

EJERCICIOS DE

Estimulación cognitiva



DEBE SABER QUE...

A lo largo de la vida, las funciones cognitivas experimentan una serie de cambios que pueden traducirse en alteración en el razonamiento abstracto, dificultad de concentración o pérdida de memoria etc., que pueden interferir en la realización de actividades complejas.

Es un tema de gran importancia que puede provocar una serie de limitaciones en relación con la autonomía y la calidad de vida de las personas afectadas.

Las personas mayores tienen un riesgo elevado de padecer alguna enfermedad que repercuta en el estado de su cognición y este riesgo aumenta cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes.

Por ello, presentamos este conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a mejorar y/o mantener las capacidades mentales. Las áreas básicas que vamos a reforzar son: la ATENCIÓN, la MEMORIA y el LENGUAJE.

- Es importante que realice los ejercicios de forma rutinaria: Siempre a la misma hora (por ejemplo, siempre después de asearse y vestirse).
- Realice 1 o 2 ejercicios al día o los que le indique el profesional que le atienda.
- Trate de concentrarse (evite la distracción de la televisión, la radio o música de fondo).
- Si es posible, realice los ejercicios con la ayuda o colaboración de otra persona.
- Necesitará lápices de colores para realizar algunos ejercicios.

EJERCICIO DE ATENCIÓN

1

En la siguiente sopa de letras están escondidos los siguientes animales. **Las palabras aparecen completas en horizontal, vertical o diagonal.**

Camaleón, jabalí, gorila, cocodrilo, ratón, panda, canguro, camello, dromedario, ciervo, avestruz, rinoceronte, delfín, pingüino, orangután

O	Y	L	A	Ó	O	S	C	L	E	Í	I	Ü	I	R
A	G	O	R	I	L	A	L	A	O	L	P	E	Ó	N
O	C	P	D	T	I	C	I	L	M	R	O	V	Ó	M
D	F	A	N	O	G	R	I	L	A	E	A	E	O	R
R	I	N	O	C	E	R	O	N	T	E	L	T	O	R
O	A	D	J	P	D	O	C	G	L	A	I	L	Ó	L
A	O	A	E	O	N	Í	N	L	M	N	L	D	O	N
P	E	R	C	P	L	N	N	A	E	Y	P	O	E	A
D	I	O	A	A	P	V	C	G	I	C	U	B	S	B
E	C	N	B	N	D	R	O	M	E	D	A	R	I	O
L	M	A	G	O	G	A	V	E	S	T	R	U	Z	N
F	J	P	O	Ü	S	U	E	C	A	N	G	U	R	O
Í	I	D	A	E	I	C	T	I	R	D	G	N	N	N
N	M	N	F	L	M	N	U	Á	O	O	I	R	O	A
U	C	I	E	R	V	O	O	E	N	O	I	U	C	S

Subraye en color **amarillo** todas las letras **E**, y en **azul** todas las letras **S**.

Ejemplo: LAS FLORES SON DE COLORES.

Salen los niños alegres
De la escuela,
Poniendo en el aire tibio
Del abril, canciones tiernas.
¡Que alegría tiene el hondo
Silencio de la calleja!
Un silencio hecho pedazos
por risas de plata nueva.

Voy camino de la tarde
Entre flores de la huerta,
Dejando sobre el camino
El agua de mi tristeza.
En el monte solitario
Un cementerio de aldea
Parece un campo sembrado
Con granos de calaveras.
Y han florecido cipreses
Como gigantes cabezas
Que con órbitas vacías
Y verdosas cabelleras
Pensativos y dolientes
El horizonte contemplan.

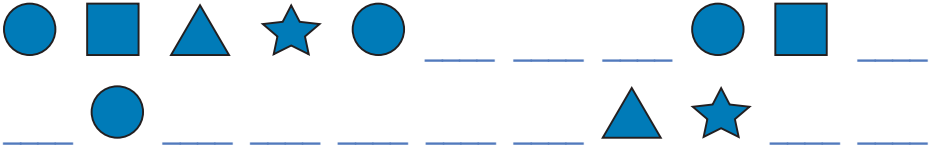
Observe las siguientes imágenes y haga un círculo en las que tengan agua.



Encuentre las 7 diferencias entre estas 2 imágenes.



Siga la secuencia y complete las casillas con las figuras, números o palabras que corresponda.



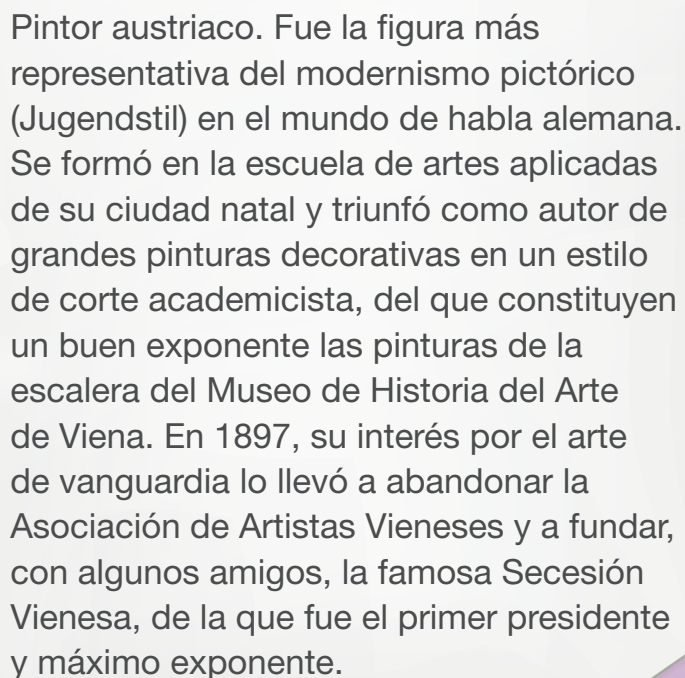
ENERO, febrero, MARZO, abril, _____, _____,
 _____, _____, _____, _____,
 _____, _____.

1, dos, 3, cuatro, _____, _____, _____,
 _____, 9, diez, 11, _____, _____,
 _____, _____, dieciséis, 17, _____,
 _____, veinte.

A, b, C, d, a, B, c, D, A, _____, _____, _____, a, B, _____,
 _____, _____, _____, _____, _____, _____, B, c, D.

Lea el siguiente texto y **subraye todas las palabras** que tengan al menos una letra **i**.

Ejemplo: Gustav Klimt es un pintor modernista.



Pintor austriaco. Fue la figura más representativa del modernismo pictórico (Jugendstil) en el mundo de habla alemana. Se formó en la escuela de artes aplicadas de su ciudad natal y triunfó como autor de grandes pinturas decorativas en un estilo de corte academicista, del que constituyen un buen exponente las pinturas de la escalera del Museo de Historia del Arte de Viena. En 1897, su interés por el arte de vanguardia lo llevó a abandonar la Asociación de Artistas Vieneses y a fundar, con algunos amigos, la famosa Secesión Vienesa, de la que fue el primer presidente y máximo exponente.

EJERCICIO DE ATENCIÓN

7

En esta tabla hay solo 2 letras; la F y la E:

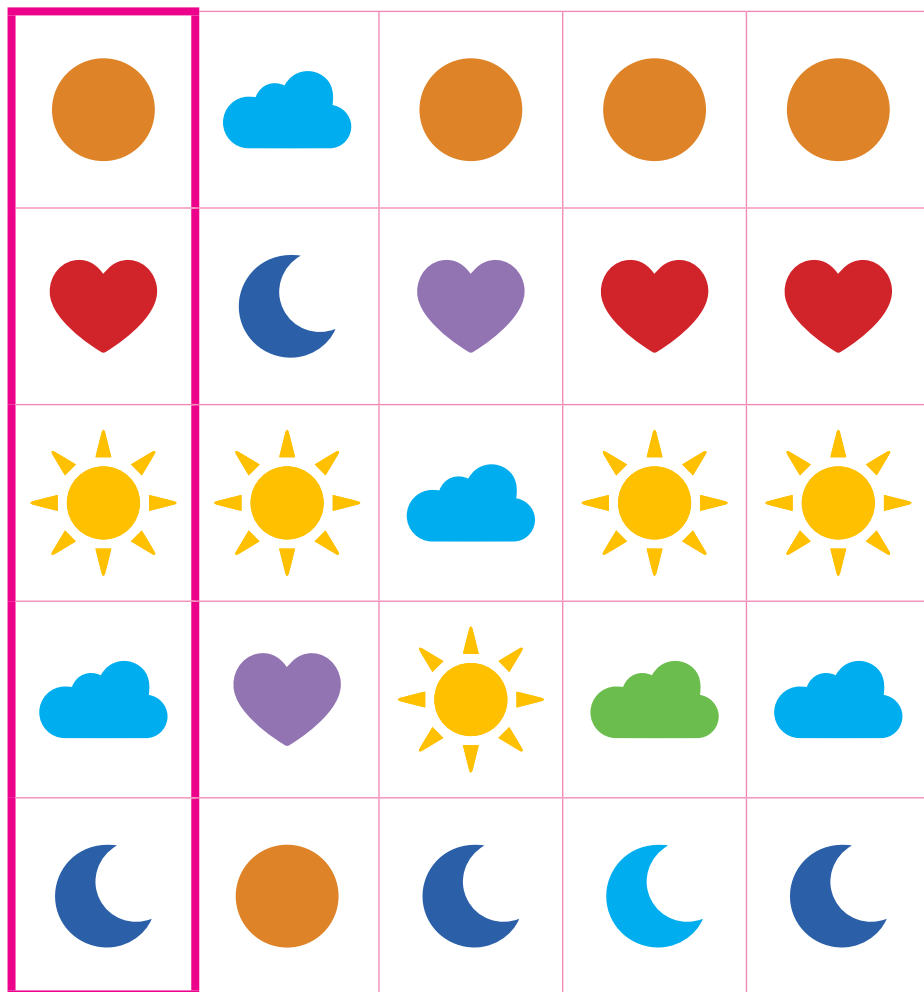
- Escriba un “1” debajo de la F y un “2” debajo de la E.
- Hágalo lo más rápido que pueda y sin cometer errores.

Ejemplo:

F	E	F	F	F	E	F	E
1	2	1	1	1	2	1	2

F	E	E	E	E	F	F	F
F	E	E	E	E	F	F	E
E	E	E	E	E	E	E	E
F	F	F	F	F	F	F	F
E	F	F	F	E	E	E	E
F	F	F	F	E	E	F	F
E	F	F	F	F	E	E	E
F	F	F	F	E	E	E	E

Observe las figuras de cada fila y haga un **círculo alrededor de aquellas que tengan el mismo color y forma que el modelo de la columna izquierda.**



Escriba la estación del año a la que corresponden las siguientes palabras:

Palabra	Estación del año
GUANTES	INVIERNO
BAÑADOR	
CASTAÑAS	
FRESAS	
GAFAS SOL	
MUÑECO DE NIEVE	
FLORES	
CREMA DE SOL	
PISCINA	
SEMANA SANTA	
REYES MAGOS	
ALERGIAS	
HOJA CADUCA	
ABRIGO	
SANDALIAS	

Complete las siguientes frases.

1) París es la capital de:

2) El hijo de mi hermana es:

3) La Puerta de Alcalá está en:

4) El mar Cantábrico está en la costa de:

5) Mis primos se llaman:

6) La estación más calurosa del año es:

7) Mi mascota se llamaba:

Observe la siguiente imagen durante un par de minutos. Después, **tápela y responde a las preguntas:**



1) ¿De qué color es la cesta de la fruta? _____

2) ¿Hay naranjas en la cesta? _____

3) ¿Qué frutas son moradas? _____

1: **Una con una flecha** la palabra y el color que le corresponde.

Palabra

Color

Nubes

Elefante

Hojas

Fresas

Mar

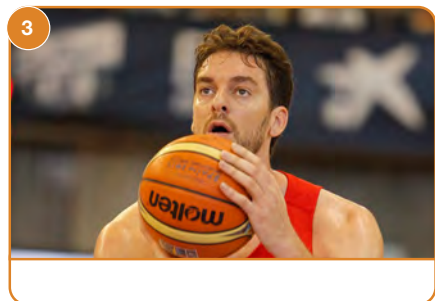
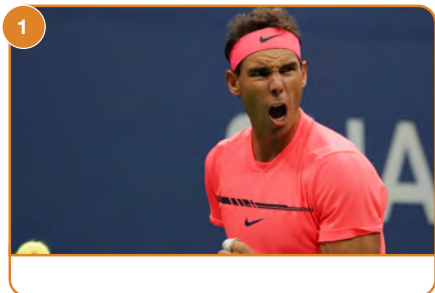
Tronco

2: **Tape la tabla anterior**, e intente recordar y escriba **la palabra** que iba **asociada con los colores**:





1: Coloque el nombre de cada deportista debajo de la foto a la que corresponda:



2: Tape las imágenes anteriores y escriba el nombre del personaje con el deporte que le corresponda.

Baloncesto

Tenis

Fórmula 1

Fútbol

Rodee con un círculo la foto que no tenga nada que ver con las demás de la serie.



Relacione las fechas con la festividad correspondiente:

1 de mayo

Día de la Hispanidad

1 de noviembre

Día internacional del trabajador

15 de agosto

Día de la Constitución

8 de diciembre

Día de Reyes

12 de octubre

Día de la Asunción

6 de enero

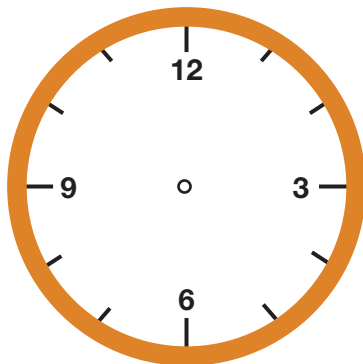
Día de todos los Santos

6 de diciembre

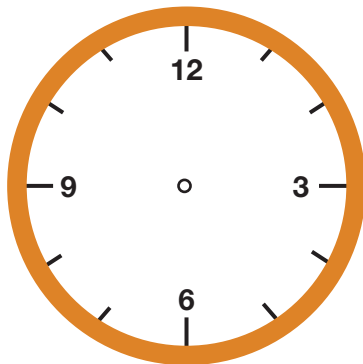
Inmaculada concepción

Marque en el reloj las siguientes horas:

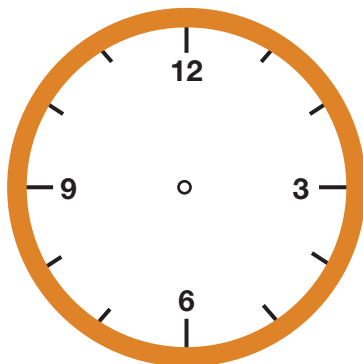
Las dos y cuarto



Las diez y media



Las siete en punto



Escriba **7 palabras** que **empiecen por las letras indicadas** en cada columna:

Letra B	Letra E	Letra L
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

Ordene las palabras **escribiendo una frase** debajo:

Frase 1: **las primavera flores en salen**

Frase 2: **tienen los colmillos elefantes**

Frase 3: **mi azul mañana vestido nuevo estreno**

Frase 4: **hace la mayo nieta comunión en mi**

Frase 5: **y tres tengo hijos nietos cinco**

Elija **cinco palabras** de las siguientes y **escriba una frase** que contenga cada una de ellas.

PLAYA VESTIDO SOMBRILLA MARIQUITA PRIMOS
PUEBLO NIEVE LIBRO CIUDAD AGUA MUEBLES
UNIVERSIDAD VACACIONES

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Lea las palabras y colóquelas donde corresponda:

MALLORCA BARCELONA LUGO TEIDE JERSEY
VALENCIA MÉDICO PROFESOR ZAPATO VITORIA
CAZADORA INGENIERO CÁDIZ MÁLAGA CINTURÓN
PEÑALARA GRANADA CIENTÍFICO MONT BLANC
KILIMANJARO GUANTES DENTISTA PILOTO ANETO

PRENDAS DE ROPA

--

PROFESIONES

--

MONTAÑAS

--

CIUDADES

--

Escriba **2 sinónimos** de cada una de estas palabras:

1) **ALEGRE:** _____

2) **GRANDE:** _____

3) **RÁPIDO:** _____

4) **TRABAJADOR:** _____

5) **GRACIOSO:** _____

6) **LUMINOSO:** _____

7) **PEQUEÑO:** _____

1: **Escriba 10 objetos** que pueda observar ahora mismo.

2: **Elija 5 de esos objetos y escriba una frase** con cada uno de ellos.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Complete las frases con la **palabra** que falta:

- 1) Camarero, por favor, quiero un poco de queso _____ en mis espaguetis.
- 2) He tenido que abrir mi _____, porque ha empezado a llover mucho.
- 3) Quiero llegar a casa y ponerme a leer mi _____, ya que es una novela trepidante.
- 4) Mi nieta me ha pedido que le acompañe a elegir su _____ de novia y me ha hecho mucha ilusión.
- 5) La primavera ha llegado, he salido a pasear por el pueblo, y he visto que todos los campos están llenos de _____ de todos los colores.
- 6) Este fin de semana tengo una celebración muy especial con mi marido, mis hijos y mis nietos, toda mi _____ estará invitada.
- 7) Esta tarde he pasado horas viendo el _____ de fotos de mi infancia y ha sido muy emotivo.

Observe las siguientes palabras y explique para qué sirven:



PEINE: _____



LÁPIZ: _____



CÁMARA DE FOTOS: _____



PINCEL Y ACUARELAS: _____



ORDENADOR: _____



REGLA Y ESCUADRA: _____



SARTÉN: _____



TELÉFONO MÓVIL: _____



LIBROS: _____



SACAPUNTAS: _____

Tebofortán

240 mg

EGb 761®

Medicamento para la mejoría del deterioro cognitivo asociado a la edad



TEB230422



Visite
nuestra
web

www.tebofortan.es



From Nature.
For Health.

Más de 150 años de investigación.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.