



Ejercicios de **estimulación cognitiva**

EJERCICIOS ELEMENTALES

LIBRO 2

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

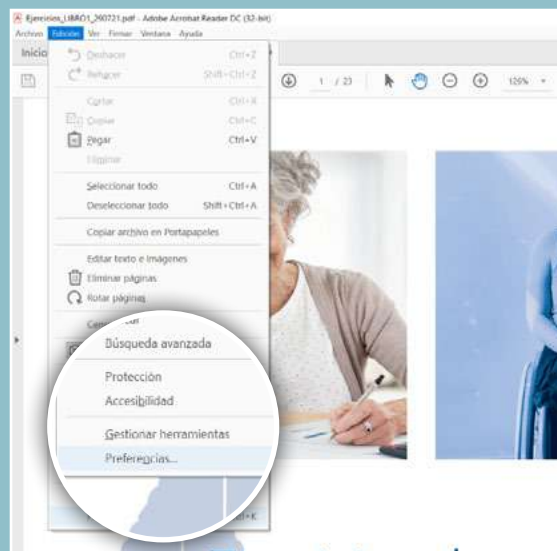
PASO 1

Ir a pestaña
EDICIÓN



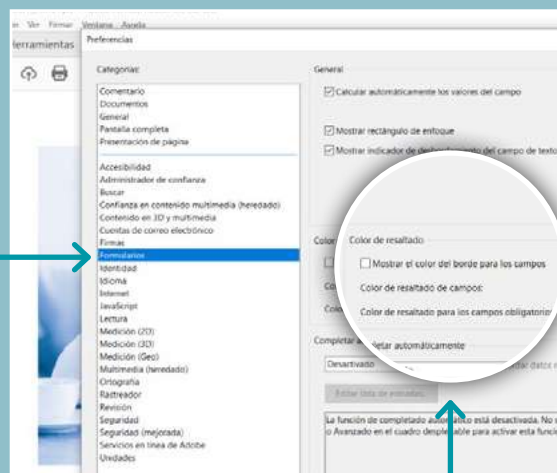
PASO 2

Seleccionar apartado
PREFERENCIAS



PASO 3

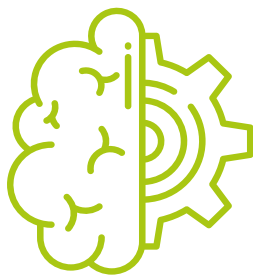
Seleccionar apartado
FORMULARIOS



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:



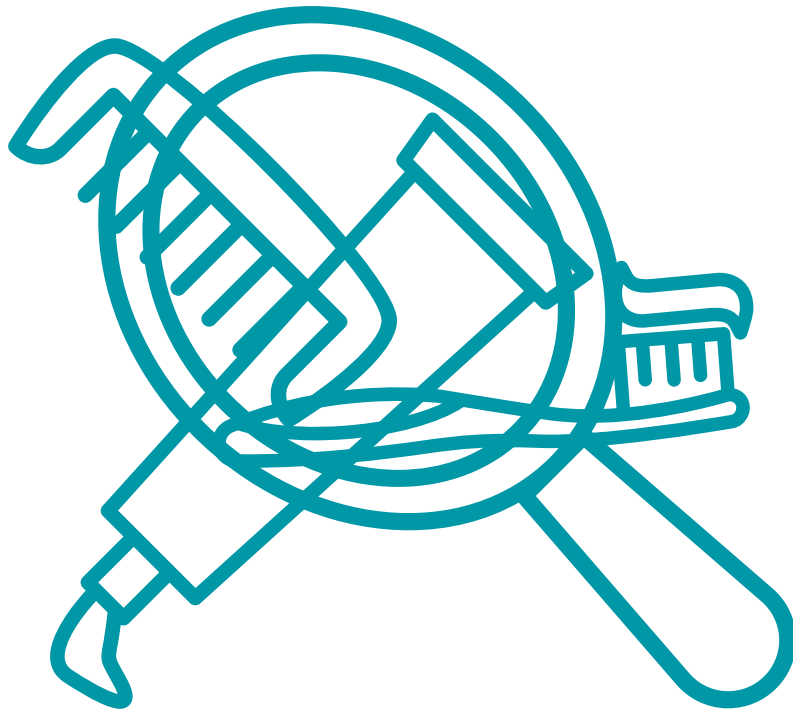
¿Qué hora es?:



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. En este dibujo aparecen varios objetos. Escriba su nombre y describa para que se utilizan**



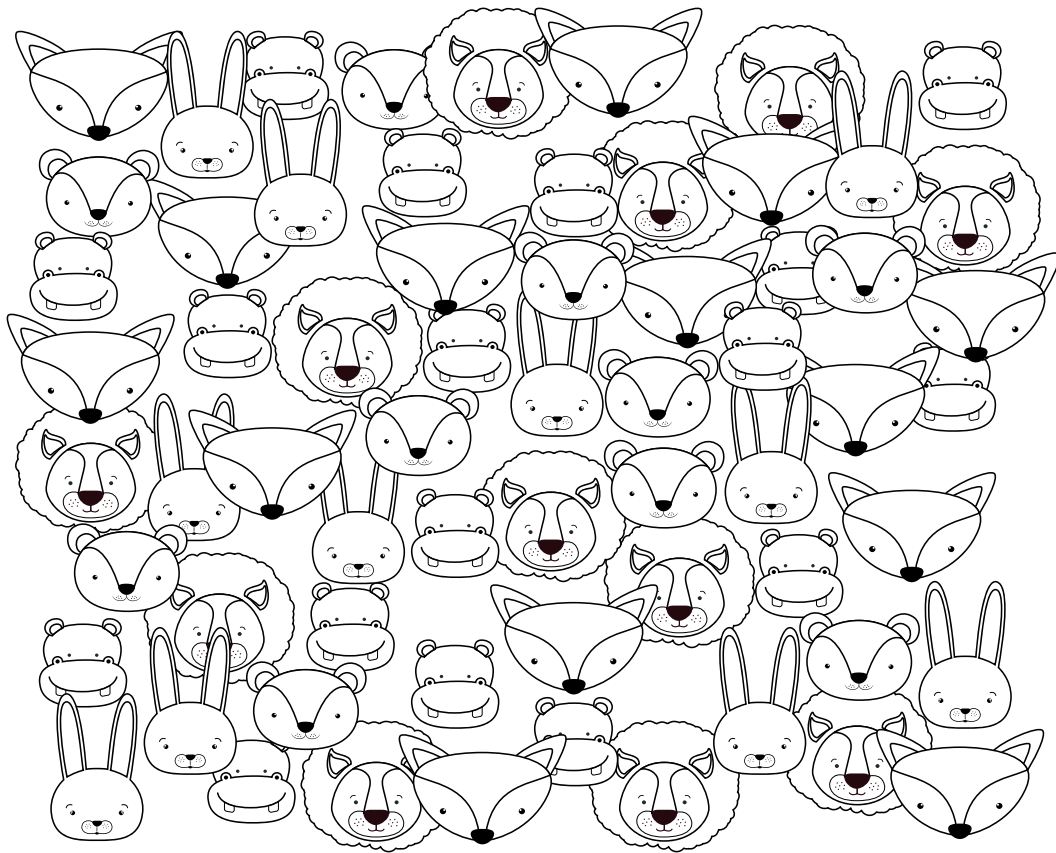
1.
2.
3.
4.



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 leones 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. Marque el nombre del objeto dibujado

Hoja
Libro
Bolso



Radio
Teléfono
Ventilador



Lápiz
Rotulador
Escoba



Zapato
Calcetín
Bota



Sombrero
Gorra
Cubo



Cuchara
Tenedor
Manzana

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

- 5. Marque la palabra de la columna de la derecha que está relacionada con la columna de la izquierda**

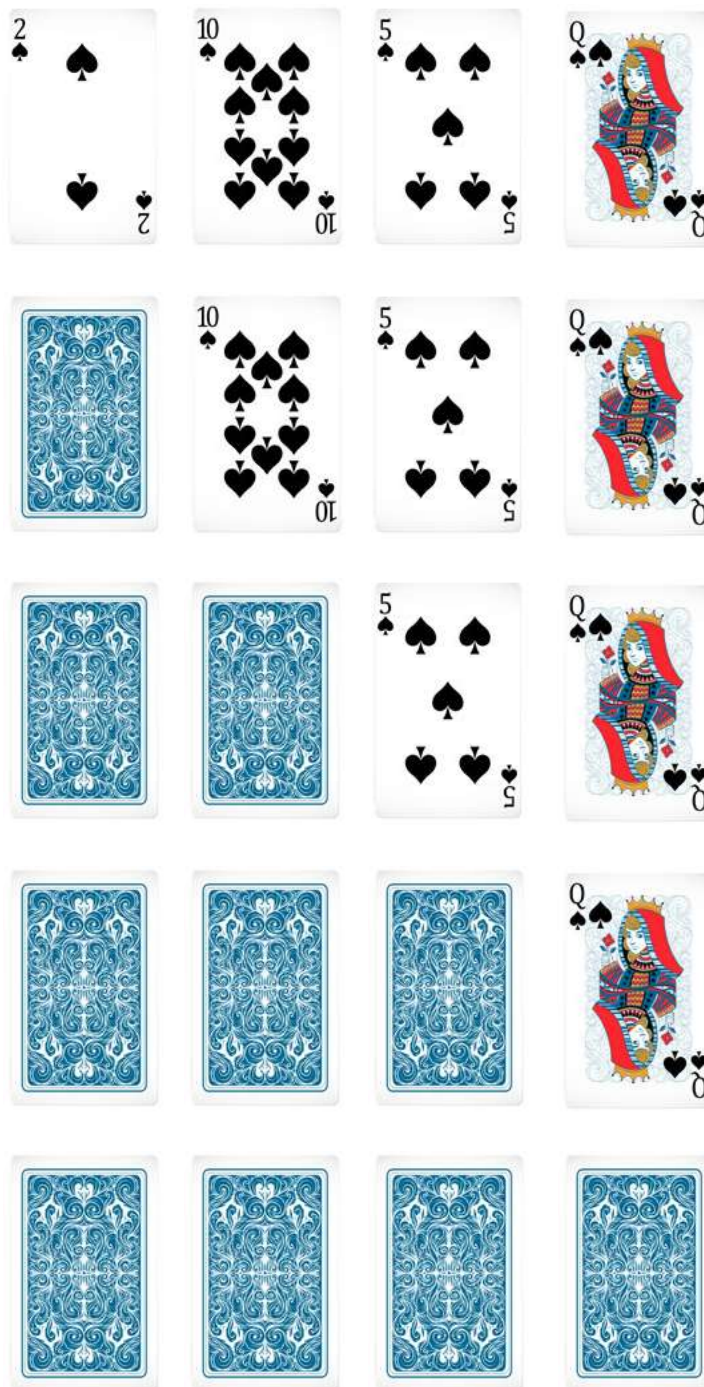
Vino	plato, copa
Lápiz	león, papel
Sopa	plato, nieve
Brazo	pulsera, gafas
Coche	lana, rueda
Muñeca	árbol, vestido
Pan	cuchillo, harina



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





EJERCICIOS DE MEMORIA

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

7. Escriba el nombre del país en el que se encuentran los siguientes monumentos

Pirámides

.....

Kremlin

.....

Sagrada Familia

.....

Estatua de la Libertad

.....

Torre de Pisa

.....

Notre-Dame

.....

España | Italia | Estados Unidos
Rusia | Francia | Egipto

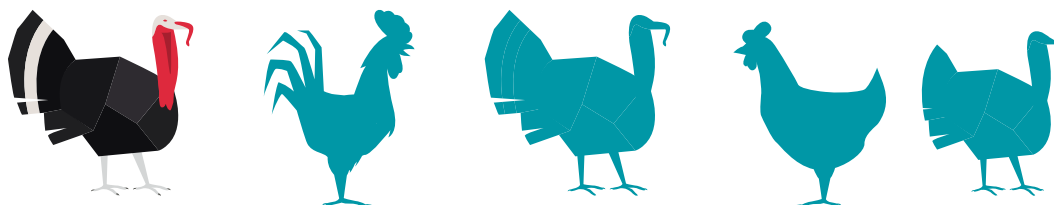




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

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

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

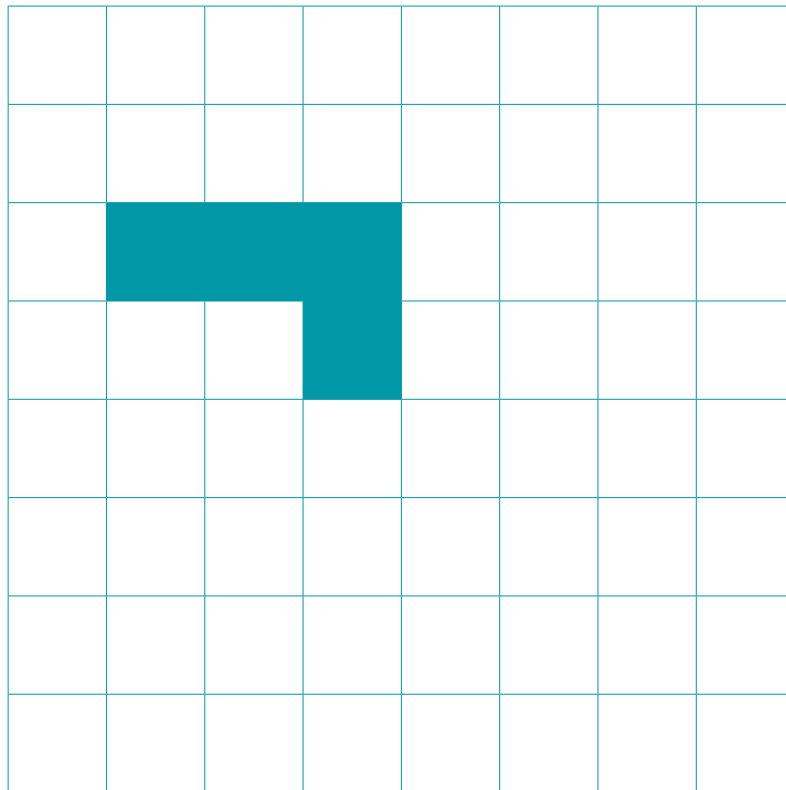




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

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

9. Indique la pieza que coincide con el dibujo





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

10. Escriba 5 palabras que cumplan las siguientes condiciones

Que empiecen por **A**

1.
2.
3.
4.
5.



EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

11. Señale los números que sumados dan 8

Ejemplo: 17, $1+7 = 8$

17 ✓	54	78	71	36
25	45	58	22	26
47	43	62	97	90
63	44	88	73	72
06	82	74	35	92



EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

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

12. 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:

.....

.....

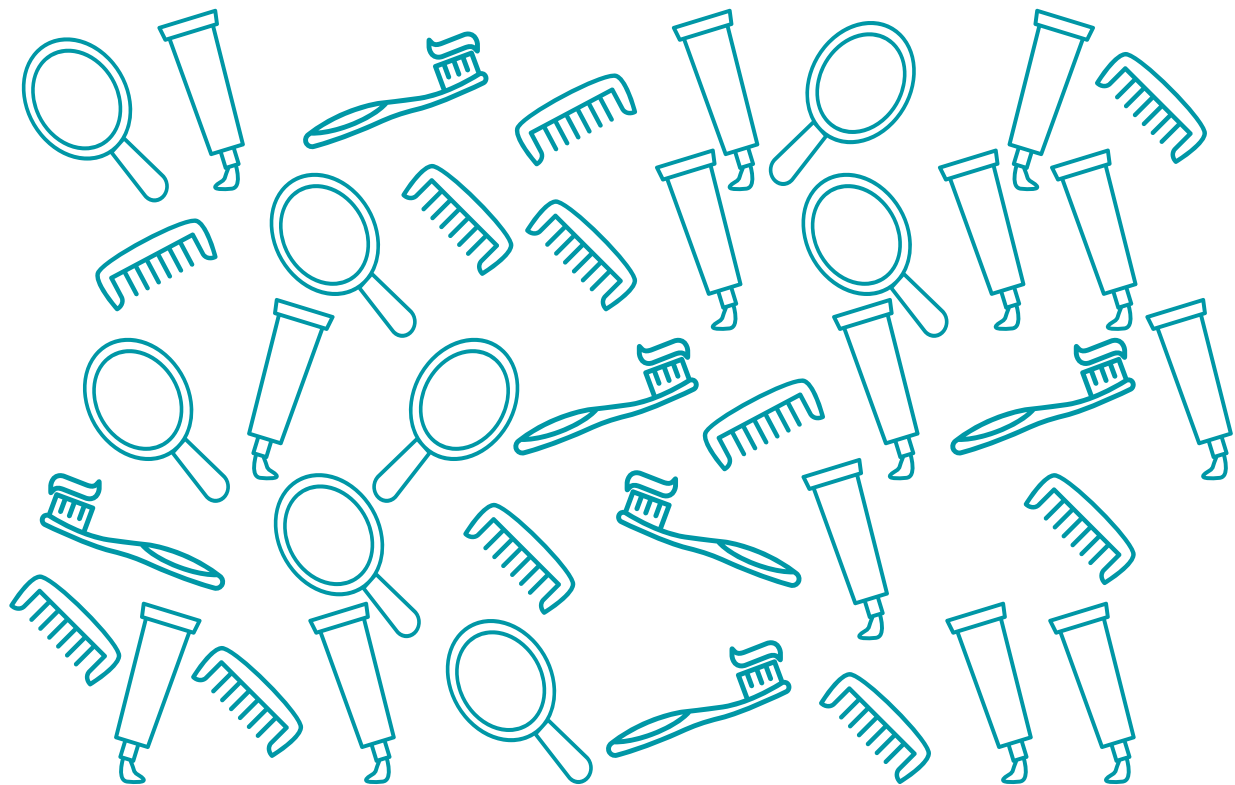
.....



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.

13. Marque todos los peines

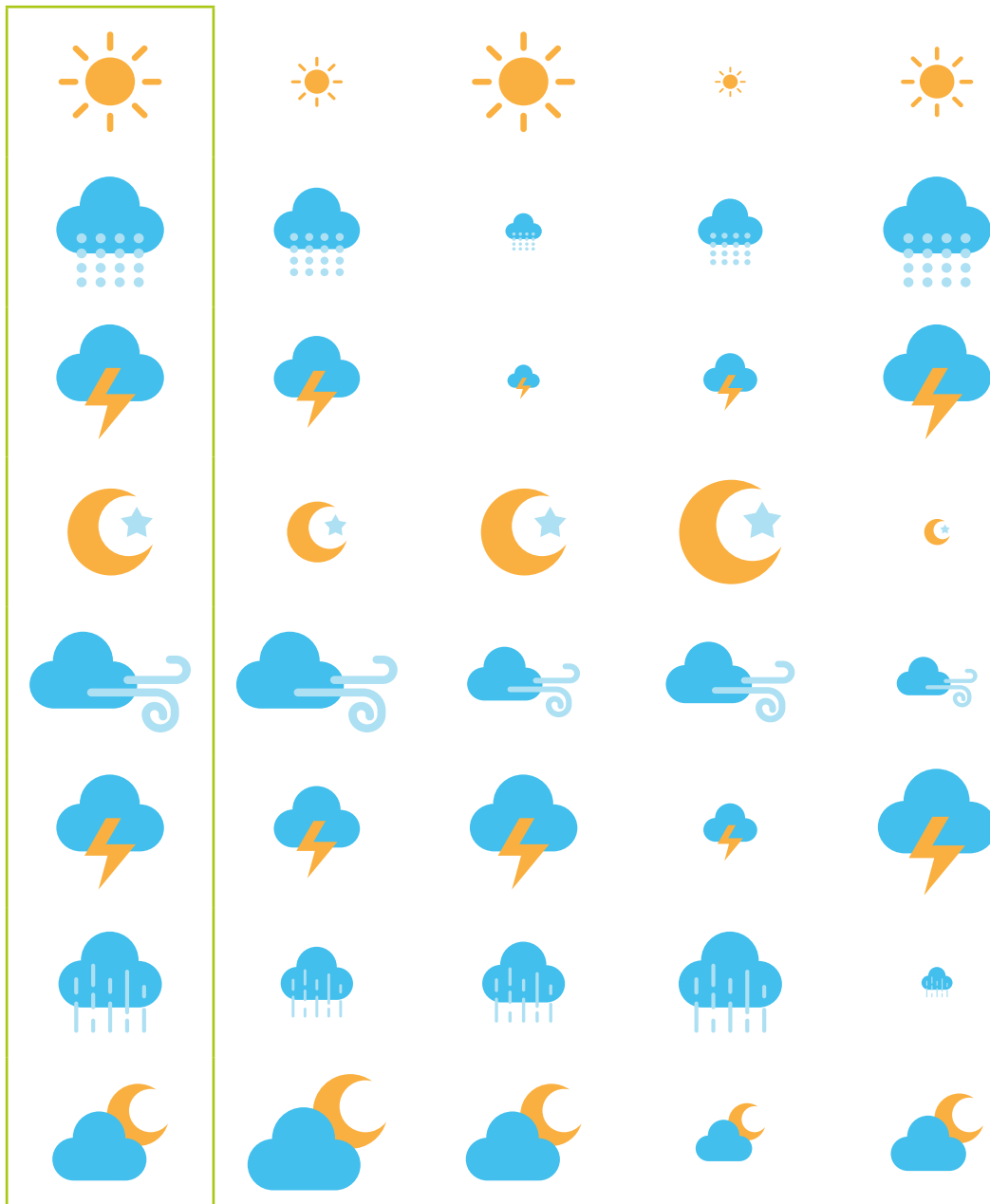




EJERCICIOS DE ATENCIÓN

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.

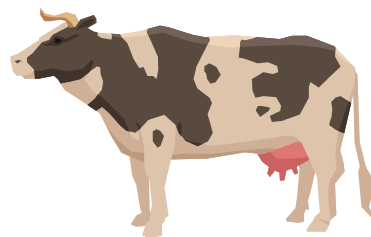
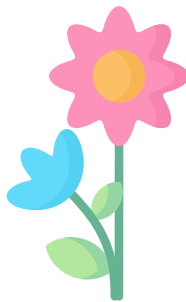
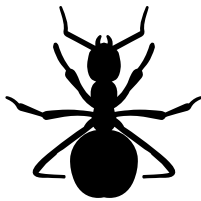
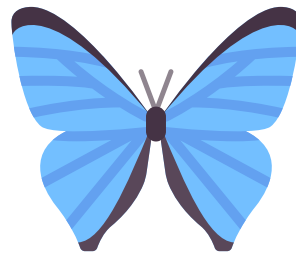
14. Las figuras son de diferentes tamaños. Indique las que son iguales a las del recuadro de la izquierda



EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

15. Identifique entre los siguientes dibujos los que acaban por la letra A



EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

16. Defina brevemente las siguientes palabras**Flor**

Árbol

Mesa

Cocina

Perro

Caballo

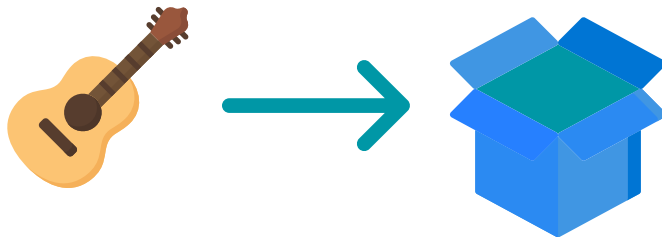


EJERCICIOS DE MEMORIA

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

17. Observe las imágenes siguientes y responda a las preguntas

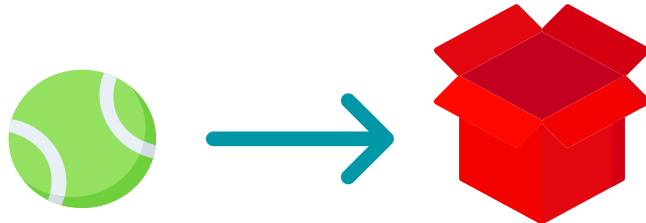
Metemos una guitarra marrón en una caja azul



Metemos un bolso rojo en una caja amarilla



Metemos una pelota verde en una caja roja



¿Qué objeto hemos metido en la caja amarilla?

.....



¿Qué objeto hemos metido en la caja azul?

.....



¿Qué objeto hemos metido en la caja roja?

.....



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. Observe los objetos que aparecen a continuación, identifíquelos y escriba una frase con cada uno de ellos



Mi prima tiene un **perro** grande



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.

19. Nombre los objetos que ve en las fotografías



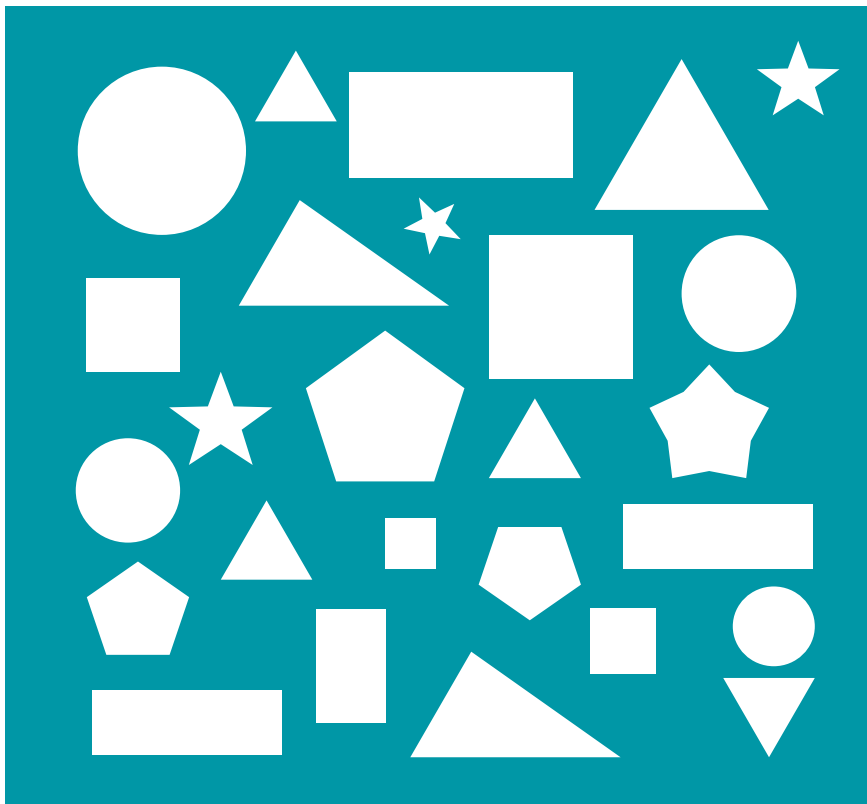
1.
2.
3.
4.
5.
6.



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.

20. Escriba el número de figuras que encuentra de cada tipo



Cuadrado

Rectángulo

Pentágono

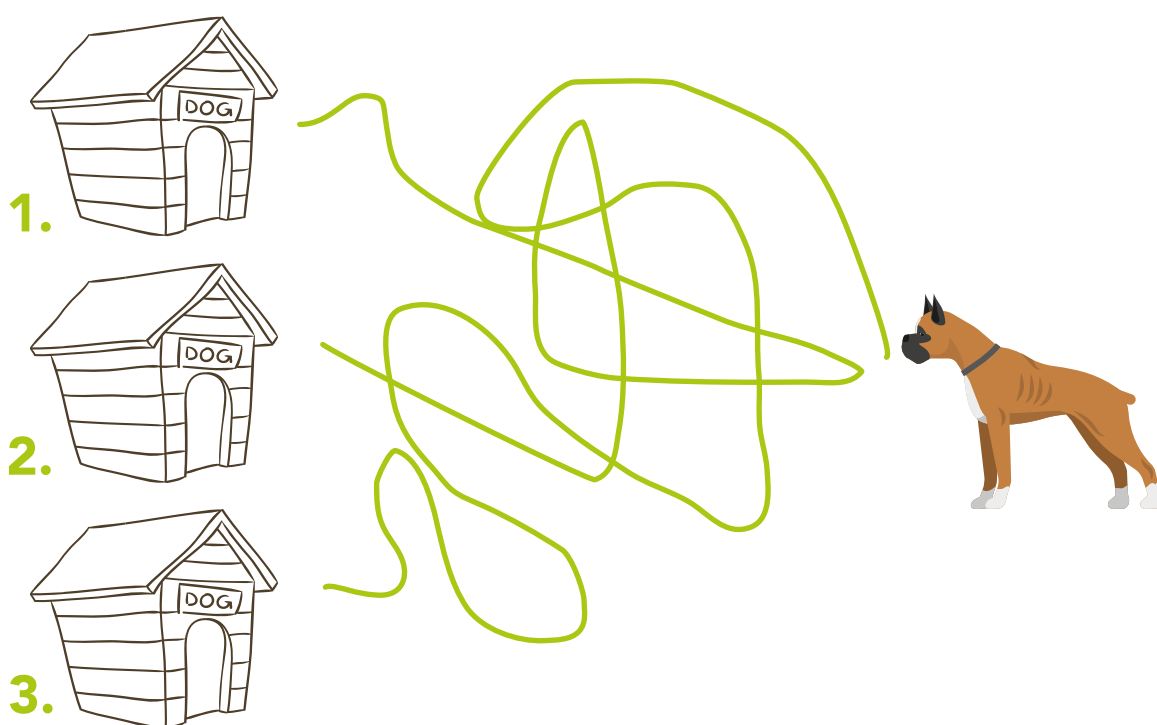
Círculo



EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

21. Indique cual es la casa del perro





EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

22. Escriba desde el número 2 de 7 en 7 hasta llegar al número 100

2, 9, 16,



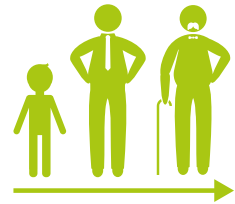
EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

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

23. 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:

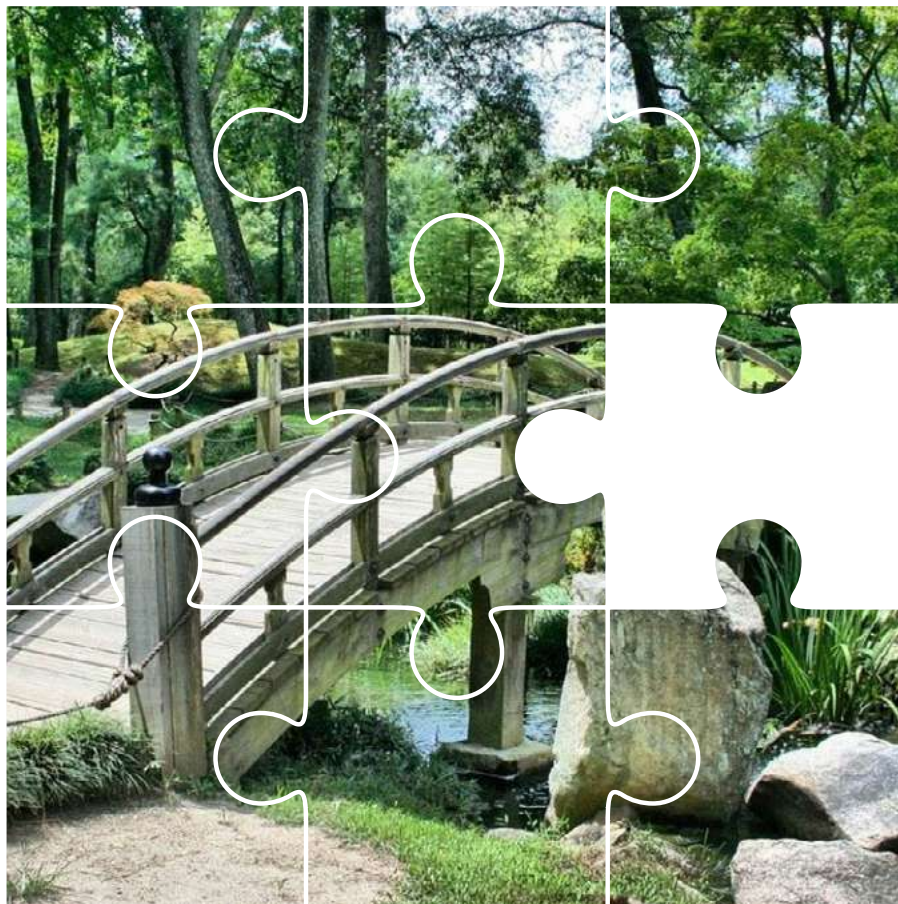
.....



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.

24. 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.

- 25.** Coloque un 1 debajo de  y un 2 debajo de 
Una vez tenga toda la línea completa sume todos los valores y escriba a la derecha el resultado final

										11
-	2	1	2	1	2	-	1	2	-	
										
										
										
										
										

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

26. Escriba 5 objetos o animales que se puedan encontrar en la MONTAÑA y 5 que se puedan encontrar en la PLAYA

MONTAÑA



1.

2.

3.

4.

5.

PLAYA



1.

2.

3.

4.

5.

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

27. Indique en que profesión se utilizan cada uno de los siguientes objetos



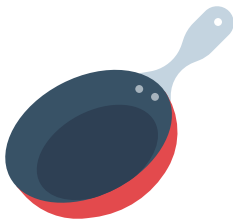
.....



.....



.....



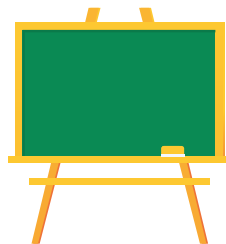
.....



.....



.....



.....





EJERCICIOS DE MEMORIA

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

28. Escriba junto al producto el país del que es característico

Fajitas

Salmón

Pasta

Cerveza

Caviar

Noruega | México | Italia | Alemania | Rusia

Salchichas

Chili

Hot dog

Paella

Musaka

España | Alemania | México | Grecia | Estados Unidos

Pizza

Jamón

Frijoles

Sushi

Café

Italia | Nicaragua | España | Colombia | Japón



EJERCICIOS DE MEMORIA

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

29. Observe y memorice las palabras que aparecen a continuación

Sopa
Cama
Campo
Silla

Coche
Tren
Niño
Mesa





EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

30. Resuelva los problemas que se plantean a continuación



A

María compra 4 tomates cada día, **¿Cuántos tomates compra al final de la semana si va a la tienda de lunes a viernes?**

Respuesta

B



Alberto tiene 5 nietos que tienen todos dos libros, **¿Cuántos libros tienen sus nietos 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.

31. Intente escribir tantas palabras como recuerde de las que ha memorizado en el ejercicio 29

.....	
.....	
.....	
.....	

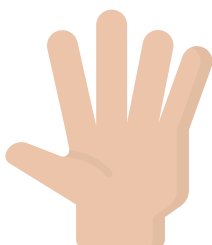
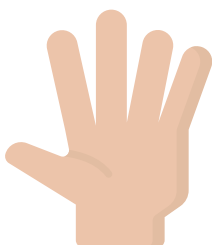




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

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

32. Indique el dibujo diferente de cada línea





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. Marque los símbolos iguales al modelo: *

★	*	★	*	★	*	★	★	★	*
★	★	*	★	*	*	★	★	★	★
★	★	★	★	*	★	★	*	★	*
*	★	*	★	*	★	*	★	★	*
★	*	★	★	★	★	★	*	★	★
★	*	★	★	*	*	*	★	★	*
★	★	★	*	★	★	★	*	★	★
*	*	*	★	★	★	*	★	★	*
★	*	★	*	★	*	★	*	★	★
★	*	★	★	*	★	*	★	*	★





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

34. Ordene de menor a mayor, siendo 1 el de menor tamaño y 7 el de mayor, los siguientes medios de transporte

.....	Patines	
.....	Tractor	
.....	Autobús	
.....	Coche	
.....	Bicicleta	
.....	Avión	
.....	Tren	

Soluciones

2.

Peine Pasta de dientes Cepillo de dientes Espejo de mano

3.

Hay 12 leones

4.

Libro Teléfono
Rotulador Zapato
Gorra Cuchara

5.

Vino: copa
Lápiz: papel
Sopa: plato
Brazo: pulsera
Coche: rueda
Muñeca: vestido
Pan: harina

7.

Pirámides: Egipto
Kremlin: Rusia
Sagrada Familia: España
Estatua de la Libertad: Estados Unidos
Torre de Pisa: Italia
Nôtre Dame: Francia

8.

9.

11.

17	54	78	71	36
25	45	58	22	26
47	43	62	97	90
63	44	88	73	72
06	82	74	35	92

13.

Hay 11 peines

14.

Soluciones

15.



Aa

17.



¿Qué objeto hemos metido en la caja amarilla?

Hemos metido el bolso rojo

¿Qué objeto hemos metido en la caja azul?

Hemos metido una guitarra marrón

¿Qué objeto hemos metido en la caja roja?

Hemos metido una pelota verde

19.



Silla



Sofá



Lámpara



Mesa



Radio



Bañera



20.



Cuadrados: 4

Rectángulos: 4

Pentágono: 3

Círculo: 4

21.



22.



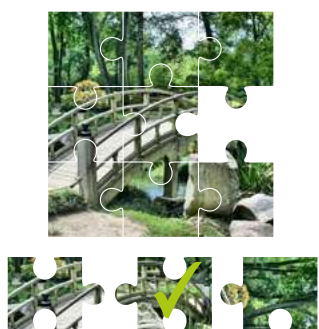
3.

2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51,
58, 65, 72, 79, 86, 93, 100

24.



25.



- - 2 - - - 1 - 2 2 : 7
- - 2 1 2 - 2 1 2 - : 10
- 2 - - 1 - 2 - 1 - : 6
1 2 - - 2 - - - 2 1 : 8
- - 2 2 - - 2 - - - : 6

27.



Juez



Médico



Albañil



Cocinero



Modista



Cantante



Profesor

Aa

28.



Fajitas: México
Salmón: Noruega
Pasta: Italia
Cerveza:
Alemania
Caviar: Rusia

Salchichas:
Alemania
Chili: México
Hot dog: Estados
Unidos
Paella: España
Musaka: Grecia

Pizza: Italia
Jamón: España
Frijoles:
Nicaragua
Sushi: Japón
Café: Colombia

Soluciones

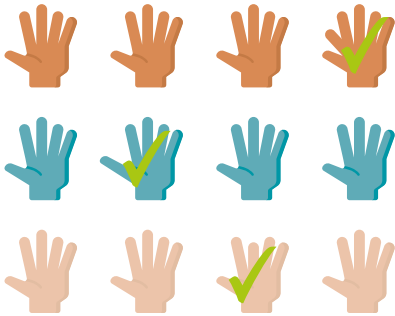
30.



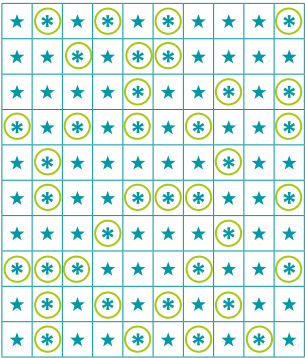
A: $4 \times 5 = 20$ tomates

B: $5 \times 2 = 10$ libros

32.



33.

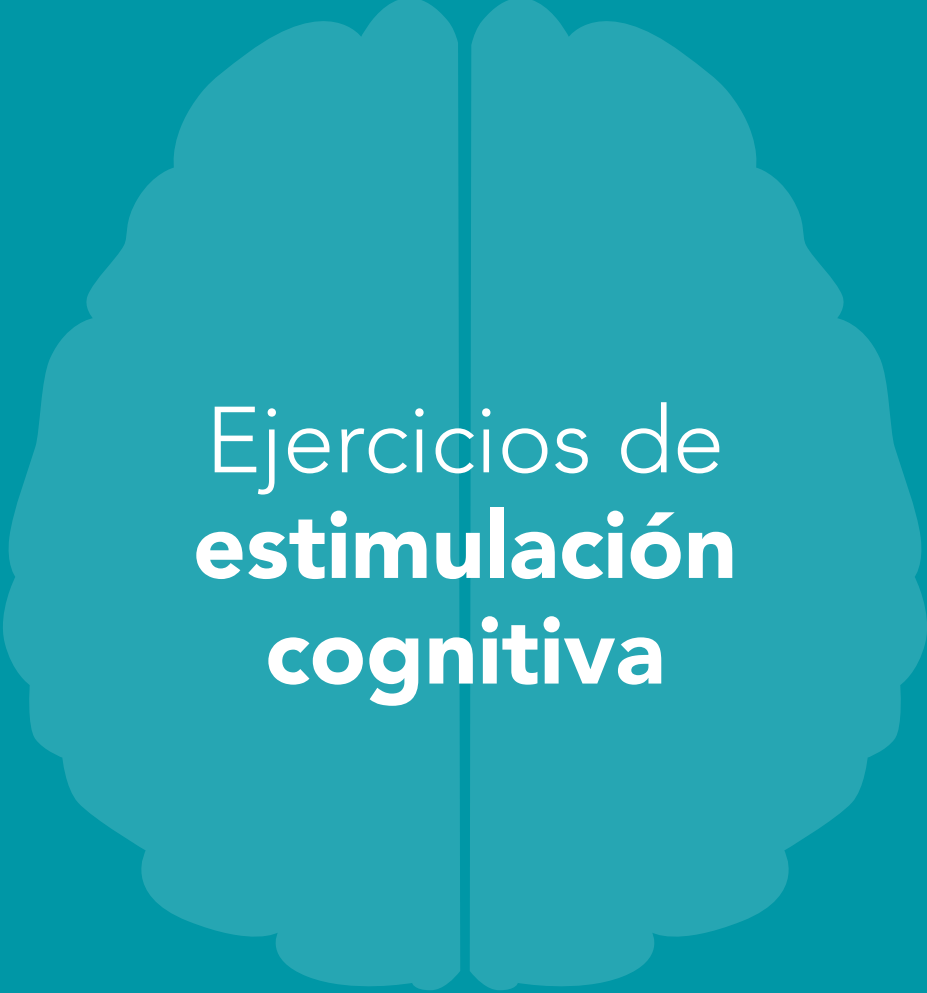


34.



Patines
Bicicleta
Coche
Tractor
Autobús
Avión
Tren



A large, light blue silhouette of a human brain is centered on the page. It is divided vertically by a thin white line, representing the two hemispheres. The brain's outline is irregular, mimicking the natural shape of a brain.

Ejercicios de **estimulación cognitiva**