

[Home](#)[Who are we](#)[Our care homes](#)[Dementia care](#)[Choosing & funding care](#)[How are we doing?](#)[Contact us](#)You are here: [Home](#) » [RSPB Big Garden Birdwatch](#) » 7 beneficios terapéuticos de la observación de aves

Información útil

RSPB Big Garden Birdwatch

5 consejos para hacer de tu jardín un paraíso para pájaros

Los 5 mejores consejos para observar aves con alguien que vive con demencia

7 beneficios terapéuticos de la observación de aves

8 actividades al aire libre que puedes disfrutar con un ser querido

10 pájaros comunes en tu jardín y cómo detectarlos

Receta de pastel de grasa casera

The Care UK British Bird Quiz

The Care UK British Bird hoja de respuestas

Cantos de pájaros

Encuentra tu hogar de cuidado local

Location, postcode or service name

7 beneficios terapéuticos de la observación de aves

El aire libre

Salir al aire libre es excelente para la mente, el cuerpo y el alma. No solo es beneficioso para mejorar nuestra concentración y memoria, sino que la investigación ha demostrado que tan solo 10 minutos afuera puede mejorar significativamente la salud de las personas que viven con demencia. Además, salir a la calle es una excelente manera de obtener vitamina D, que es vital para desarrollar huesos y músculos fuertes.

Conéctate con familiares y amigos

La observación de aves puede ser una excelente manera de conectarse con familiares y amigos, y puede ayudar a crear un vínculo cercano con las personas que viven con demencia. Si está planeando una observación de aves usted mismo o para un ser querido, ¿por qué no invitar a un pariente o amigo cercano para ver si les gustaría unirse a la diversión? Esta actividad familiar puede ser disfrutada por todas las edades y habilidades, y el tema común puede ser un gran tema de conversación: no solo puedes hablar sobre lo que ves en tu jardín, sino que también puedes comparar notas con otros que participan.

Tiempo de calma

Estudios recientes sugieren que pasar tiempo en la naturaleza puede ser una excelente manera de combatir el estrés y relajarse. La observación de aves puede ser una actividad muy meditativa y, a menudo, brinda a quienes participan la oportunidad de pasar un tiempo en un lugar tranquilo sin distracciones.

Además, para aquellos que viven con demencia, salir y experimentar la naturaleza que los rodea ha demostrado reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Mantener la mente activa y saludable.

Para aquellos que viven con demencia, las actividades que involucran ayudas visuales a menudo pueden ayudar a recordar recuerdos, particularmente si esto es algo que hicieron con frecuencia

cuando eran más jóvenes.

Además, la repetición a menudo puede ser tranquilizadora para alguien con deterioro cognitivo. El proceso de buscar aves e identificar las especies durante un período de tiempo puede ser tranquilizador para quienes viven con demencia.

Proporcionando un cambio de escenario

Para las personas mayores con movilidad limitada, a menudo es fácil acostumbrarse a permanecer cómodos dentro de su propia casa. Aunque la observación de aves se puede disfrutar desde el interior de la casa, también es una gran oportunidad para salir, incluso un corto viaje a un parque cercano o reserva natural proporcionará un cambio de escenario y ayudará a mantener a los que viven con demencia más alerta.

Conectando con la naturaleza

Pasar tiempo en la naturaleza puede tener algunos efectos increíblemente positivos en nuestra salud mental, pero las diferentes vistas, colores, olores y sonidos que se encuentran afuera pueden ayudar a ocupar la mente y proporcionar una distracción fantástica para aquellos que viven con demencia.

Salir al aire libre y escuchar el canto de los pájaros, por ejemplo, también puede ayudar a las personas a recordar recuerdos de años más jóvenes, y conectarse con la naturaleza puede ser una actividad de recuerdo invaluable.

Beneficio físico

La observación de aves no solo alienta a las personas a salir a su comunidad local y explorar los parques y bosques cercanos, sino que puede tener beneficios físicos incluso si solo se aventura en su jardín. Dar un paseo por el césped o salir a reemplazar los comederos para pájaros puede proporcionar actividad regular para ayudar a mantener saludables a las personas mayores, y mantenerse activo puede ayudar a retrasar la progresión de los síntomas de demencia.

Últimas noticias



El hogar de cuidado de Ipswich ayuda a los residentes a celebrar su cumpleaños número 105

8 de abril de 2020

Los residentes y el equipo de Prince George House de Care UK, en Ipswich, han estado ayudando a Ivy Hinchcliffe a celebrar su 105 cumpleaños con estilo, a pesar del bloqueo del coronavirus.

[Leer más >](#)



Comienza el trabajo en el hogar de cuidados de Chichester, de varios millones de libras

3 de abril de 2020

El trabajo ahora ha comenzado a construir un nuevo hogar de cuidado multimillonario en Chichester.

[Leer más >](#)

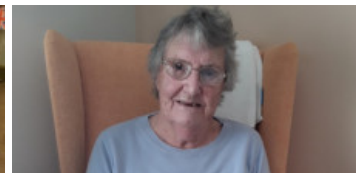


Nos volveremos a ver: Dorset Care Home celebra el 103 cumpleaños de Vera Lynn

26 de marzo de 2020

With all but the most essential visitors having to stay away to reduce the risk of infection, a care home team in Dorset found a creative solution to allow residents to enjoy the live music planned for their celebration of Dame Vera Lynn's 103rd birthday, while keeping everyone at a safe distance.

[Read more >](#)



Horsham care home residents celebrate a virtual Mother's Day

March 26 2020

With all but the most essential visitors having to stay away to reduce the risk of infection, a care home team in Horsham found a creative way to allow residents to celebrate Mother's Day with the help of Facebook and Skype.

[Read more >](#)

[Read more news >](#)