

CONSTRUYE UN BANCO DE RECUERDOS DE FORMA TERAPÉUTICA



EL LIBRO DE MI VIDA

GALZHEIMER CARE

EL LIBRO DE MI VIDA

EL LIBRO DE MI VIDA



Galzheimer Care

Montserrat, 40
15009 A Coruña
www.galzheimercare.es
info@galzheimercare.es

Autores

Ana B. Díaz Cortés
Juan Manuel Pías Peleteiro
José Manuel Aldrey Vázquez
Isabel Jiménez Martín
Jorge A. Quindimil López

Diseño

Galzheimer Care

Imprime

Talleres Trébore

Depósito legal: C 1736-2025

© Galzheimer Care, 2025

CONSTRUYE UN BANCO DE RECUERDOS DE FORMA TERAPÉUTICA

EL LIBRO DE MI VIDA

GALZHEIMER CARE

INTRODUCCIÓN

Un **Libro de Vida** es un álbum o cuaderno personal que recopila la historia, recuerdos, gustos y experiencias significativas de una persona. Se implementa de forma terapéutica individualizada dentro de lo que se conoce como **Terapias no Farmacológicas** (TNF) en pacientes con trastornos cognitivos como enfermedad de Alzheimer.

Está demostrado que son de gran ayuda en estimulación cognitiva pues potencian la identidad de la persona, estimulan la memoria desde la evocación de reminiscencias y fortalece el vínculo con cuidadores y familiares. Otro de sus beneficios es favorecer la comunicación, incluso pueden llegar a reducir la ansiedad y la confusión.

Los libros de vida tienen una poderosa aplicación en el contexto de la **Atención Centrada en la Persona (ACP)**, un modelo cuyo objetivo de llegar al corazón del cuidado humanizado en los pacientes con enfermedad de Alzheimer, y que pone el énfasis en la persona y no en la enfermedad. Supone reconocer algo fundamental: que cada individuo mantiene su identidad, historia, gustos, valores y dignidad a pesar del deterioro cognitivo.

En este modelo, el Libro de Vida se convierte en una herramienta esencial. No es solo un recuerdo: es una guía de conocimiento profundo sobre la persona sobre quién es y lo que da sentido a su vida. De esta manera, sirve para personalizar los cuidados, promover la dignidad humana y mantener la identidad personal.

¿Por qué escribir uno?

En la enfermedad de Alzheimer, la memoria de los acontecimientos recientes se erosiona, pero la memoria emocional y biográfica profunda puede permanecer activa durante mucho tiempo.

El Libro de Vida actúa como un ancla de identidad: recuerda quién es la persona, qué le ha gustado, con quién ha compartido su vida y, en suma, qué la hace única. Así, ayuda a mantener viva su historia cuando las palabras o los recuerdos comienzan a desvanecerse. Además, cuando la persona tiene, como con frecuencia ocurre, dificultades para expresarse, el libro ofrece imágenes, nombres, lugares y emociones que sirven como puente comunicativo.

Los cuidadores y familiares pueden usarlo para:

- Iniciar conversaciones significativas.
- Calmar momentos de ansiedad.
- Conectar desde la emoción y el afecto.

Los familiares redescubren aspectos de la historia del ser querido que quizá no conocían, historias que no se pierden y que se podrán transmitir a futuras generaciones. Un valioso recuerdo familiar.

Los cuidadores profesionales pueden entender mejor a la persona y ofrecer cuidados más humanos y coherentes con su identidad.

CÓMO HACER UN LIBRO DE VIDA

Hacer un libro de vida requiere sensibilidad, respeto, paciencia y creatividad, porque no solo se trata de recopilar recuerdos, sino de reconstruir identidad y generar conexión emocional. El objetivo no solo es hacer un álbum bonito, sino ayudar a la persona a reconocerse, favorecer la comunicación y humanizar el cuidado.

En las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer y también en otras formas de demencia, las personas aún tienen acceso a muchos de sus recuerdos. Cuanto antes intentemos recoger sus historias de vida, más probable es que tengamos éxito y el libro recoja una mayor riqueza de vivencias.

Céntrate en eventos lejanos y sus recuerdos favoritos. Aunque tenga un deterioro cognitivo, debe ser protagonista del proceso. Incluye sus decisiones, aunque sean pequeñas: elegir una foto, un color, una canción o un tema... Si no puede expresarse con soltura, analiza sus gestos, miradas o emociones para guiarte.

El objetivo no es la completa exactitud de los hechos, sino la autenticidad de lo que siente. Evita preguntas que puedan generar frustración ("¿te acuerdas de...?"). En su lugar, presenta estímulos visuales o sensoriales: fotografías antiguas, objetos personales (ropa, llavero, perfume), canciones, olores o sabores familiares.

Los recuerdos más antiguos son con frecuencia, probablemente, los más accesibles para las personas con enfermedad de Alzheimer. Preguntaremos sobre sus mejores amigos de la infancia, juguetes, juegos, mascotas, comidas o deportes. Pregunta qué tradiciones o celebraciones familiares recuerdan. Poco a poco podremos ir avanzando hacia el presente.

Es posible que las sesiones de recogida de recuerdos tengan que ser cortas y espaciadas en el tiempo por si la tarea resulta fatigante. Trataremos de apreciar cada encuentro positivo que nuestros seres queridos tengan con sus recuerdos. Mantendremos una conversación ligera y evitaremos tanto presionar para que nos den ciertos detalles como mostrar desesperación o incluso decepción. Intentemos acompañar los recuerdos evocados, estableciendo una conexión positiva, tranquila y amigable.

Esta herramienta, de gran ayuda para paciente y cuidador, sirve como complemento en diferentes escenarios:

- Para centros de día y residenciales.
- Para talleres de memoria.
- Para sesiones individuales o en grupo.
- Como actividad en familia.

Además, fomenta el trabajo en equipo, fortalece los lazos familiares e incrementa la calidad en el tiempo de cuidado.

BIENVENIDOS A MI HISTORIA

¿QUIÉN SOY?

NOMBRE

APELLIDOS

LUGAR DE NACIMIENTO

FECHA NACIMIENTO

/

/

FOTOGRAFÍA



NOTAS

¿CUÁNDO NACÍ?

NOMBRE DE MI MADRE

NOMBRE DE MI PADRE

NOMBRE DE MIS HERMANOS



LA CASA DONDE NACÍ

MI BARRIO

MIS RECUERDOS

FOTOGRAFÍAS DE MI INFANCIA



FOTOGRAFÍAS DE MI INFANCIA



MI INFANCIA

NOMBRE DE MIS AMIGOS



MIS JUEGOS FAVORITOS

MI PRIMERA COMUNIÓN

MIS RECUERDOS

MI ESCUELA

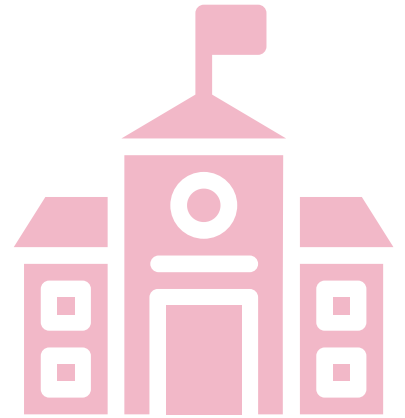
NOMBRE DE MIS PROFESORES

MIS COMPAÑEROS

COMO ERA MI ESCUELA

MI ASIGNATURA FAVORITA

MIS RECUERDOS



MIS VERANOS EN LA INFANCIA

DÓNDE PASABA LOS VERANOS



MIS VIAJES Y VACACIONES

DÍAS DE CAMPO Y PLAYA

MIS RECUERDOS

MI JUVENTUD

DÓNDE PASABA LOS VERANOS



MIS AMIGOS

MIS AFICIONES

MIS RECUERDOS

FOTOGRAFÍAS DE MI JUVENTUD



FOTOGRAFÍAS DE MI JUVENTUD



MI JUVENTUD

MI PRIMER NOVIO/A



MIS VIAJES

MIS AFICIONES

MIS RECUERDOS

FOTOGRAFÍAS DE MI JUVENTUD



MI TRABAJO

MI PROFESIÓN



MIS TRABAJOS

MIS COMPAÑEROS

MIS RECUERDOS

FOTOGRAFÍAS DE MI TRABAJO



FOTOGRAFÍAS DE MI TRABAJO



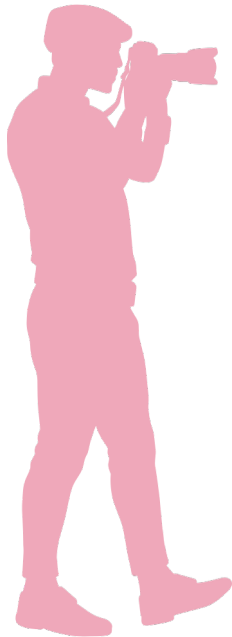
MI MADUREZ

MI BODA

MI NUEVA CASA

MIS HIJOS

MIS RECUERDOS



FOTOGRAFÍAS DE MI BODA



FOTOGRAFÍAS DE MIS HIJOS



FOTOGRAFÍAS DE MI CASA



MI FAMILIA AHORA

MIS NIETOS



CÓMO ES MI CASA

MIS VIAJES EN FAMILIA

MIS RECUERDOS

FOTOGRAFÍAS DE MI FAMILIA



FOTOGRAFÍAS DE MIS NIETOS



CÓMO HE CAMBIADO

¿CUÁNTOS AÑOS TENGO AHORA?

¿DÓNDE VIVO?

¿CON QUIÉN VIVO?



¿QUÉ HAGO UN DÍA NORMAL?

¿QUÉ HAGO DURANTE EL FIN DE SEMANA?

COMENTARIOS

FOTOGRAFÍAS DE CÓMO HE CAMBIADO



FOTOGRAFÍAS CÓMO HE CAMBIADO



MIS COSAS

MIS COSAS IMPORTANTES



AFICIONES

PELÍCULAS Y LIBROS

MI MÚSICA FAVORITA

MIS COSAS

MI ANIMAL FAVORITO



MIS PLATOS FAVORITOS

MI DEPORTE FAVORITO

COMENTARIOS

FOTOGRAFÍAS DE MIS COSAS



FOTOGRAFÍAS DE MIS COSAS



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

MIS REFLEXIONES

[illegible]

EL LIBRO DE MI VIDA



Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"