acarició la cabeza y dijo:

-Iñaki... tu abuela tiene Alzheimer.



Me quedé callado. No sabía qué era eso. Tal vez tú tampoco lo sepas.

Mi mamá me explicó:

—El Alzheimer es una enfermedad que hace que la memoria funcione diferente. Imagina que en la cabeza de la abuela hay un gran álbum de fotos. En ese álbum están guardados todos sus recuerdos: cuando era niña, cuando se casó, cuando naciste tú... Algunas fotos están muy claras, otras se han borrado un poquito y algunas se han perdido.



**-¿Y no se pueden
volver a poner?-**

Pregunté

—Algunas no —me dijo—, pero lo más importante es que, aunque a veces no pueda guardar fotos nuevas en su álbum, sí puede volver a iluminar las que ya tiene. Cada vez que juegas con ella, que le cantas o que la abrazas, despiertas emociones que pueden hacer brillar recuerdos guardados en lo más profundo. Tal vez no recuerde todos los detalles, pero siempre sentirá el cariño y la alegría de ese momento.





Esa noche me quedé despierto un rato más, pensando en mi abuela. Y entonces me acordé de algo: las luciérnagas que una vez vi en el campo. Eran como pequeñas luces que aparecían en la oscuridad, iluminando el camino por un momento. Pensé que la memoria de mi abuela era un poco así: a veces una luz se apaga, pero otras aparecen y brillan fuerte. Y que cada sonrisa, cada juego, cada abrazo que le doy es como regalarle una nueva luciérnaga para que ilumine sus recuerdos.

Iñaki y las luciérnagas de la memoria: “Mi abuela tiene Alzheimer”

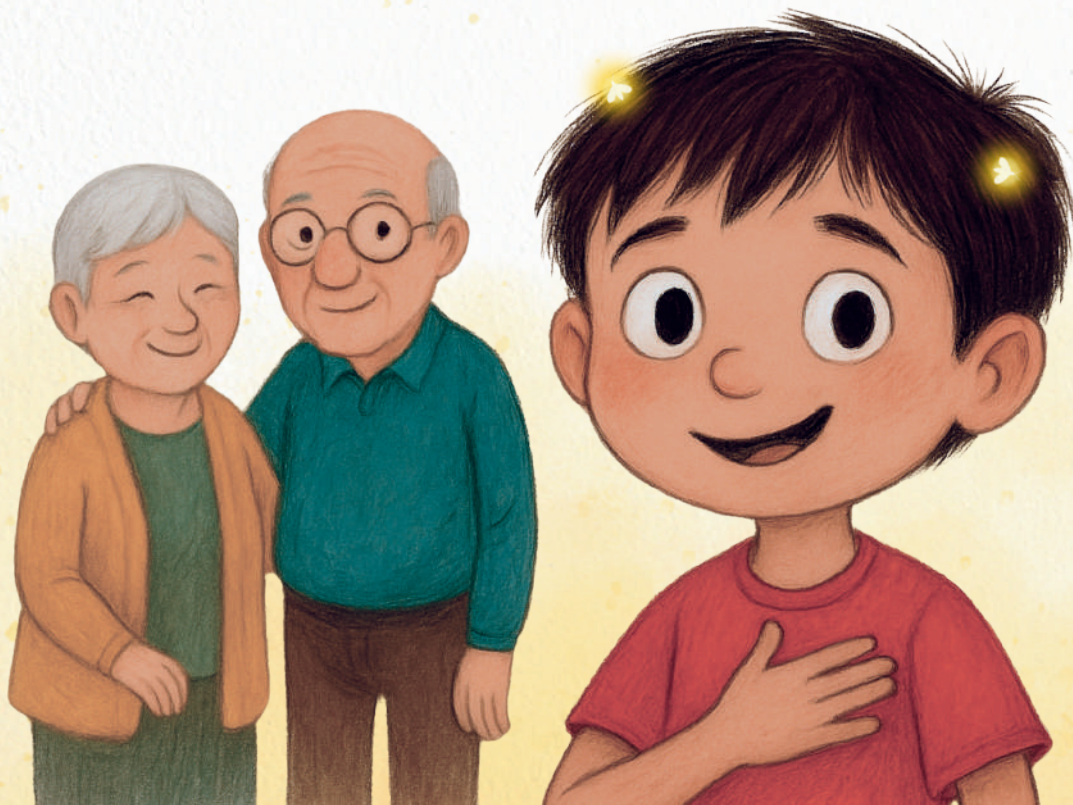
Desde ese día, cuando voy a su casa, invento juegos, le muestro fotos y le pregunto cosas que sé que le sacan una sonrisa. Cantamos canciones viejas, jugamos a ordenar colores y a veces simplemente le tomo la mano para que sepa que estoy ahí.



¿Y sabes qué?

¡No hace falta ser médico para apoyar! Solo hace falta querer. Y yo quiero mucho a mis abuelos.

Porque aunque mi abuela a veces pierda fotos de su álbum... conmigo siempre recupera recuerdos llenos de alegría. Y cada uno brilla como una luciérnaga en la noche.



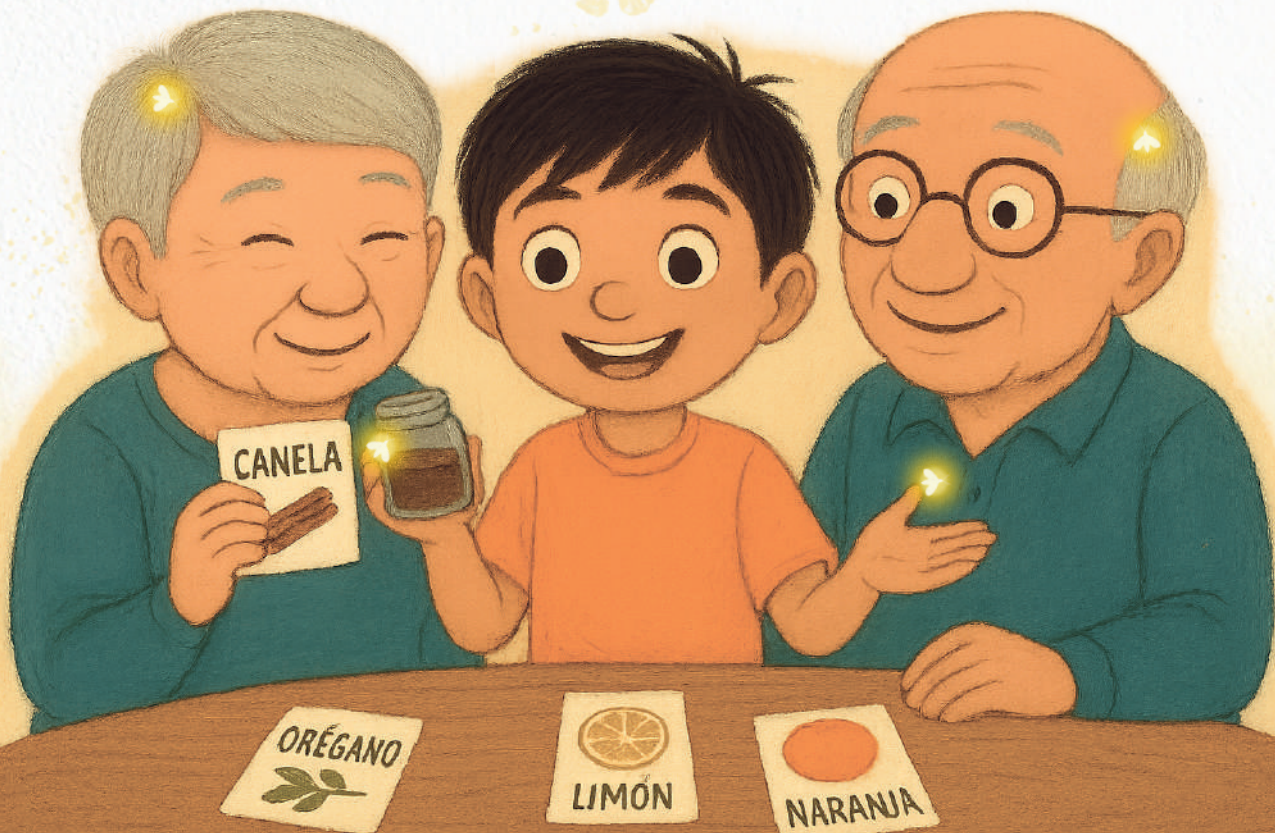
Iñaki y las luciérnagas de la memoria: ¡Te invito a jugar con tus abuelos!

¡Te invito a jugar con tus abuelos!

Hoy puedes probar un juego muy divertido

¡Cajas sensoriales!

Con las cajas sensoriales, jugarás con los aromas de la cocina.
La idea es adivinar olores con los ojos cerrados y descubrirlos después con los
papelitos en la mesa.



¿Qué necesitas?

1



Frascos, fuentes o pots de plástico que tengas en tu casa (que no se rompan).

2



Ingredientes de la cocina que tengan un aroma intenso y rico, como: café, una ramita de canela, cáscara de naranja o limón, orégano, entre otras ideas.

3

Café



Canela



Limón



Orégano



Corta papeles del tamaño del dedo de un adulto y escribe en ellos el nombre de cada ingrediente que seleccionaste. Si quieres, dibuja el ingrediente también.

¿Cómo jugar?



Mete un ingrediente secreto en cada frasco y ciérralo. Dile a tu abuela o abuelo que cierre sus ojos, acércale un frasco a su nariz y pregúntale: **“¿Qué ingrediente de la cocina tiene este aroma?”**



Aleja el frasco de tu abuelo o abuela y escóndelo. Invítale a que abra los ojos lentamente. Pon los papelitos con los nombres de los ingredientes sobre la mesa, invita a tu abuela o abuelo a que escoja el papel que corresponda al ingrediente/aroma que sintió.



Posteriormente cambien el turno ¡Te toca a ti descubrir cuál es el ingrediente secreto!

Recuerda: ¡Lo importante es jugar, reírse y disfrutar juntos!

Iñaki y las luciérnagas de la memoria: ¡Te invito a jugar con tus abuelos!

¡Para Papás!



Si quieres seguir aprendiendo cómo acompañar y cuidar mejor a tus seres queridos, te invitamos a visitar el [sitio Cuidando al Cuidador](http://www.cuidandoalcuidador.cl) o [escanear el código QR](#). Allí encontrarás videos con recomendaciones para el cuidado del cuidador y de la persona que acompaña, además de material descargable con actividades para compartir con tus abuelos, papás y otros seres queridos.

www.cuidandoalcuidador.cl

¡Nos vemos en un próximo relato!

İñaki y las luciérnagas de la memoria "El frasco de la paciencia"



İñaki y su familia descubren que la paciencia no es solo esperar, sino un tesoro que los ayuda a cuidar con amor. El abuelo, que sufre al ver cómo la abuela lo olvida, aprende junto a todos que la paciencia es paz para calmar el corazón y ciencia para comprender el Alzheimer. Así nace la idea de un frasco invisible que a veces se vacía, pero siempre puede llenarse con sonrisas, canciones y abrazos, recordándoles que cuidarse entre ellos es tan importante como cuidar a la abuela.



Juntos, trabajamos la estimulación cognitiva

Iñaki y las luciérnagas de la memoria

Un proyecto de Galenicum Vitae, junto a la colaboración de la
Unidad de Geriatría y Neurología de Clínica MEDS.

Basado en una historia real de una familia Chilena.

