

## Un **CUENTO** de su vida

### ¿PARA QUÉ?

Es importante ofrecer estímulos que le ayuden a potenciar los pensamientos positivos. Viene algo significativo a la memoria, que le hace sentir feliz y le ayuda a evocar momentos placenteros, sensibles y emotivos. Esto va haciendo un camino de memoria afectiva que le dará seguridad, le ayudará a ver la vida diferente y no caer en la desesperación por cualquier cosa. El optimismo le ayuda a vivir de forma más relajada y entusiasta. Su lenguaje interior le ayudará a enfrentar diversas situaciones y a encontrar nuevos caminos.

### ¿CÓMO SE HACE?

1. Se busca un momento y espacio agradable dentro o fuera de casa, sin prisa
2. La idea es retomar y hacer una historia de un día o momento placentero que haya vivido
3. Si tienes fotos se pueden utilizar, si no, con la voz, el espacio y el afecto es suficiente
4. Puedes empezar con algo como:  
“¿Quieres que te vuelva a contar el cuento del día que fuimos al zoológico y estabas feliz viendo a los elefantes? ¿Te acuerdas de la canción que cantamos cuando los vimos? ¿La cantamos? Mira aquí está la foto del elefante, te reías muchísimo cuando levantaba la trompa y movía las orejas”.
5. Permite que se integre a la historia ya sea escuchando, participando o cantando

### MATERIAL

- Fotos de un momento feliz o significativo como una ida al zoológico, un cumpleaños, o algún viaje

