



Ejercicios de **estimulación cognitiva**

EJERCICIOS AVANZADOS

LIBRO 6

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

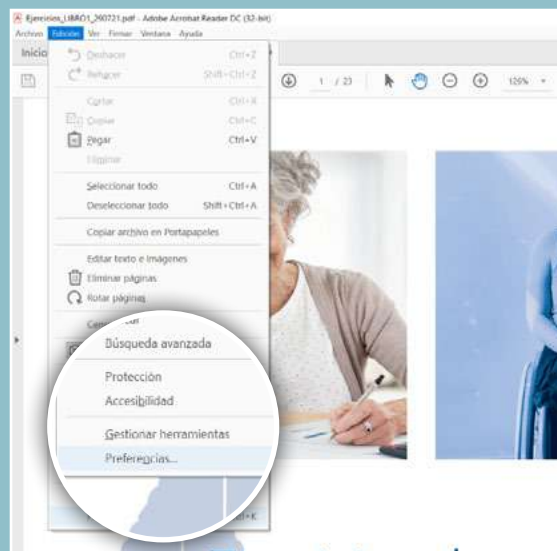
PASO 1

Ir a pestaña
EDICIÓN



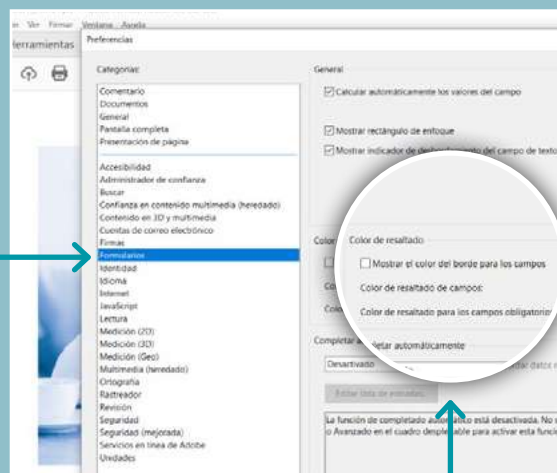
PASO 2

Seleccionar apartado
PREFERENCIAS



PASO 3

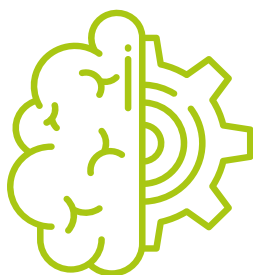
Seleccionar apartado
FORMULARIOS



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

¿Está casado/a?:

.....

Nombre de su esposo/a:

.....

¿Tiene usted hijos/hijas?:

.....

¿Cuántos hijos/hijas tiene?:

.....

Escriba el nombre de sus nietos:

.....

.....

.....





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. Encuentre los diferentes animales de la lista en la sopa de letras

Araña
Oso
Cebra
Perdiz
Ballena
Canario

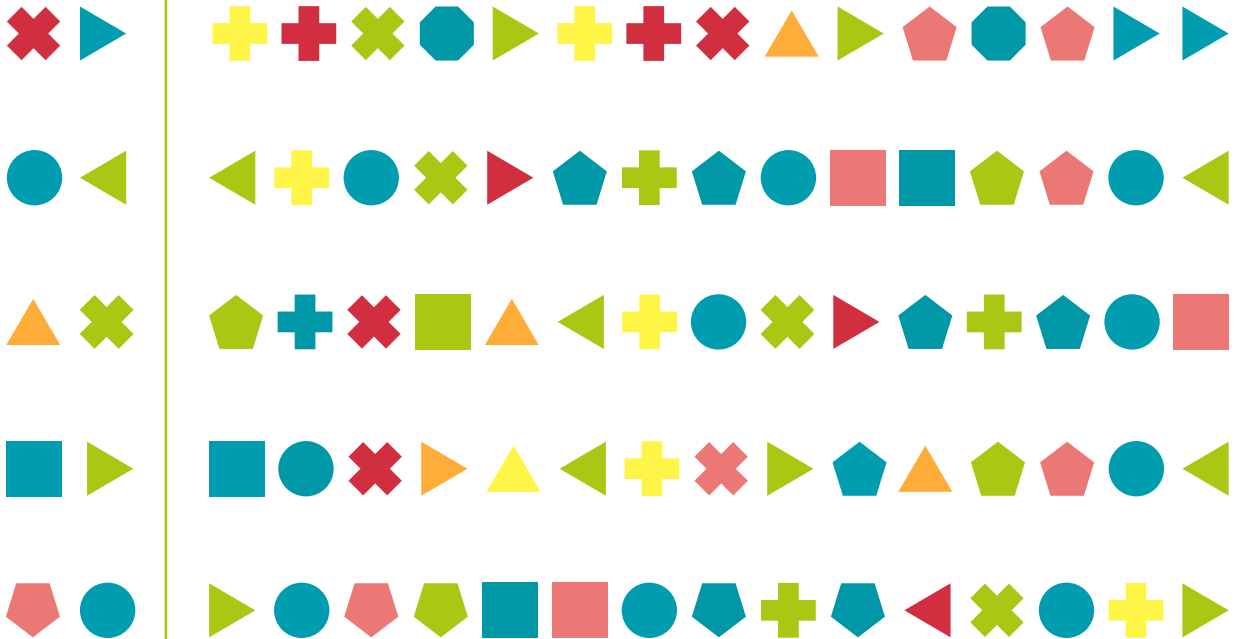
C	P	C	E	B	R	A	P
A	R	A	Ñ	A	V	P	D
R	E	T	L	L	I	E	R
Ñ	O	E	P	L	Ñ	R	E
A	S	A	L	E	W	D	A
W	O	V	Ñ	N	S	I	O
S	E	T	E	A	A	Z	O
C	A	N	A	R	I	O	S



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. Señale en cada fila los modelos de imágenes que se repiten



EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

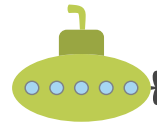
4. Escriba el nombre de cada uno de los siguientes medios de transporte



.....

.....

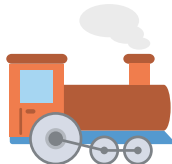
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

5. Escriba el nombre de 8 profesiones distintas

1. Bombero
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



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 y memorice la imagen siguiente (más adelante tendrá que recordarla)

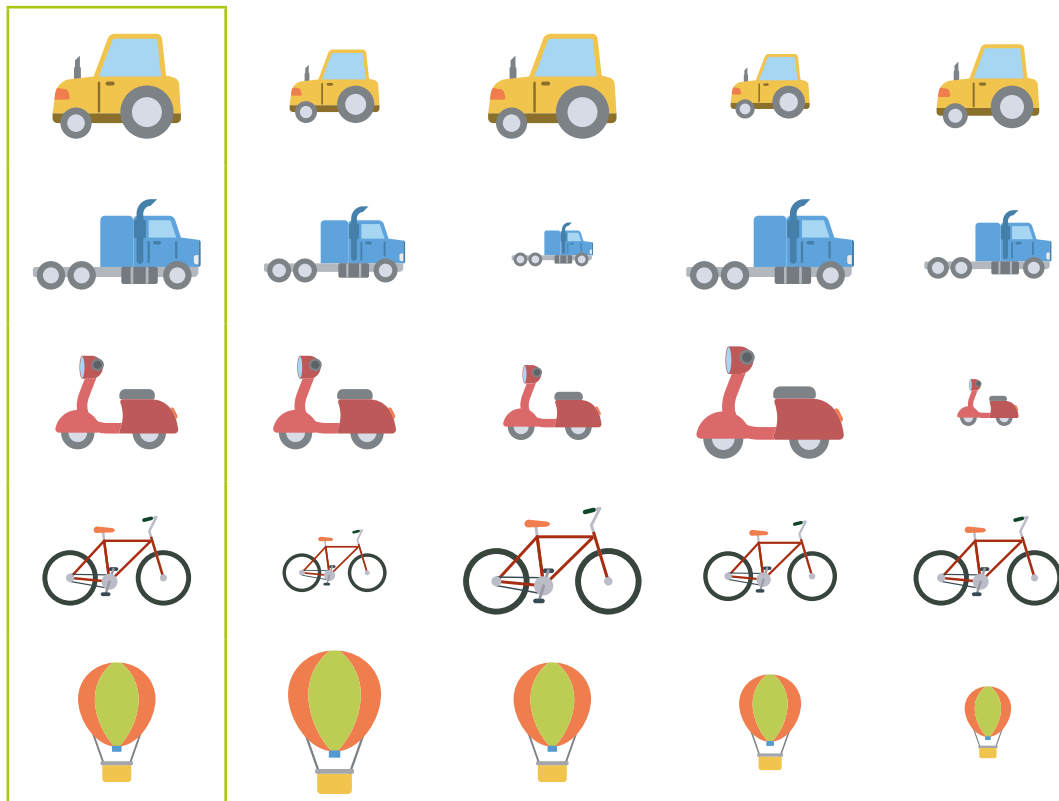




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

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

7. Las figuras son de diferentes tamaños. Marque la que es igual a la del recuadro de la izquierda





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. Indique si las siguientes afirmaciones que hacen referencia a la imagen del ejercicio 6 son Verdadero o Falso

1. La tostadora está encima de la nevera

2. La jarra de la mesa tiene flores

3. Las sillas son blancas

4. No hay ventanas



EJERCICIOS DE MEMORIA

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

9. Indique que profesión tenían los siguientes personajes

Maria Callas

.....

Maradona

.....

Charles Darwin

.....

Abraham Lincoln

.....

Richard Wagner

.....

Charles Dickens

.....

Elisabeth Taylor

.....

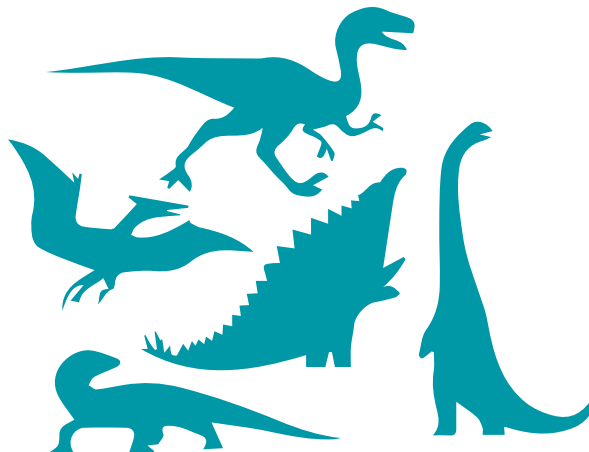
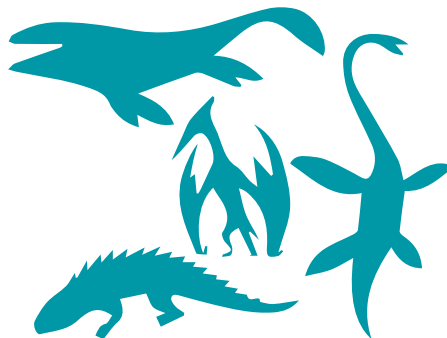
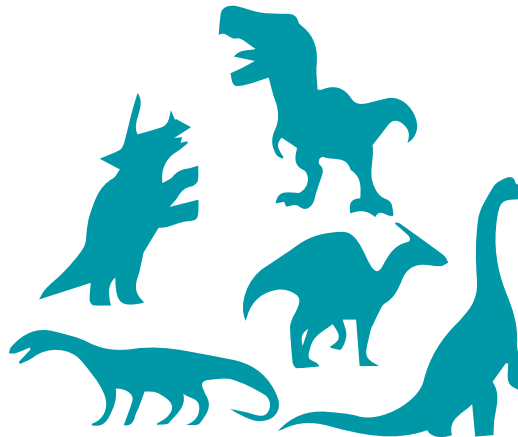
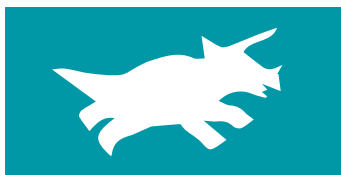
Escritor | Científico | Político | Futbolista
Cantante | Compositor | Actriz



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. Marque el dibujo de la derecha que se corresponde con el modelo





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

12. Ordene los pasos de la secuencia

VIAJAR EN BARCO



Soltar amarras

.....

Navegar

.....

Atar amarras

.....

Salir del barco

.....

Subir al barco

.....

Salir a navegar

.....

Volver al puerto

.....

IR AL SUPERMERCADO



Pagar

.....

Entrar en el supermercado

.....

Elegir productos

.....

Coger una cesta

.....

Poner los productos en la cesta

.....

Poner la compra en bolsas

.....

Hacer cola para pagar

.....





EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

13. Resuelva los siguientes problemas matemáticos

A



Una familia compra 1 Kg de patatas al día de lunes a viernes, 2 Kg los sábados y otros 2 Kg los domingos. **¿Cuántos Kg de patatas comprará en una semana?**

Respuesta

B



En una caja hay 16 botellas de agua, cada botella es de 3 litros **¿Cuántos litros de agua hay en la caja?**

Respuesta



EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

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

14. Complete el siguiente cuestionario

Su nombre:



.....

Fecha de nacimiento:

.....

¿Cuál era el nombre del colegio donde estudió?

.....

¿Qué día de la semana es hoy?

.....

¿En que mes estamos?

.....



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. Marque la letra J cuanto tenga a su lado la letra P como se muestra en el ejemplo

C	U	H	T	S	D	P	Q	B	S	J	P	L	B	S	Ñ
Q	R	P	J	D	V	D	J	N	T	M	Ñ	J	P	D	O
J	P	T	I	F	T	D	K	S	J	L	P	M	E	W	S
M	T	P	S	T	N	M	Q	P	T	X	Z	Y	J	P	S
C	U	J	P	S	D	I	P	Q	B	S	G	T	L	B	S
E	S	T	I	F	T	D	K	S	O	L	P	M	E	W	S
N	Q	R	P	J	M	V	D	J	N	T	M	Ñ	H	Y	D



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.

16. Marque todas imágenes que se repiten

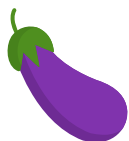


Aa

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 los siguientes objetos



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

18. Complete las siguientes frases con la palabra que falta

CAMISA | ZAPATOS | HUERTO | VIEJA | ANDAR | ZANAHORIAS

Esta _____ se rompe porque es muy _____

Es difícil _____ con _____ de tacón

Las _____ me las traen directamente del _____

PASTEL | VERANO | EJERCICIO | BARCO | MONTAÑA |
CHOCOLATE

Me gusta el _____ sobre todo si es de _____

Subir una _____ es un buen _____

Salir en _____ me gusta más en _____ que
en invierno

JARDÍN | ESCUELA | CUELLO | FLORES | NIETOS | BUFANDA

Me paso horas en mi _____ regando las _____ y
cortando el césped

En invierno la _____ me abriga el _____

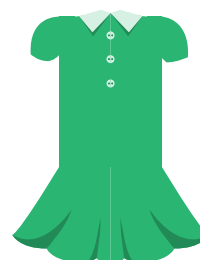
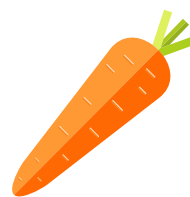
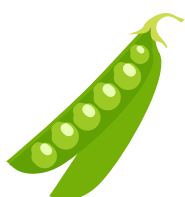
Me gusta la _____ donde van mis _____



EJERCICIOS DE MEMORIA

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

19. Observe los objetos e intente memorizarlos (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.

20. Sume de dos en dos a partir del número 52 hacia arriba hasta llegar al número 126

52, 54, 56

.....

.....

..... , 126





EJERCICIOS DE MEMORIA

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

21. Escriba los objetos que recuerde



EJERCICIOS DE MEMORIA

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

22. Lea el texto durante unos minutos, tápelo e intente responder de memoria a las preguntas siguientes

Alfonso vive en Pamplona. Tiene 20 años y es rubio. Su comida preferida es la lasaña. Alfonso tiene un hermano que se llama Roberto. Sus abuelos son Gonzalo e Isabel.

Alfonso tiene _____ años

La comida preferida de Alfonso es _____

El pelo de Alfonso es _____

El hermano de Alfonso se llama _____

Sus abuelos son _____ y

Alfonso vive en _____

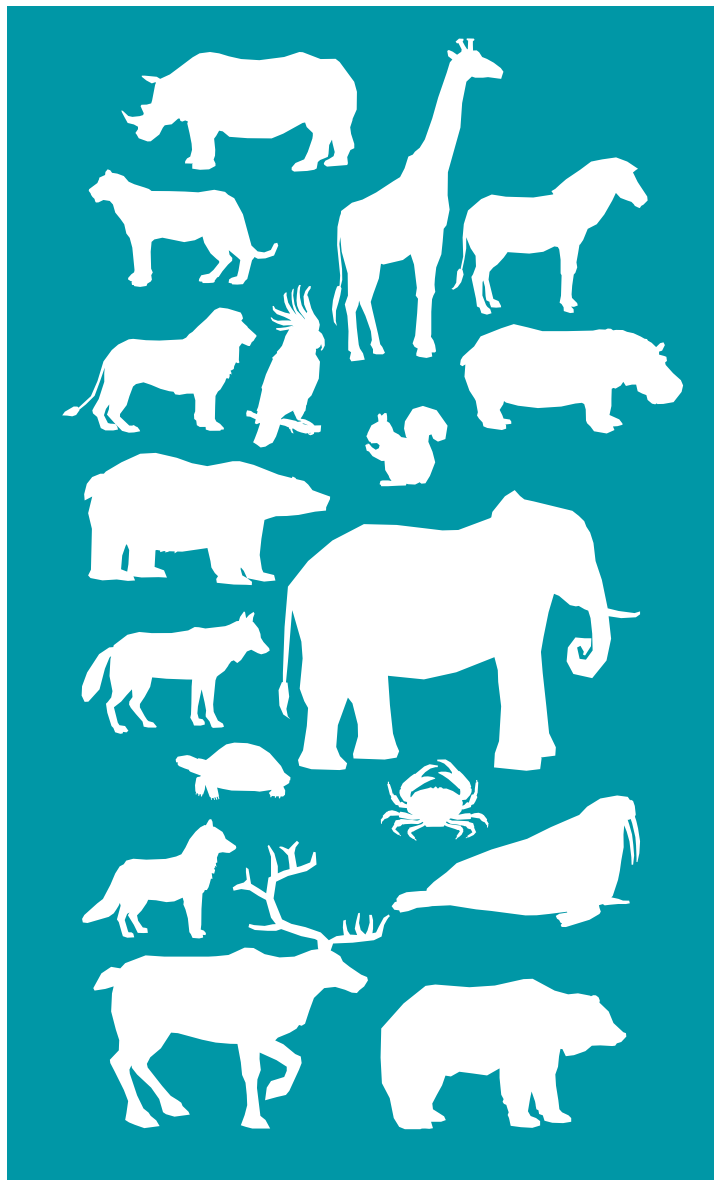


EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

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

23. Marque todos los animales que se nombran en la lista

Tortuga | Caballo | Jirafa | Elefante | Ardilla | Rinoceronte





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.

24. Escriba el color con el que se relaciona cada una de las siguientes palabras



Berenjena

.....



Cielo

.....



Tronco

.....



Banana

.....



Fresa

.....



Lechuga

.....



Rana

.....



Papel

.....



EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

25. Indique cuantos números aparecen en cada recuadro

2 Ejemplo: 1	1 1	3	1 1 1	2 1
5	3 3 3 1	3 3	2	4 4 6 4
5 5 5 5	2 2 2	1 1	1 uno 1	1 dos



EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

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

26. Complete el siguiente cuestionario

¿Está casado/a?:

.....

Nombre de su esposo/a:

.....

¿Tiene usted hijos?:

.....

¿Cuántos?

.....

Escriba el nombre de sus padres:

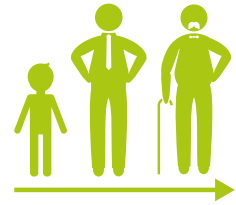
.....

¿Cuál es su restaurante favorito?

.....

¿En que ciudad nació?

.....





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. Indique la letra que corresponde a cada dibujo siguiendo el ejemplo de la primera fila

					
A	B	C	D	E	F

					
.....					

					
.....					

					
.....					



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.

28. Busque en la lista las 4 palabras que se repiten y márkelas todas

Calabaza	Flor	Barco	Trompeta	Tren	Caballo
Delfín	Árbol	Leche	Casa	Coche	Zumo
Camisa	Árbol	Zapato	Oso	Guitarra	Papel
Agua	Vaca	Acelga	Barco	Lápiz	Tomate
Libreta	Batería	Tortuga	Globo	Cerveza	Tranvía
Ordenador	Caballo	Libro	Coche	Agua	Patata



EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

29. Escriba el nombre de cada una de las prendas dibujadas

.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

30. Escriba el nombre de tantos utensilios de jardín como pueda reconocer en la siguiente ilustración



Pala



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. Observe los objetos de la ilustración e intente memorizarlos (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.

32. Resuelva los problemas

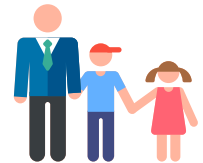
A



Pepe y María tienen 60 años cada uno
¿cuántos años suman entre los dos?

Respuesta

B



Ellos tienen 4 hijos, el mayor tiene 30 años,
el segundo 20, el tercero dos menos que el
segundo y el pequeño la mitad que el mayor,
¿cuántos años tienen todos juntos?

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.

33. Indique si las siguientes afirmaciones sobre la ilustración que memorizó anteriormente son verdaderas o falsas

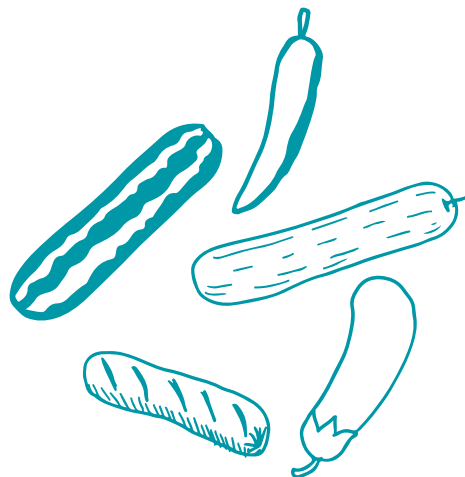
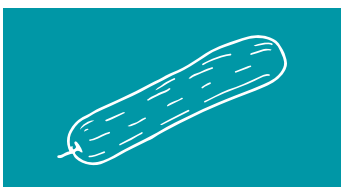
1. Están en una tienda de ropa
2. No aparece ningún hombre
3. Una persona lleva pantalón azul
4. Aparecen 2 carros de la compra
5. Hay 3 lámparas



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.

34. Marque el dibujo de la derecha que se corresponde con el modelo

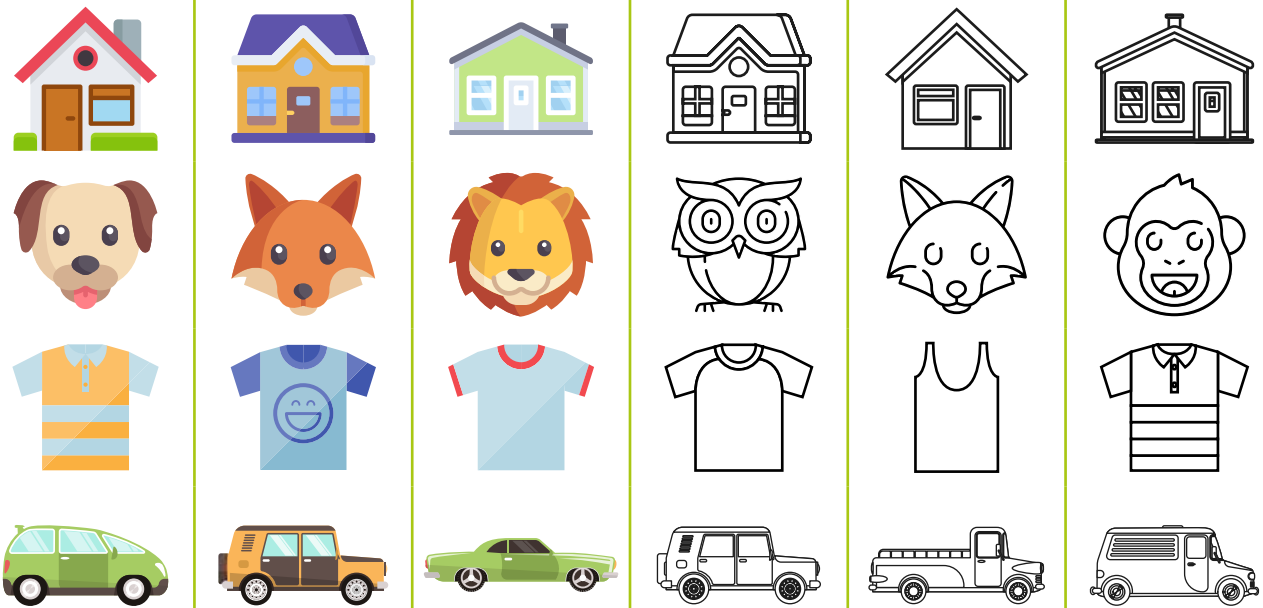




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

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

35. Marque en cada línea la imagen 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.

36. Marque los dibujos que podríamos encontrar en el armario ropero



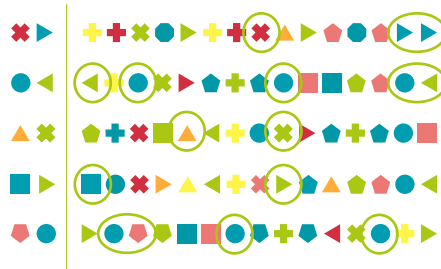
Soluciones

2.

C	P	C	E	B	R	A	P
A	R	A	Ñ	A	V	P	D
R	E	T	L	L	I	E	R
Ñ	O	E	P	L	E	R	E
A	S	A	L	E	W	D	A
W	O	V	N	N	S	I	O
S	E	T	E	A	A	Z	O
C	A	N	A	R	I	O	S



3.



4.

Taxi, bicicleta, avión
Moto, coche, submarino
Tranvía, tren, camión

Aa

7.



8.

La tostadora está encima de la nevera F
La jarra de la mesa tiene flores F
Las sillas son blancas V
No hay ventanas V



9.

Maria Callas - Cantante
Maradona - Futbolista
Charles Darwin - Científico
Abraham Lincoln - Político
Richard Wagner - Compositor
Charles Dickens - Escritor
Elisabeth Taylor - Actriz



10.



12.

Soltar amarras - 2 Pagar - 7
Navegar - 4 Entrar en el supermercado - 1
Atar amarras - 6 Elegir productos - 3
Salir del barco - 7 Coger una cesta - 2
Subir al barco - 1 Poner los productos en la
Salir a navegar - 3 cesta - 4
Volver al puerto - 5 Poner la compra en bolsas - 6
Hacer cola para pagar - 5



13.

A = 9k a la semana
B = 48 litros de agua

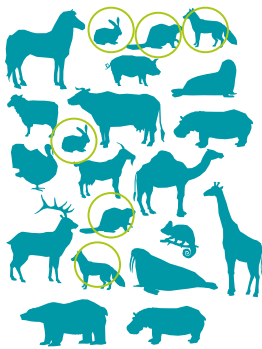
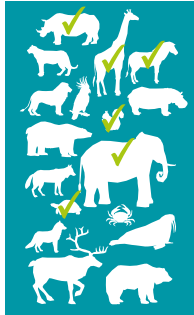


15.

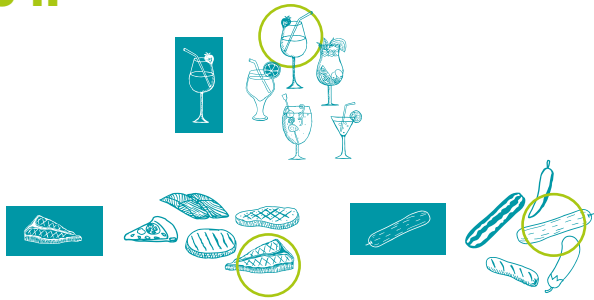
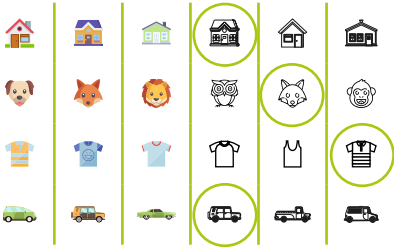
C	U	H	T	S	D	P	Q	B	S	J	P	L	B	S	Ñ
Q	R	P	J	D	V	D	J	N	T	M	Ñ	J	P	D	O
J	P	T	I	F	T	D	K	S	J	L	P	M	E	W	S
M	T	P	S	T	N	M	Q	P	T	X	Z	Y	J	P	S
C	U	J	P	S	D	I	P	Q	B	S	G	T	L	B	S
E	S	T	I	F	T	D	K	S	O	L	P	M	E	W	S
N	Q	R	P	J	M	V	D	J	N	T	M	Ñ	H	Y	D

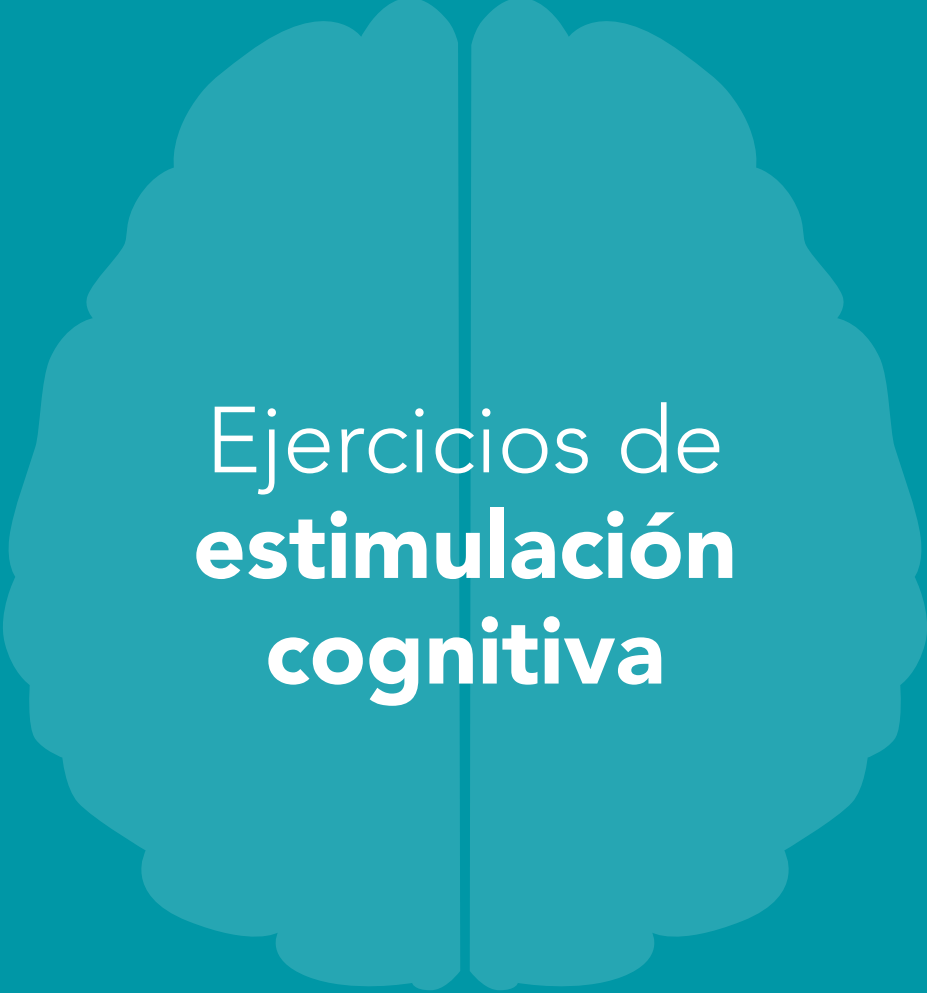


Soluciones

16.  	17. Aa Berenjena, bañador, martillo Destornillador, caramelo, jersey Pulsera, olla, zapato																																				
18. Aa camisa - vieja jardín - flores andar - zapatos bufanda - cuello zanahorias - huerto escuela - nietos pastel - chocolate montaña - ejercicio barco - verano	20.  58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106, 108, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 122, 124																																				
22. 20 lasaña rubio Roberto Isabel - Gonzalo Pamplona 	23.  																																				
24. Morado Azul Marrón Amarillo Rojo Verde Verde Blanco 	25.  1 2 1 3 2 1 4 2 1 5 4 3 2 2 1																																				
27.  E B E B C A A A B F D C D A C E C B	28.  <table><tr><td>Calabaza</td><td>Flor</td><td>Barco</td><td>Trompeta</td><td>Tren</td><td>Caballo</td></tr><tr><td>Delfín</td><td>Árbol</td><td>Leche</td><td>Casa</td><td>Coche</td><td>Zumo</td></tr><tr><td>Camisa</td><td>Árbol</td><td>Zapato</td><td>Oso</td><td>Guitarra</td><td>Papel</td></tr><tr><td>Agua</td><td>Vaca</td><td>Acelga</td><td>Barco</td><td>Lápiz</td><td>Tomate</td></tr><tr><td>Libreta</td><td>Batería</td><td>Tortuga</td><td>Globo</td><td>Cerveza</td><td>Tranvía</td></tr><tr><td>Ordenador</td><td>Caballo</td><td>Libro</td><td>Coche</td><td>Agua</td><td>Patata</td></tr></table>	Calabaza	Flor	Barco	Trompeta	Tren	Caballo	Delfín	Árbol	Leche	Casa	Coche	Zumo	Camisa	Árbol	Zapato	Oso	Guitarra	Papel	Agua	Vaca	Acelga	Barco	Lápiz	Tomate	Libreta	Batería	Tortuga	Globo	Cerveza	Tranvía	Ordenador	Caballo	Libro	Coche	Agua	Patata
Calabaza	Flor	Barco	Trompeta	Tren	Caballo																																
Delfín	Árbol	Leche	Casa	Coche	Zumo																																
Camisa	Árbol	Zapato	Oso	Guitarra	Papel																																
Agua	Vaca	Acelga	Barco	Lápiz	Tomate																																
Libreta	Batería	Tortuga	Globo	Cerveza	Tranvía																																
Ordenador	Caballo	Libro	Coche	Agua	Patata																																

Soluciones

29. Aa Sombrero, falda, camiseta Camisa, pantalón, vestido Bikini, calcetín, bufanda	32.  A = 120 años B = 20 - 2 = 18 años el tercer hijo 30 / 2 = 15 años el pequeño 30 + 20 + 18 + 15 = 83 años todo juntos
33. Falso Falso Verdadero Falso Verdadero 	34.  
35.  	36.  

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**