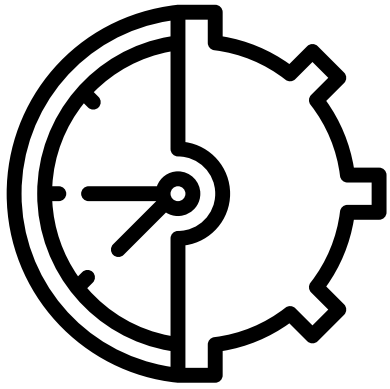


Síndrome del ocaso



MANTÉN UNA RUTINA ESTABLE

- Establece horarios fijos para comidas, aseo, actividades, descanso y evita modificaciones.
- Evita cambios bruscos en el hogar o entorno.
- Introduce una actividad distractoria llegada la tarde, salir a caminar, tocar texturas, doblar ropa,...
- Fomenta el uso de ropa y calzado cómodo.

ILUMINA BIEN LOS ESPACIOS

- Usa luces cálidas para evitar sombras que puedan generar confusión
- Enciende lámparas antes del atardecer para una transición suave
- Si es posible, no cierres demasiado la casa, persianas, puertas.

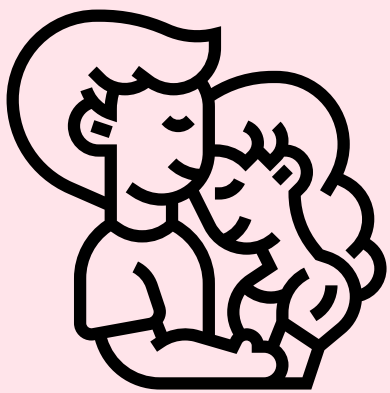
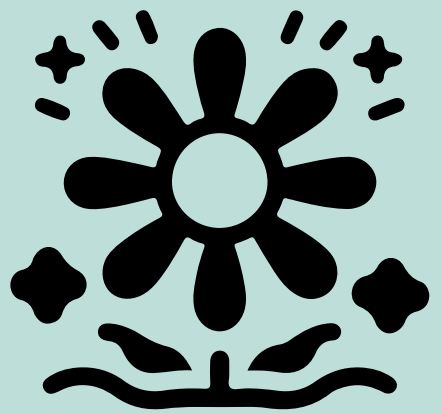


CREA UN AMBIENTE TRANQUILO

- Reduce ruidos y estímulos visuales excesivos (tv alta o con mucha iluminación)
- Pon música suave o sonidos relajantes (el ruido blanco puede ayudar)
- Mantén objetos personales a la vista para reforzar la sensación de seguridad.
- Reproduce música nueva pero de su gusto.

VALIDA SUS EMOCIONES Y NO DISCUTAS

- Si dice que “quiere irse a su casa” responde con calma: “estás en un lugar seguro, yo estoy contigo”
- Usa fotos o recuerdos familiares para reconfortar.
- Habla con calma y suavidad
- Demuestra amor y cariño en tus palabras.



USA EL CONTACTO FÍSICO Y LA DISTRACCIÓN POSITIVA

- Ofrece una manta, una bebida caliente o una actividad relajante.
- Sal a dar un paseo corto si es posible
- Usa el contacto físico si es bien recibido, un abrazo, tomar sus manos,...

CUIDA SU ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

- Evita la cafeína, sobre todo tras la mañana.
- Evita azúcares.
- Ofrece una cena temprano y ligera
- Fomenta siestas cortas para evitar desajustes en el sueño
- Asegura una correcta hidratación.



SI LA AGITACIÓN ES INTENSA CONSULTA CON UN ESPECIALISTA

- Llevar un diario de síntomas puede ayudar a detectar situaciones desencadenantes.
- Un profesional puede orientar sobre estrategias o ajustes en el tratamiento.