



Ejercicios de **estimulación cognitiva**

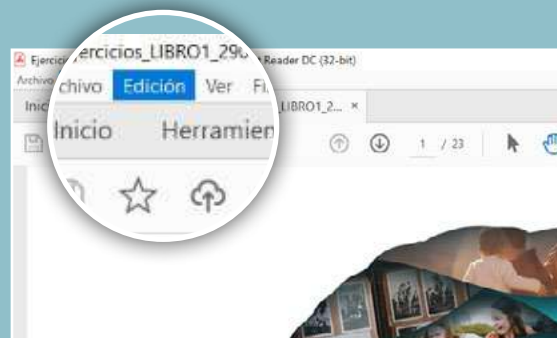
EJERCICIOS ELEMENTALES

LIBRO 1

PARA PODER REALIZAR LOS EJERCICIOS DE FORMA INTERACTIVA, SIGA ESTOS SENCILLOS PASOS EN SU ACROBAT READER ANTES DE EMPEZAR:

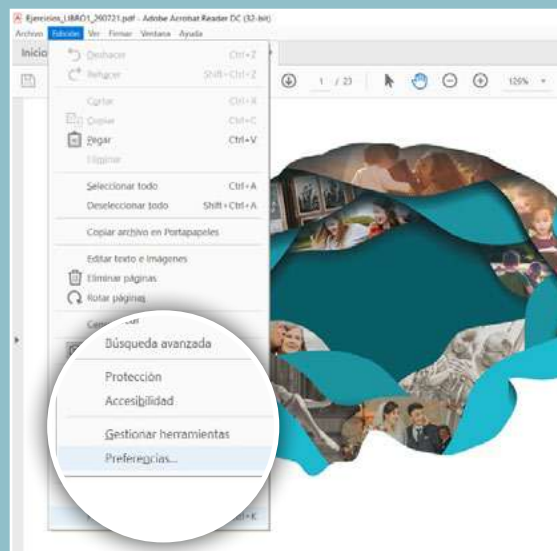
PASO 1

Ir a pestaña EDICIÓN



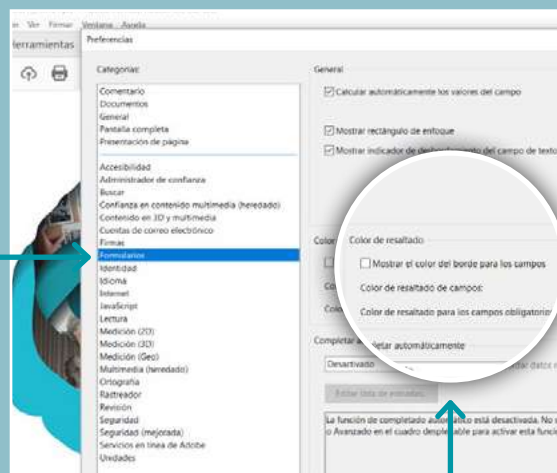
PASO 2

Seleccionar apartado PREFERENCIAS



PASO 3

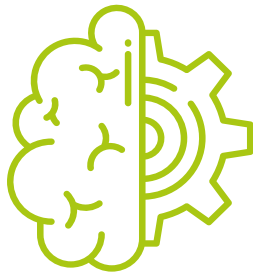
Seleccionar apartado FORMULARIOS



PASO 4

Dejar sin seleccionar la casilla MOSTRAR EL COLOR DEL BORDE PARA LOS CAMPOS

RECUERDE QUE PUEDE GUARDAR LOS EJERCICIOS REALIZADOS SIMPLEMENTE GUARDANDO EL DOCUMENTO



Ejercicios de estimulación cognitiva

Bienvenido al cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva. Este material para pacientes que sufren deterioro cognitivo leve o demencia, ha sido desarrollado con la colaboración de profesionales sanitarios.

El deterioro cognitivo leve y la demencia se aborda a nivel terapéutico mediante el uso de tratamientos farmacológicos y no farmacológicos de forma complementaria.

Dentro de las opciones no farmacológicas se halla la estimulación cognitiva. Esta consiste en la realización de una serie de ejercicios que ayudan a mantener el funcionamiento cognitivo y la funcionalidad, así como mejorar la calidad de vida.

Existen distintas funciones cognitivas y hemos configurado este cuaderno de ejercicios para poder ejercitar las principales.



ORIENTACIÓN

La orientación es la capacidad que nos permite ser conscientes de nosotros mismos y del contexto en el que nos encontramos en un momento determinado.



ATENCIÓN

Es un proceso que permite orientarnos hacia aquellos estímulos que son relevantes, ignorando los que no lo son para actuar en consecuencia.

Aa LENGUAJE

El lenguaje es la capacidad humana para comunicarse por medio de signos (sonoros o escritos).



MEMORIA

La memoria es la capacidad de almacenar y utilizar la información y conocimientos adquiridos a lo largo de los años.



PERCEPCIÓN VISUAL

La percepción visual es la interpretación o discriminación de los estímulos externos visuales relacionados con el conocimiento previo.



FUNCIÓN EJECUTIVA

Corresponde a la realización de actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas.



CÁLCULO

Capacidad cognitiva que permite llevar a cabo operaciones matemáticas de forma mental para la resolución de problemas simples.

La realización de estos ejercicios de forma continuada y constante es fundamental para favorecer la función de las neuronas, sin olvidar la importancia que tienen también otros aspectos de la vida diaria, tales como la alimentación equilibrada, la actividad física diaria, la interacción social y, en su caso, el tratamiento farmacológico prescrito por el especialista.

Por este motivo le animamos a empezar estos ejercicios y que les dedique al menos una hora al día, dos días a la semana.

Dr. Jerzy Krupinski Bielecki

Jefe Servicio de Neurología
Hospital Universitario MútuaTerrassa
Barcelona (España)



EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

Nos ayudan a situarnos en el espacio o el tiempo en el que nos encontramos.

1. Antes de empezar complete el siguiente cuestionario



Día de la semana:

Número de día del mes:

Mes:

Año:



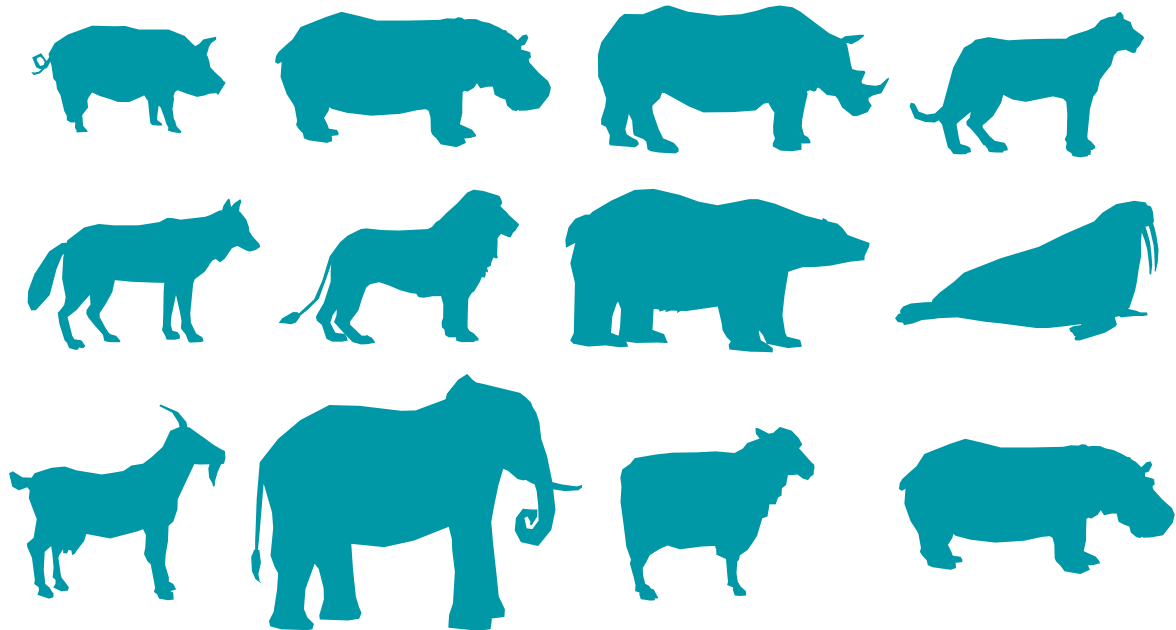
¿Qué hora es?:



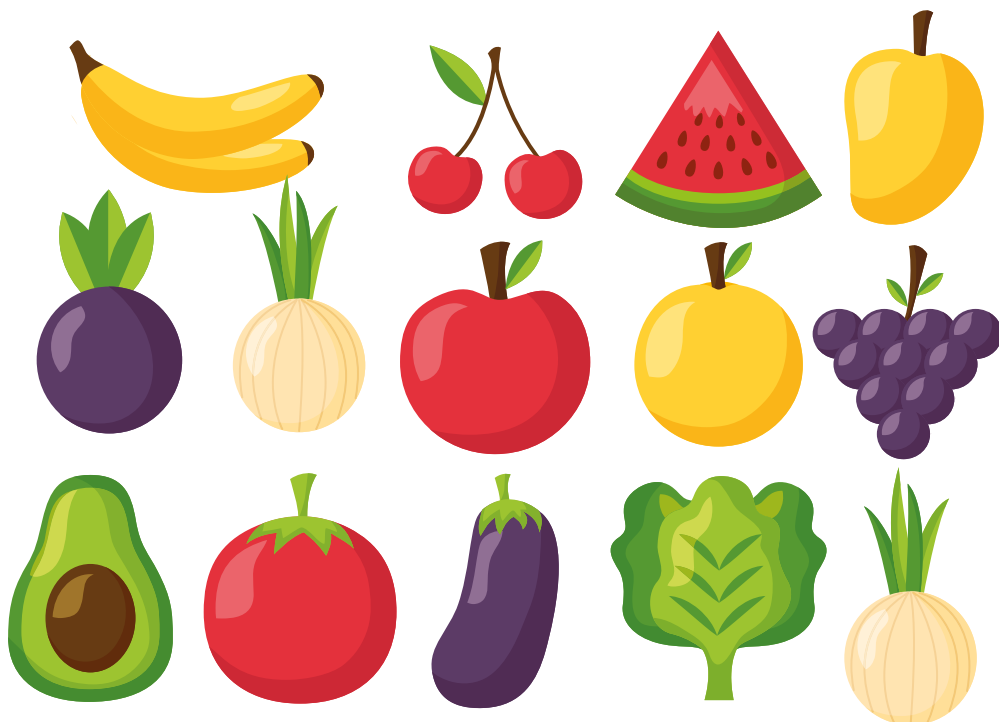
EJERCICIOS DE ATENCIÓN

Nos ayudan a mejorar la atención en los detalles y minimizar las distracciones, a mejorar la comprensión de instrucciones y mantener el esfuerzo mental para realizar tareas.

2. Marque la imagen que se repite



Marque la imagen que se repite

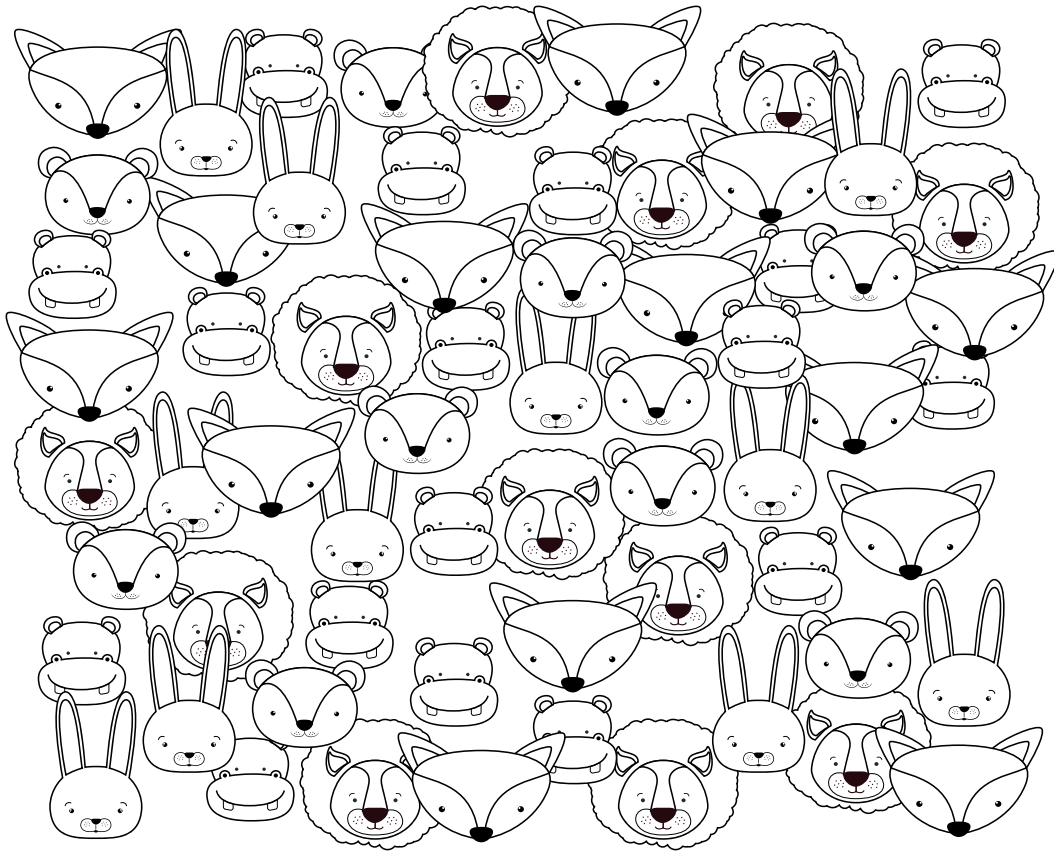




EJERCICIOS DE ATENCIÓN

Nos ayudan a mejorar la atención en los detalles y minimizar las distracciones, a mejorar la comprensión de instrucciones y mantener el esfuerzo mental para realizar tareas.

3. Busque y seleccione todos los conejos que aparecen en el dibujo



EJERCICIOS DE LENGUAJE

Nos ayudan a mejorar la comunicación oral o escrita para poder comunicarse de forma efectiva con los demás.

4. Diga en voz alta y escriba las palabras que aparecen a continuación

En voz alta



Sal	
Pata	
Palabra	
Cola	
Piano	
Placa	
Tiza	
Amar	
Templo	
Cantar	
Salir	
Bucear	
Hija	
Listo	
Nave	
Calvo	

Escriba



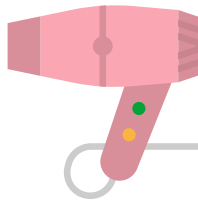
EJERCICIOS DE LENGUAJE

Nos ayudan a mejorar la comunicación oral o escrita para poder comunicarse de forma efectiva con los demás.

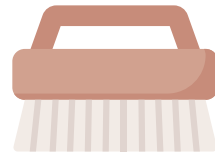
5. Escriba las sílabas que faltan para completar el nombre de los siguientes objetos



Car|_____|_____|



Seca|_____|_____|



Cepi|_____|_____|



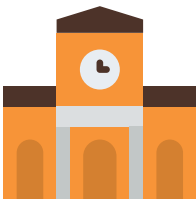
Man|_____|na



|_____|tuga



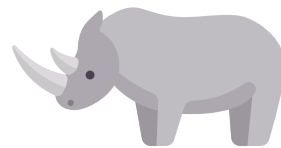
|_____|_____|grafía



Es|_____|ción



Sona|_____|_____|



Ri|_____|_____|_____|te



EJERCICIOS DE MEMORIA

Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

6. Memorice durante un par de minutos los objetos de la imagen (más adelante necesitará recordarlos)





EJERCICIOS DE CÁLCULO

Nos ayudan a la resolución de problemas que se pueden presentar en el día a día mediante operaciones matemáticas.

7. Realice las siguientes operaciones matemáticas

+ Sumas

$$\begin{array}{r} 325 \\ 250 \\ + 874 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 721 \\ 526 \\ + 238 \\ \hline \end{array}$$

− Restas

$$\begin{array}{r} 850 \\ - 674 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 795 \\ - 478 \\ \hline \end{array}$$





EJERCICIOS DE MEMORIA

Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

- 8. De los objetos que memorizó en el ejercicio 6, indique cual falta en la imagen**



.....



EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

Nos ayudan a mejorar la capacidad para interpretar o discriminar la información que recibimos de los estímulos externos a través de los ojos.

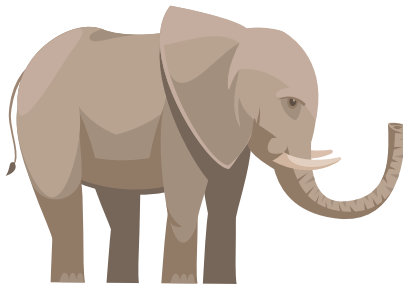
- 9. Nombre en voz alta y escriba en la parte inferior de cada imagen el nombre de cada uno de los siguientes animales**



.....



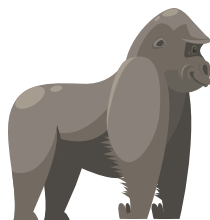
.....



.....



.....



.....



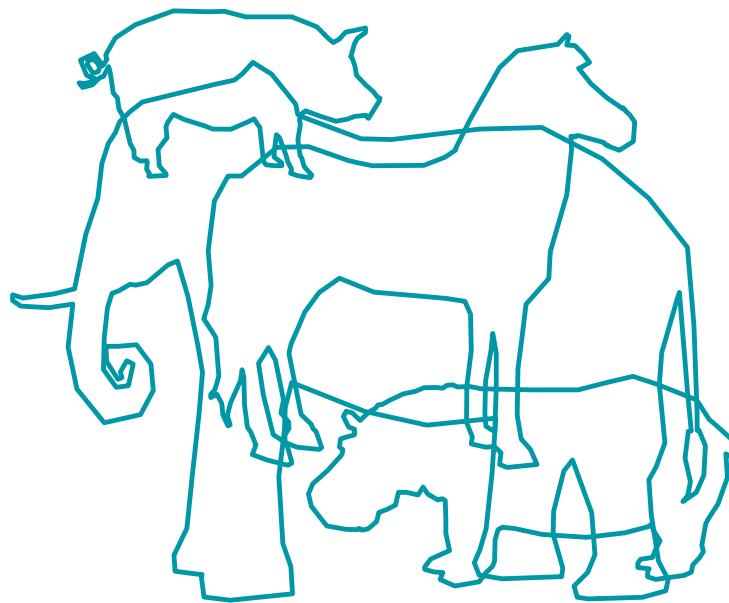
.....



EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

Nos ayudan a mejorar la capacidad para interpretar o discriminar la información que recibimos de los estímulos externos a través de los ojos.

10. Nombre y escriba los diferentes animales que aparecen en el dibujo



1.

2.

3.

4.



EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

Nos ayudan a llevar a cabo actividades mentales para planificar, organizar y supervisar actividades de la vida diaria.

11. Escriba 5 palabras que cumplan las siguientes condiciones

Que empiecen por **C**

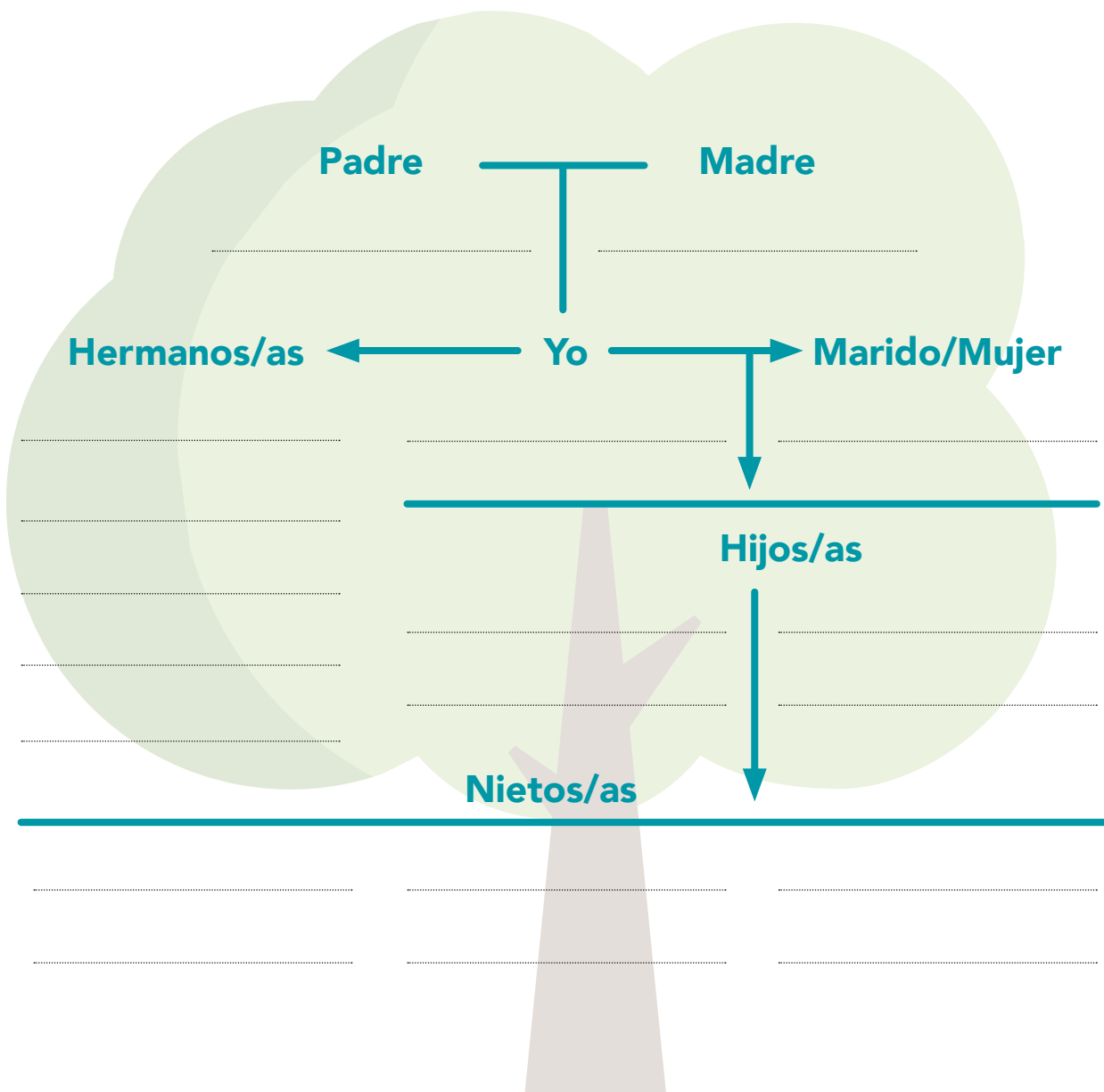
1.
2.
3.
4.
5.



EJERCICIOS DE MEMORIA

Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

12. Escriba los nombres de los miembros de su familia en el lugar que corresponda





EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

Nos ayudan a situarnos en el espacio o el tiempo en el que nos encontramos.

13. Complete el siguiente cuestionario

¿Está casado/a?:

.....

Nombre de su esposo/a:

.....

¿Tiene usted hijos/hijas?:

.....

¿Cuántos hijos/hijas tiene?:

.....

Escriba el nombre de sus hijos:

.....

.....

.....

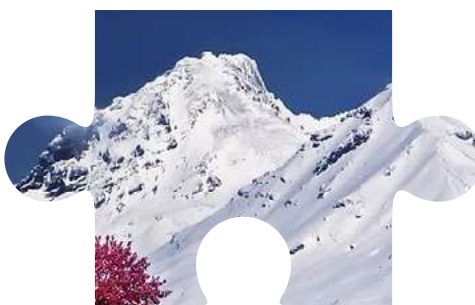
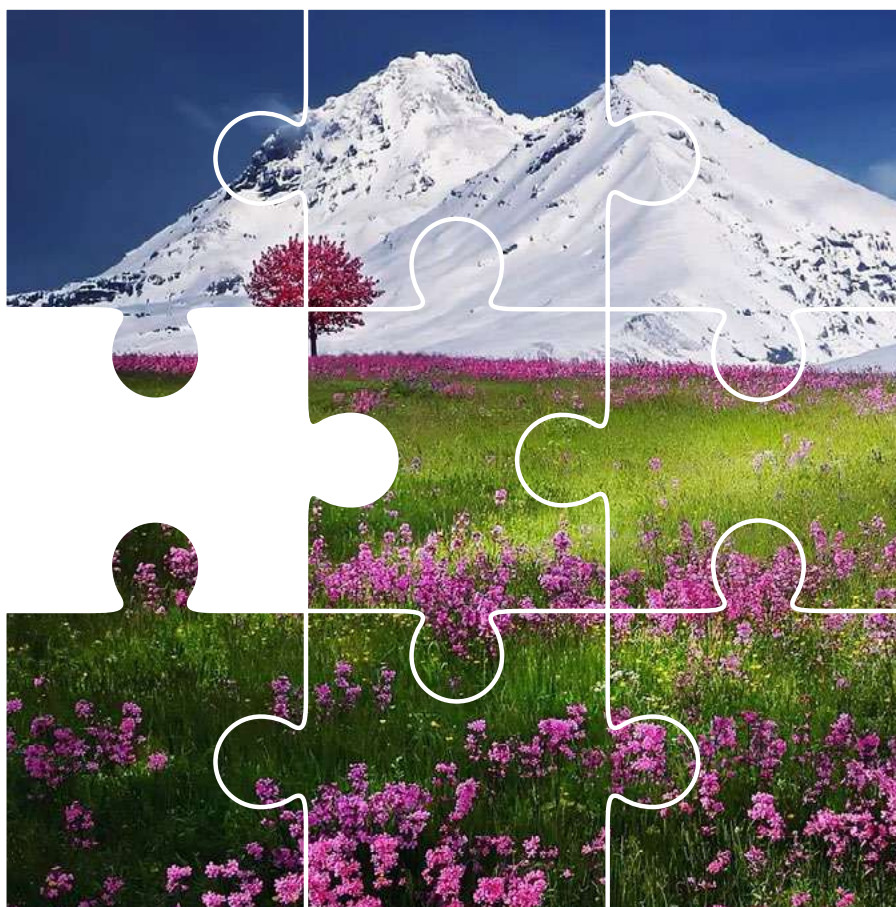




EJERCICIOS DE ATENCIÓN

Nos ayudan a mejorar la atención en los detalles y minimizar las distracciones, a mejorar la comprensión de instrucciones y mantener el esfuerzo mental para realizar tareas.

14. Busque y marque la pieza que le falta al puzle para que esté completo

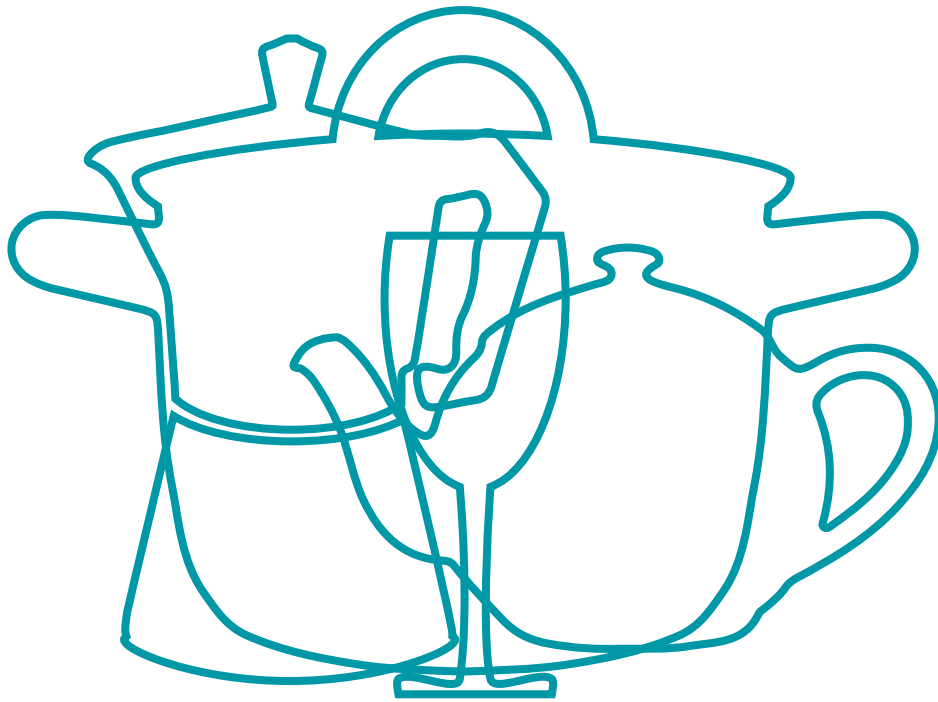




EJERCICIOS DE ATENCIÓN

Nos ayudan a mejorar la atención en los detalles y minimizar las distracciones, a mejorar la comprensión de instrucciones y mantener el esfuerzo mental para realizar tareas.

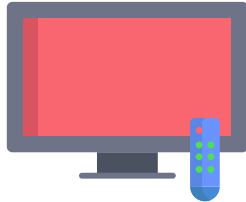
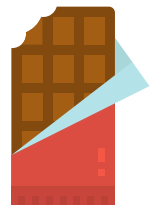
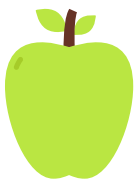
15. En este dibujo aparecen varios objetos ¿sabría decir cuales son y para que se utilizan?



1.
2.
3.
4.

EJERCICIOS DE LENGUAJE

Nos ayudan a mejorar la comunicación oral o escrita para poder comunicarse de forma efectiva con los demás.

16. Marque el objeto a que se refiere cada palabra**TELÉFONO****TROMPETA****PAN**

EJERCICIOS DE LENGUAJE

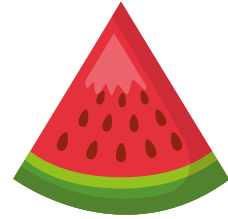
Nos ayudan a mejorar la comunicación oral o escrita para poder comunicarse de forma efectiva con los demás.

17. Escriba el nombre de cada una de las frutas dibujadas

.....



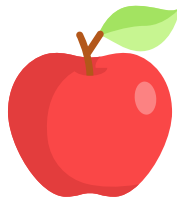
.....



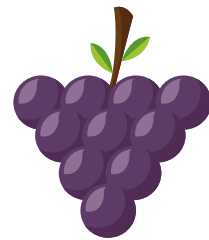
.....



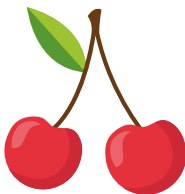
.....



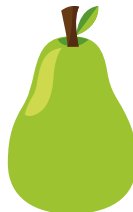
.....



.....



.....



.....



.....





EJERCICIOS DE MEMORIA

Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

18. Memorice durante un par de minutos los objetos de la imagen (más adelante necesitará recordarlos)





EJERCICIOS DE CÁLCULO

Nos ayudan a la resolución de problemas que se pueden presentar en el día a día mediante operaciones matemáticas.

19. Resuelva los problemas que se plantean a continuación

A

Juan tiene una bicicleta y hace 5 Km cada día
¿Cuántos Km hace en 4 días?

Respuesta



B

Pedro tiene 5 manzanas, Ángeles 4 manzanas
y José 7 manzanas,
¿Cuántas manzanas tienen en total?

Respuesta





EJERCICIOS DE MEMORIA

Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

20. De los objetos que memorizó en el ejercicio 18, indique cuáles faltan en la imagen

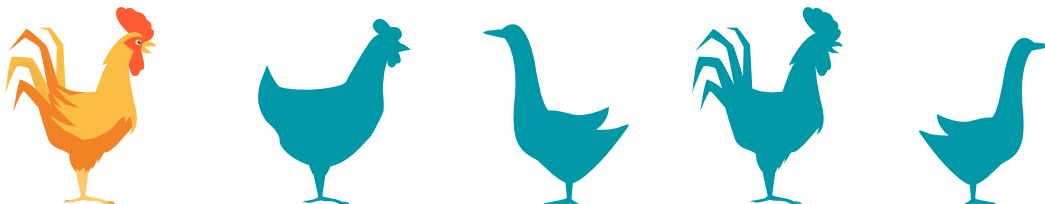
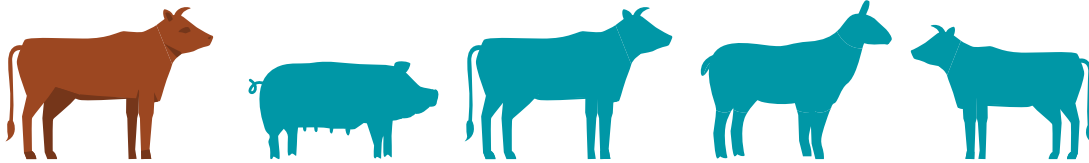




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

Nos ayudan a mejorar la capacidad para interpretar o discriminar la información que recibimos de los estímulos externos a través de los ojos.

21. Indique la sombra que pertenece al animal de la izquierda

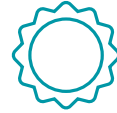




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

Nos ayudan a mejorar la capacidad para interpretar o discriminar la información que recibimos de los estímulos externos a través de los ojos.

22. Marque el dibujo de cada serie que se repite





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

Nos ayudan a llevar a cabo actividades mentales para planificar, organizar y supervisar actividades de la vida diaria.

23. Ordene siendo 1 el de menor tamaño y 7 el de mayor tamaño, los siguientes animales

- | | |
|-------|-----------------|
| | Abeja |
| | Elefante |
| | Perro |
| | Mariposa |
| | Ratón |
| | Caballo |
| | Conejo |

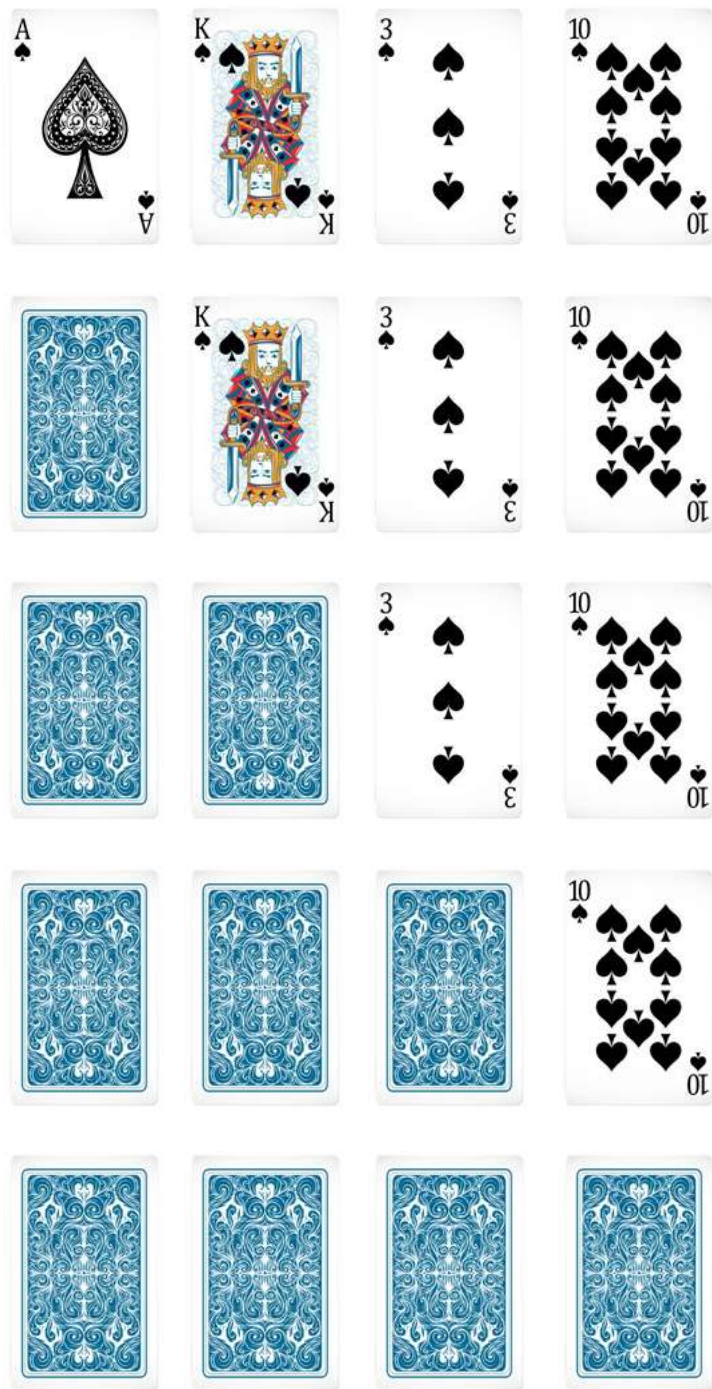




EJERCICIOS DE MEMORIA

Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

24. Observe las siguientes cartas. Tape cada vez la fila superior y repita en voz alta toda la serie





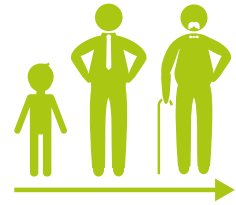
EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

Nos ayudan a situarnos en el espacio o el tiempo en el que nos encontramos.

25. Complete el siguiente cuestionario

¿Cuántos años tiene?:

.....



¿Dónde nació?:

.....

Nombre del colegio en el que estudió:

.....

Nombre de la empresa donde trabaja/
trabajó:

.....

Describa en qué consistía su trabajo:

.....



EJERCICIOS DE ATENCIÓN

Nos ayudan a mejorar la atención en los detalles y minimizar las distracciones, a mejorar la comprensión de instrucciones y mantener el esfuerzo mental para realizar tareas.

26. Escriba el número que corresponde a cada dibujo siguiendo el ejemplo de la primera fila



1



2



3



4



5



6



5



3



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



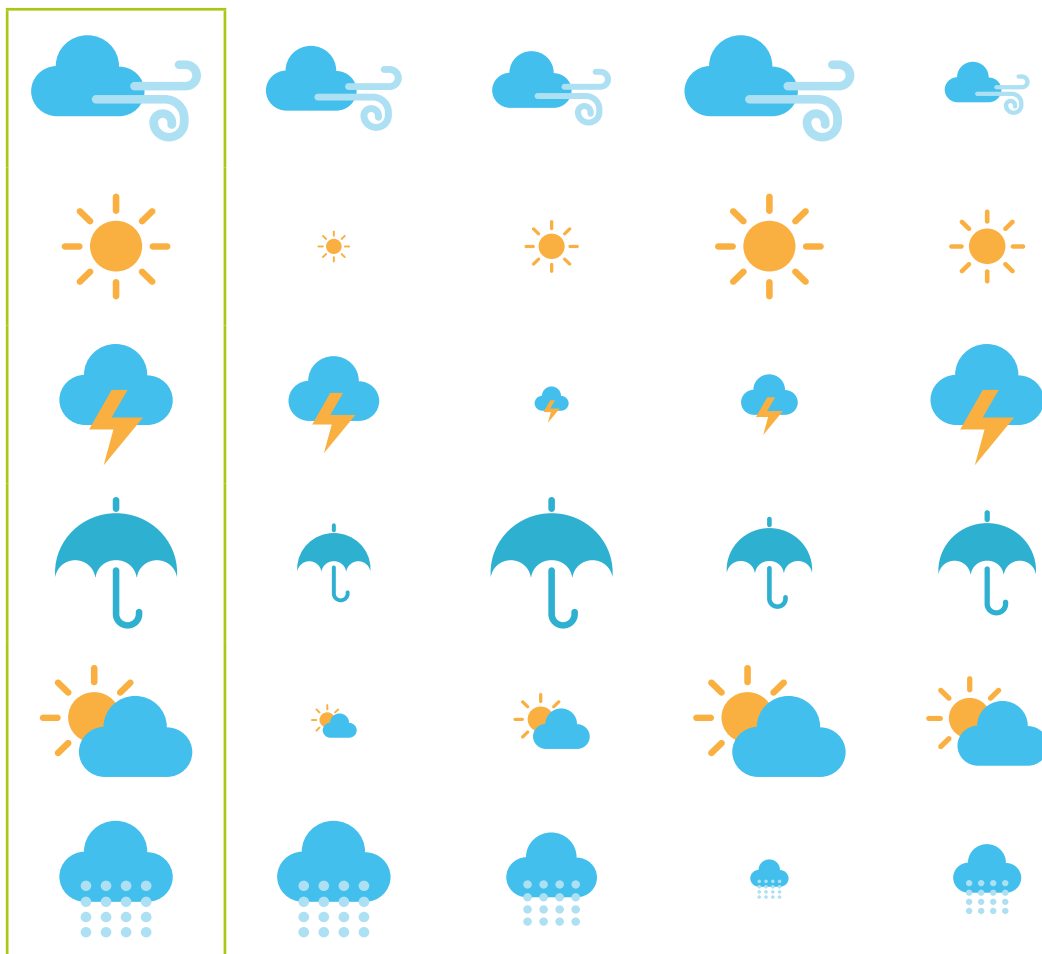
.....



EJERCICIOS DE ATENCIÓN

Nos ayudan a mejorar la atención en los detalles y minimizar las distracciones, a mejorar la comprensión de instrucciones y mantener el esfuerzo mental para realizar tareas.

27. Las figuras son de diferentes tamaños. Indique las que son iguales a las del recuadro de la izquierda



EJERCICIOS DE LENGUAJE

Nos ayudan a mejorar la comunicación oral o escrita para poder comunicarse de forma efectiva con los demás.

28. Escriba la letra que falta en cada espacio para completar las palabras

Cami|_|a

Cala|_|aza

Laberin|_|o

Ball|_|na

Ce|_|illo

Berenje|_|a

Ama|_|ola

Terre|_|oto

Cien|_|ia

Fáb|_|ica

EJERCICIOS DE LENGUAJE

Nos ayudan a mejorar la comunicación oral o escrita para poder comunicarse de forma efectiva con los demás.

29. Escriba en las siguientes columnas 4 palabras que cumplan el enunciado

Palabras que
empiecen por
GA

Gallina



Palabras que
empiecen por
CA

Palabras que
empiecen por
LA





EJERCICIOS DE MEMORIA

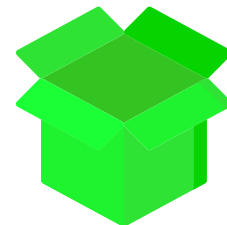
Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

30. Observe las imágenes siguientes y responda a las preguntas

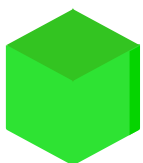
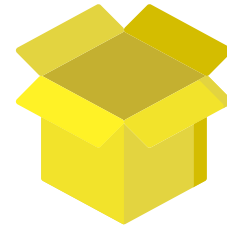
Metemos un libro azul en una caja naranja



Metemos una botella roja en una caja verde

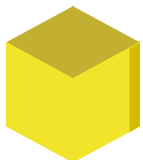


Metemos un zapato negro en una caja amarilla



¿Qué objeto hemos metido en la caja verde?

.....



¿Qué objeto hemos metido en la caja amarilla?

.....



¿Qué objeto hemos metido en la caja naranja?

.....



EJERCICIOS DE MEMORIA

Nos ayudan a mejorar la capacidad de aprendizaje y recuerdo de sucesos e imágenes que ocurren en nuestro día a día.

31. Indique que profesión tenían los siguientes personajes

John Lennon

.....

Pelé

.....

Winston Churchill

.....

Isaac Newton

.....

Sofia Loren

.....

Ludwig van Beethoven

.....

Miguel de Cervantes

.....

Juan XXIII

.....

Escritor | Futbolista | Cantante | Científico
Actriz | Compositor | Político | Papa

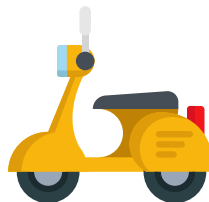
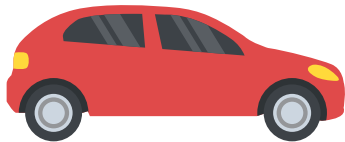
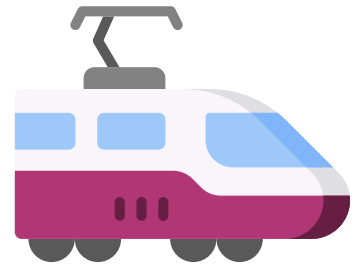
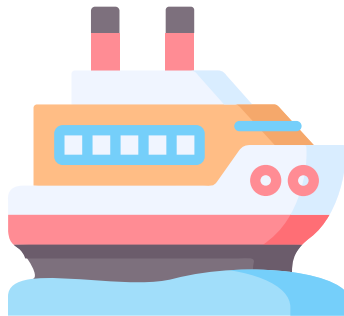




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

Nos ayudan a mejorar la capacidad para interpretar o discriminar la información que recibimos de los estímulos externos a través de los ojos.

32. Nombre los transportes que ve en los dibujos

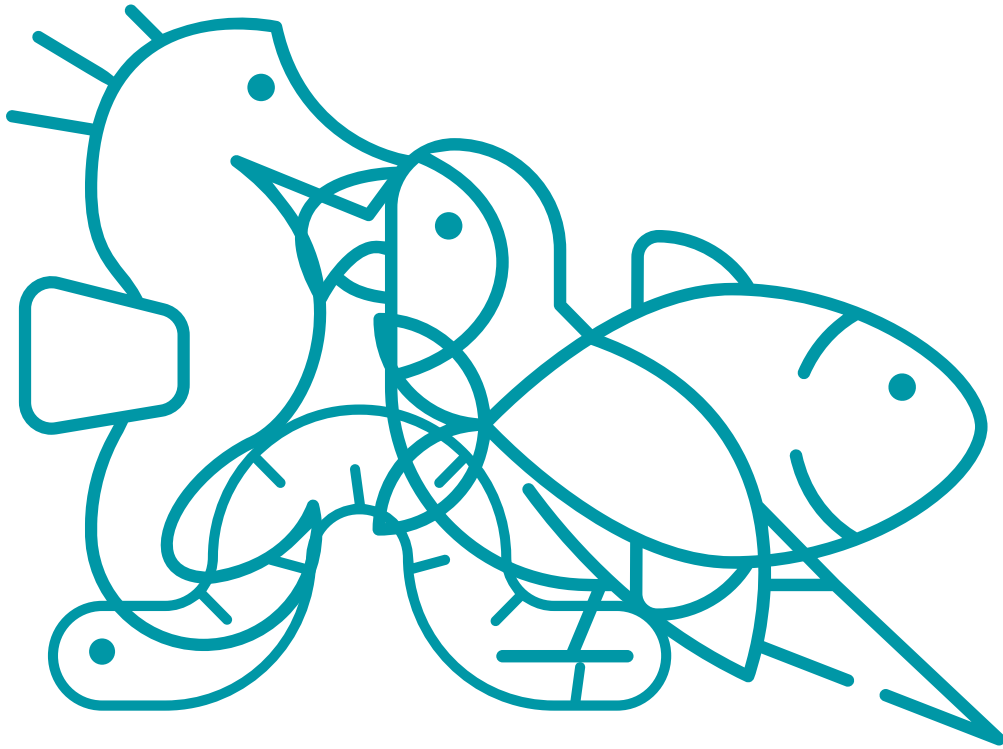




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

Nos ayudan a mejorar la capacidad para interpretar o discriminar la información que recibimos de los estímulos externos a través de los ojos.

33. Nombre y escriba los diferentes animales que aparecen en el dibujo



1.
2.
3.
4.





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

Nos ayudan a llevar a cabo actividades mentales para planificar, organizar y supervisar actividades de la vida diaria.

34. Señale la palabra que sobra en cada bloque

Caballo	Radio	Cama
Perro	Teléfono	Silla
✓ <u>Rojo</u>	Nevera	Chocolate
Elefante	Lápiz	Mesa

Sopa	Banana	Delfín
Olla	Coco	Sardina
Sartén	Guacamole	Planta
Tenedor	Melocotón	Ballena

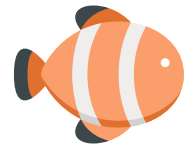


EJERCICIOS DE CÁLCULO

Nos ayudan a la resolución de problemas que se pueden presentar en el día a día mediante operaciones matemáticas.

35. Resuelva los problemas que se plantean a continuación

A



Martha compra todos los días 100 g de pescado
¿Cuántos g de pescado ha comprado en una semana?

Respuesta

.....

B

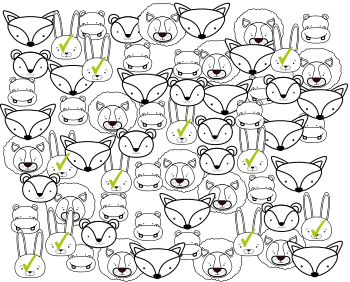
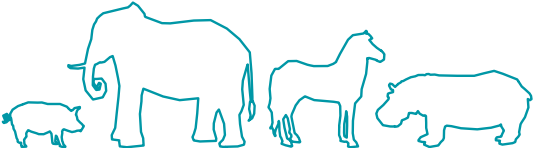


Pedro tiene 10 libros de 3 estilos diferentes,
2 son de historia, 5 de suspense
¿Cuántos libros de aventuras tiene?

Respuesta



Soluciones

2. 	3.  Hay 11 conejos
5. Carpeta Secador Cepillo Manzana Tortuga Fotografía Estación Sonajero Rinoceronte	7. Sumas: 1.449 1.485 Restas: 176 317
8.  El objeto que falta es: Planta	9. Camello Cocodrilo Elefante Leon Gorila Canguro
10.  Cerdo Elefante Caballo Hipopótamo	14. 
15.  Cafetera Olla Copa Tetera	16. TELÉFONO TROMPETA PAN

Soluciones

17.



Banana



Naranja



Sandía



Aguacate



Manzana



Uva



Cerezas



Pera



Zanahoria

Aa

19.



A: $5 \times 4 = 20$ km

B: $5 + 4 + 7 = 16$ manzanas

20.



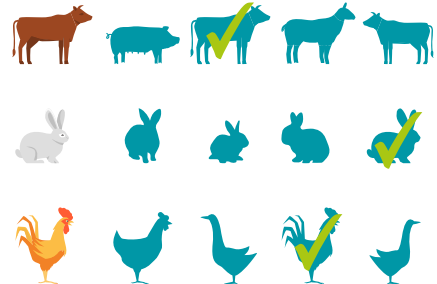
Vestido



Zapatos



21.



22.



23.



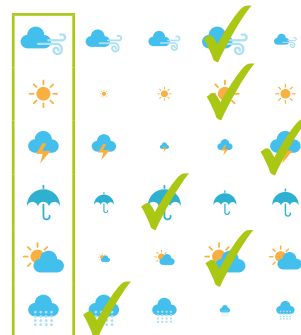
Abeja
Mariposa
Ratón
Conejo
Perro
Caballo
Elefante

26.



5 3 4 6 1 2
3 5 1 2 6 4
2 4 3 1 6 5

27.



28.

Aa

Camisa
Calabaza
Laberinto
Ballena
Cepillo

Berenjena
Amapola
Terremoto
Ciencia
Fábrica

30.



¿Qué objeto hemos metido en la caja verde? Una botella roja

¿Qué objeto hemos metido en la caja amarilla? Un zapato negro

¿Qué objeto hemos metido en la caja naranja? Un libro azul

Soluciones

31.



John Lennon: cantante
Pelé: futbolista
Winston Churchill: político
Isaac Newton: científico
Sofía Loren: actriz
Ludwig van Beethoven: compositor
Miguel de Cervantes: escritor
Juan XXIII: Papa

32.



Avión



Barco



Tren



Coche

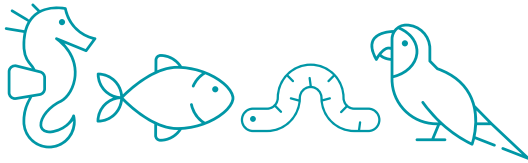


Moto



Autobús

33.



Caballito de mar Pez Gusano Pájaro

34.

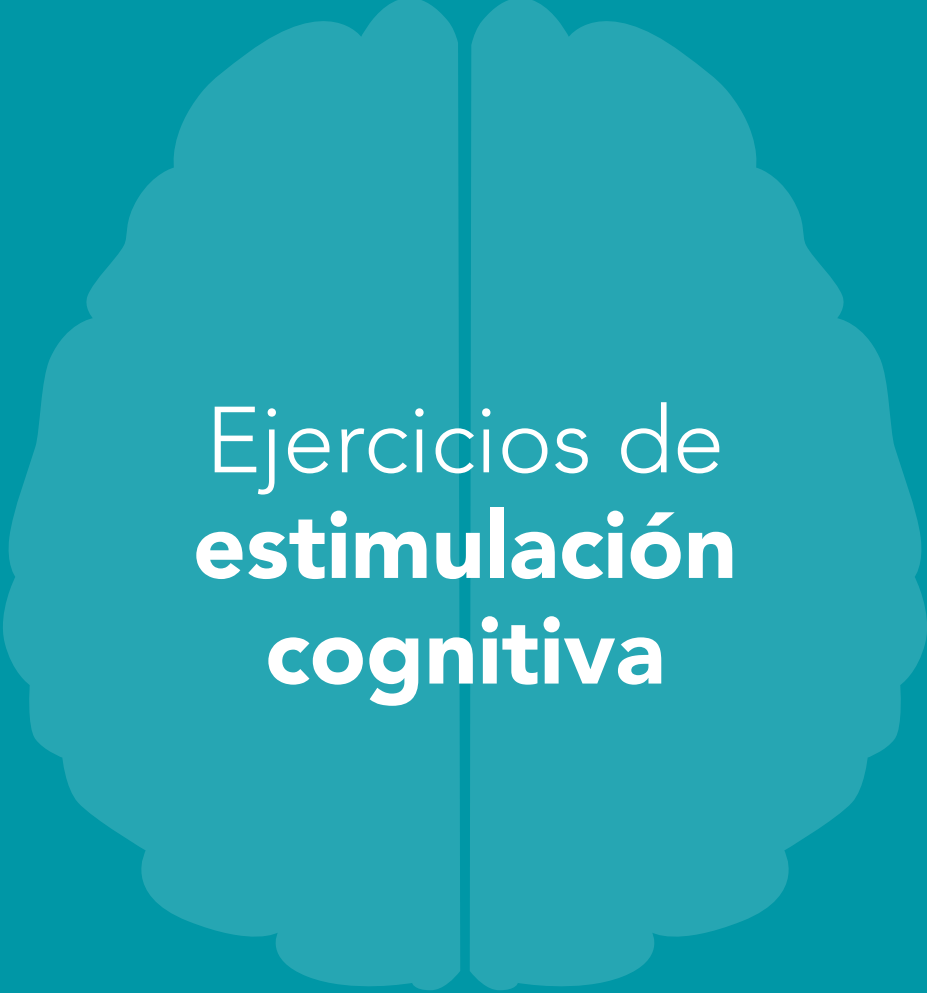


Rojo Lápiz Chocolate
Tenedor Guacamole Planta

35.



A: $100 \times 7 = 700g$
B: $10 - 2 - 5 = 3$ libros de aventuras

A large, light blue silhouette of a human brain is centered on the page. Inside the brain, the title text is written in white.

Ejercicios de **estimulación cognitiva**