◆ BONUS 1 ◆

GUÍA DEL ACOMPAÑANTE

Cómo acompañar con confianza y cariño



PleniActiva Cognitiva · Bono de Regalo

PLENI ACTIVA

BIENVENIDA

Te damos la bienvenida
a este espacio, pensado
para ti, que eres un hijo,
una hija o un cuidador
y quieres compartir
minutos significativos
con tu ser querido.

Aquí encontrarás ideas,
consejos y herramientas
para fortalecer el vínculo,
acompañar sus emociones
y disfrutar juntos de momentos
que realmente importan.



Consejo

No necesitas grandes planes,
solo tu presencia. Un café, una conversación,
una caminata o recordar juntos buenos momentos
pueden hacer una gran diferencia.

PLENI ACTIVA

POR QUÉ IMPORTA

MEMORIA

La estimulación cognitiva ayuda a mantener y fortalecer la memoria.

ÁNIMO

Favorece el bienestar emocional y reduce el estrés.

AUTONOMÍA

Contribuye a que realices tus actividades diarias con mayor seguridad.

PLENI ACTIVA

CREÁ EL MOMENTO

Buena luz

La luz natural o una luz cálida y suave ayuda a que todo se vea mejor y te sientas más cómodo.

Sin apuro

Tómate el tiempo necesario. Cuando no hay prisa, puedes disfrutar más y todo fluye mejor.

Sin distracciones

Apaga el celular o ponlo en silencio. Así puedes estar presente y disfrutar de verdad el momento.

Actitud tranquila

Respira, suelta lo que te preocupa y enfócate en lo que te hace bien. Tu calma también se comparte.

PLENI ACTIVA

ELEGÍ EL NIVEL

Cada persona tiene su propio ritmo.
Elegí el nivel que mejor se adapte a tus necesidades y a tu momento.

FÁCIL

Ideal para cuando querés empezar o simplemente disfrutar de una actividad tranquila y sin presión.

MEDIO

Perfecto cuando ya tenés más confianza y ganas de un poco más de movimiento o concentración.

DESAFÍO

Recomendado si buscás superarte, mejorar tu resistencia o poner a prueba tus habilidades.

PLENI ACTIVA

10 CONSEJOS PARA ACOMPAÑAR

1

Elogia el esfuerzo

Reconoce lo que hace, no solo el resultado.
El esfuerzo también merece ser valorado.

2

No corrijas de más

Evita señalar cada error. La crítica constante genera frustración y baja la motivación.

3

Dale tiempo

Cada proceso necesita su ritmo.
La paciencia también es una forma de apoyo.

4

Escucha de verdad

Permítele expresar lo que siente, sin interrumpir ni juzgar.

5

Da palabras que motivan

Un “tú puedes” o “estoy orgulloso de ti” puede hacer una gran diferencia.

6

Sé un ejemplo positivo

Tus actitudes y palabras también enseñan, aunque no lo notes.

7

Fomenta su independencia

Apoya sin sobreproteger. Confía en sus capacidades y en su criterio.

8

Comparte momentos de calidad

El tiempo juntos fortalece el vínculo y genera bienestar.

9

Mantén una actitud tranquila

Tu calma le da seguridad y le ayuda a enfrentar los retos con más confianza.

10

Recuerda que no está solo

Tu presencia, tu apoyo y tu cariño son su mayor fortaleza.

PLENI ACTIVA

SI SE FRUSTRA



1 Respira profundo

Tómate un momento para calmarte. Inhala lentamente por la nariz, cuenta hasta cuatro, y exhala por la boca. Esto te ayudará a recuperar la calma y ver las cosas con más claridad.



2 Haz una pausa

Si lo necesitas, date un pequeño descanso. Tómate un té, siéntate en un lugar tranquilo o simplemente aléjate un momento. Un respiro también es parte de la solución.



3 Habla sobre lo que sientes

Comparte lo que te preocupa o te molesta con alguien de confianza. Expresar lo que sientes te alivia, te ayuda a sentirte acompañado y te da una nueva perspectiva.



4 Recuerda lo que ya has logrado

Mira todo lo que has superado hasta ahora. Tienes mucha experiencia, fuerza y sabiduría. No estás solo en esto, y puedes con lo que viene.

PLENI ACTIVA

CELEBRÁ LOS LOGROS



STICKERS DE LOGROS

Usá stickers para marcar cada paso importante. Ver tus avances te motiva a seguir adelante.

Pequeños pasos, grandes cambios.



UN DIPLOMA PARA VOS

Reconocé tu esfuerzo con un diploma. Es una forma hermosa de recordarte todo lo que lograste.

Vos te lo merecés.



PALABRAS QUE ABRAZAN

Escribí frases de aliento y leelas cada día. Animarte con palabras positivas fortalece tu confianza.

Tu mejor compañero sos vos.

PLENI ACTIVA

QUÉ OBSERVAR



Más ánimo

Si notas que se muestra más positiva, con energía y ganas de hacer cosas, es una buena señal.



Más conversación

Si habla más, comparte sus ideas, intereses o preocupaciones, muestra mayor conexión contigo y con su entorno.



Más concentración

Si se enfoca mejor, recuerda más fácilmente y mantiene la atención en lo que hace, también es un signo positivo.

PLENI ACTIVA

LA RUTINA DE 15 MINUTOS

Pequeños momentos, grandes cambios



Dedica 15 minutos al día para ti. Una rutina corta y constante puede ayudarte a sentirte mejor, reducir el estrés y cuidar de tu bienestar.

Cómo empezar

Elige un momento del día que te resulte cómodo.

Decide qué actividad te gustaría hacer (lee, camina, respira, medita, etc.).

Repite la rutina durante una semana para crear el hábito.

Ajusta lo que necesites y sigue avanzando.

Ejemplo de semana

Aquí tienes una idea simple de cómo puedes organizar tus 15 minutos cada día:

Día	Idea para tus 15 minutos
Lunes	Lee unas páginas de un libro que te guste.
Martes	Sal a caminar, aunque sea cerca de casa.
Miércoles	Haz una respiración profunda o medita.
Jueves	Escucha tu música favorita.
Viernes	Escribe algo que te haga sentir agradecido.
Sábado	Disfruta de una infusión y un momento de calma.
Domingo	Haz algo que te haga feliz, solo por el placer de hacerlo.

PLENI ACTIVA

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo puedo empezar a usar este material con mi ser querido?

El primer paso es elegir un momento tranquilo para conversar. Puedes leer juntos una sección a la vez y luego compartir lo que más les haya llamado la atención.

¿Cuánto tiempo debemos dedicarle?

No hay un tiempo exacto. Lo ideal es ser constantes, aunque sean solo 15 o 20 minutos al día. Lo importante es la calidad del momento, no la cantidad.

¿Qué pasa si no estamos de acuerdo en algo?

Es normal tener diferentes puntos de vista. Lo importante es escucharse con respeto, dialogar con calma y buscar lo que los acerque, sin necesidad de ganar o convencer.

¿Y si mi ser querido no muestra interés?

No te desanimes. A veces se necesita un poco más de tiempo. Puedes empezar con temas que le gusten, ser paciente y mostrar que es un espacio seguro y sin juicios.

PLENI ACTIVA

UN MENSAJE FINAL

Gracias por tu presencia, tu paciencia y todo el cariño que entregas cada día. Tu cuidado hace una gran diferencia y es un regalo que se siente en cada momento.

Recuerda que lo más importante no es solo cuidar, sino también compartir, disfrutar y vivir juntos los buenos momentos. La vida también se trata de eso.



PLENI ACTIVA

Guía del Acompañante

Cómo acompañar con confianza y cariño



Acompañar también es una forma de cuidar. Esta guía te ofrece herramientas para estar presente, escuchar y brindar apoyo en cada etapa del camino.

PLENI ACTIVA