



¿Qué es un jardín sensorial?

Un jardín sensorial es un espacio natural creado para activar los cinco sentidos. A través de la selección cuidadosa de plantas, texturas, sonidos y otros elementos naturales, estos jardines buscan generar una estimulación sensorial en las personas mayores, mejorando su cognición y su bienestar emocional y físico.



Los jardines sensoriales han ganado reconocimiento por su capacidad de estimular los sentidos, promover la relajación y fortalecer la conexión con la naturaleza. Sin embargo, su impacto va más allá de la experiencia sensorial. Se ha evidenciado su capacidad para cambiar el cerebro y promover la salud mental y el bienestar.

Desde la reducción del estrés hasta la mejora de la memoria y la conexión emocional, descubriendo múltiples beneficios en su utilización y su aplicación terapéutica en el cuidado y la sanación.



Jardín sensorial



Domusvi La Florida

Beneficios:

1. **Reducción del estrés y la ansiedad:** Los jardines sensoriales ofrecen un ambiente tranquilo y natural que estimula la relajación y la reducción del estrés.
2. **Estimulación sensorial y plasticidad cerebral:** Los jardines sensoriales brindan una amplia gama de estímulos sensoriales, como colores vibrantes, texturas suaves y aromas.
3. **Conexión con la naturaleza y bienestar emocional:** La conexión con la naturaleza a través de los jardines sensoriales tiene un impacto profundo en el bienestar emocional.
4. **Mejora de la memoria y la función cognitiva:** La estimulación sensorial y la relajación inducida por los jardines sensoriales también tienen un impacto positivo en la memoria y la función cognitiva.



Los jardines sensoriales se convierten en una herramienta valiosa en la búsqueda de la salud y la felicidad.

