



Ejercicios de **estimulación cognitiva**

EJERCICIOS ELEMENTALES

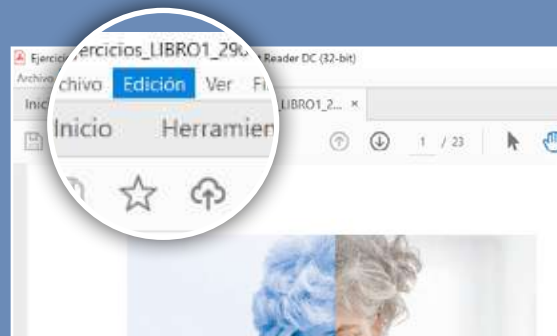
LIBRO 4



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

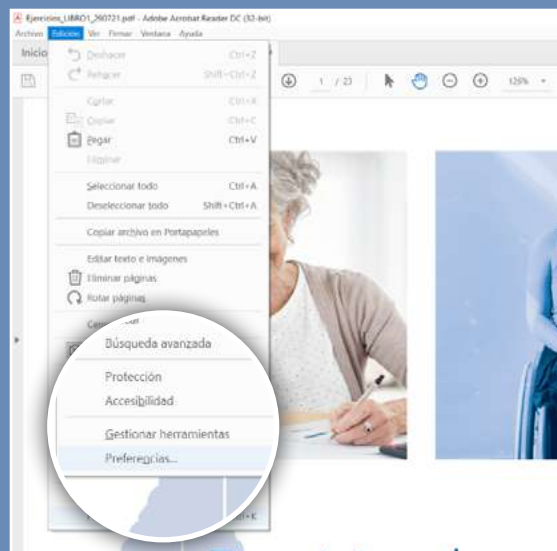
PASO 1

Ir a pestaña
EDICIÓN



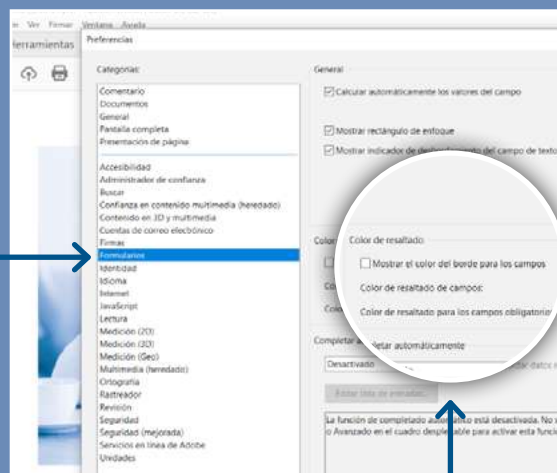
PASO 2

Seleccionar apartado
PREFERENCIAS



PASO 3

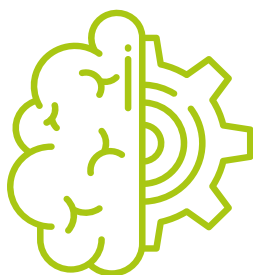
Seleccionar apartado
FORMULARIOS



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. Escriba la forma inversa de cada una de las palabras

Casa el inverso es: asac

Tres el inverso es: _____

Rotulador el inverso es: _____

Papel el inverso es: _____

Calendario el inverso es: _____

Montaña el inverso es: _____

Rinoceronte el inverso es: _____

Ordenador el inverso es: _____

Ventilador el inverso es: _____

Albaricoque el inverso es: _____

Frambuesa el inverso 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.

3. Observe la foto y responda a las siguientes preguntas



¿Dónde está el hombre de la fotografía?

¿Qué cree que podría estar haciendo el hombre de la fotografía?

¿Qué título le pondría a la imagen?

¿Le trae algún recuerdo? ¿Cuál?

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

4. Escriba 5 nombres de cada una de las categorías que aparecen a continuación**ANIMALES DOMÉSTICOS**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

FLORES

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ANIMALES SALVAJES

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ÁRBOLES

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.

5. Escriba 8 palabras que cumplan las siguientes condiciones

Que empiecen por **C**

1.
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. Complete las siguientes frases

El rey de la selva es

El animal con el cuello más largo es

La figura con tres lados es el

Francia está en

Neptuno es un

Un cuadrado tiene lados

La calabaza es de color

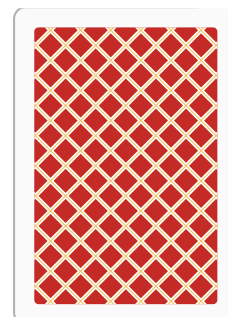
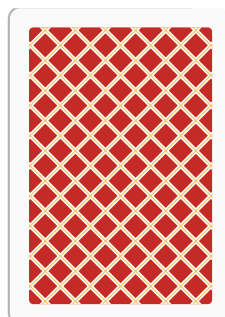
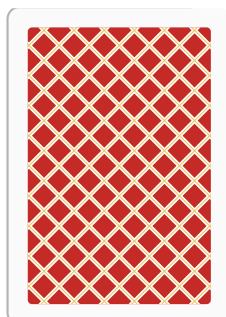
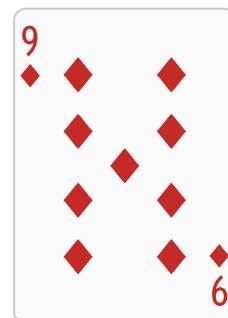
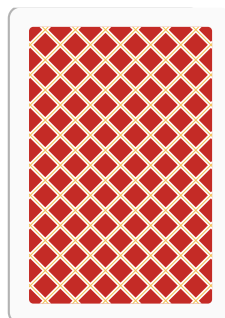
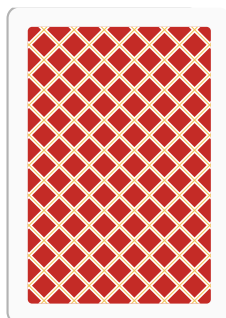
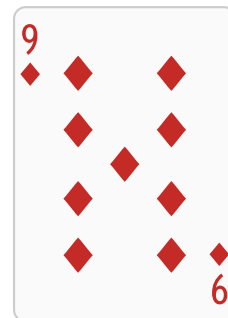
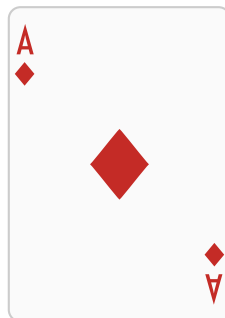
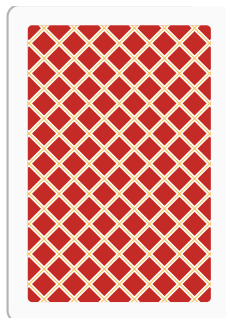
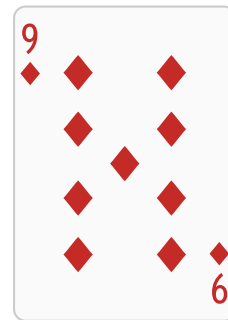
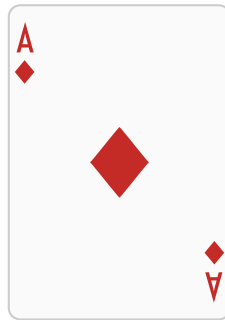
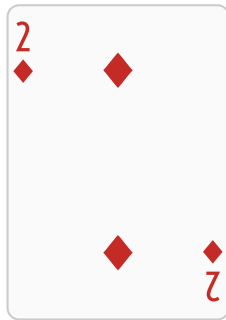
Los barcos navegan por el



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





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

Mora	
Mar	
Tomate	
Planta	
Nieve	
Limón	
Zanahoria	



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. Escriba el nombre de los siguientes monumentos y el país en el que se encuentran

A



B



C



D

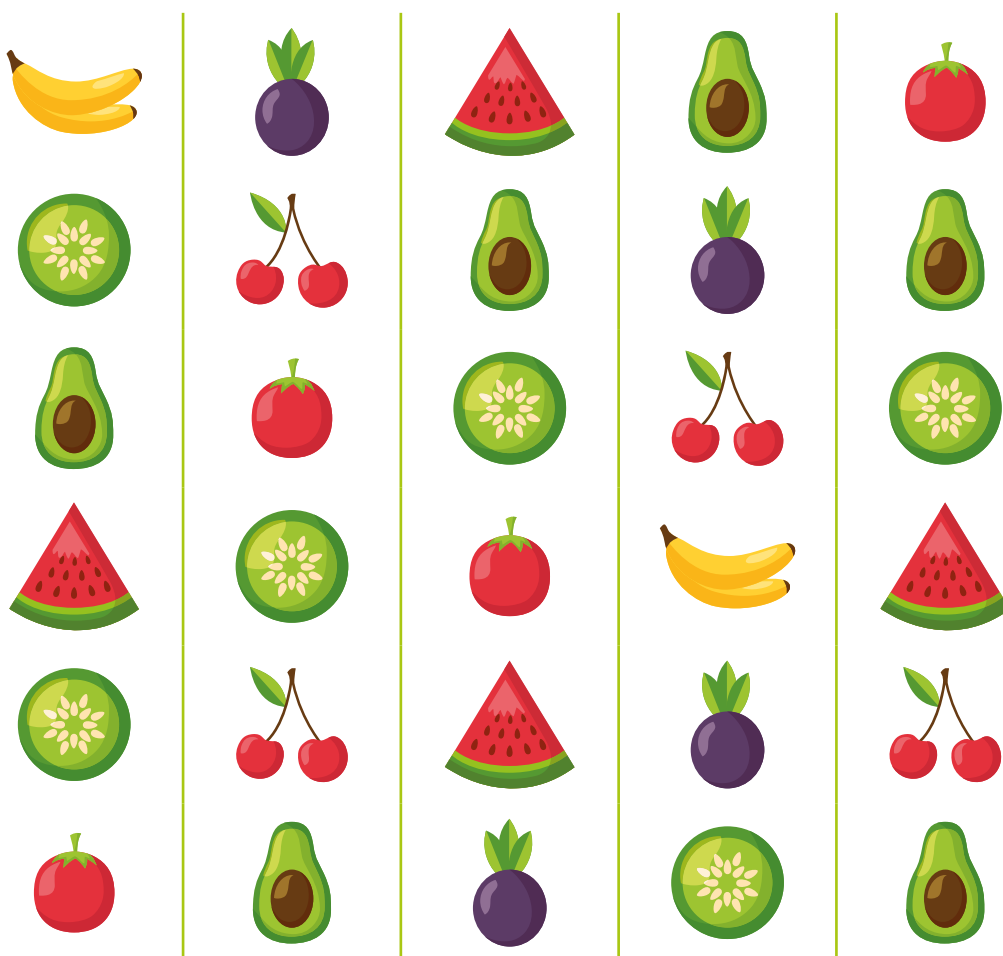




EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

10. Marque en cada columna la imagen que se repite





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 entre si den 9

Ejemplo: 117 $1+1+7=9$

117 ✓	543	180	715	360
257	453	522	222	263
414	437	620	197	900
603	443	818	730	172
306	822	740	172	922



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. Busque y marque todas las imágenes que sean iguales al modelo





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. Fíjese en el primer grupo de letras de cada línea e indique el que está repetido en la misma línea

JKDFJ	JKJDF	JKDFJ	JFJDJ	JKFDJ
WPLPC	WLCPP	WPCLW	WWPLC	WPLPC
AACBE	AASBE	AACBE	ACBEA	ACCAB
ZPLDM	ZLPDM	ZPDMZ	ZPLDM	ZDLMP
MNMSS	MNMSS	MMSNS	NMMSS	MMSNS
CRIRR	CRRIR	CRIRI	CCRIR	CRIRR
TQTKL	TKTQL	TQTKL	TTKQL	TKTQL
RSTVT	RSRTV	RTVTT	RSTVT	RTTTV

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

15. Escriba 6 palabras que empiecen por las siguientes sílabas

AL

1. Alcachofa

2.

3.

4.

5.

6.

CA

1. Camisa

2.

3.

4.

5.

6.

PA

1. Patata

2.

3.

4.

5.

6.

16. Relacione cada una de las siguientes palabras con sus definiciones

PELOTA | CAMA | PARAGÜAS

Cuando llueve nos protege de la lluvia

Se utiliza para jugar al fútbol

Por la noche dormimos en ella

AVIÓN | PEINE | LÁPIZ

Se utiliza para desenredar el pelo

Medio de transporte que tiene alas

Utensilio que sirve para escribir

BAILAR | COCHE | BASTÓN

Sirve para apoyarnos en él al caminar

Transporte de 4 ruedas que va por la carretera

Movimientos que hacemos al compás de la música



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. Coloque cada uno de los animales en los lugares donde los encontramos

Tigre
Tiburón
Cabra
Mono

León
Cebra
Elefante
Delfín

Ballena
Puma
Pingüino
Vaca

Oveja
Perro
Orangután
Jirafa

SABANA 

SELVA 

MAR 

GRANJA 



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. Complete las siguientes frases

La capital de Francia es

El animal que tiene rallas blancas y negras
es una

El Big Ben está en

Marte es un

La figura geométrica que tiene seis lados
es un

Alemania está en el continente de

El tercer día de la semana es el

El décimo mes del año es

El padre de tu padre es tu

La hermana de tu madre es tu

El marido de tu hija es tu



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. Observe la ilustración durante unos minutos, tápela y responda las siguientes preguntas



1. ¿Qué estancia de la casa es?
2. ¿Cuántas sillas hay?
3. ¿De qué color son?
4. ¿Hay algún reloj?
5. ¿Y lámparas?
6. ¿Hay algún libro?



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. Coloque debajo de cada imagen la profesión a la que corresponde

Arquitecto | Piloto | Cantante



Policía | Pintora | Cocinero



Enfermera | Médico | Profesora

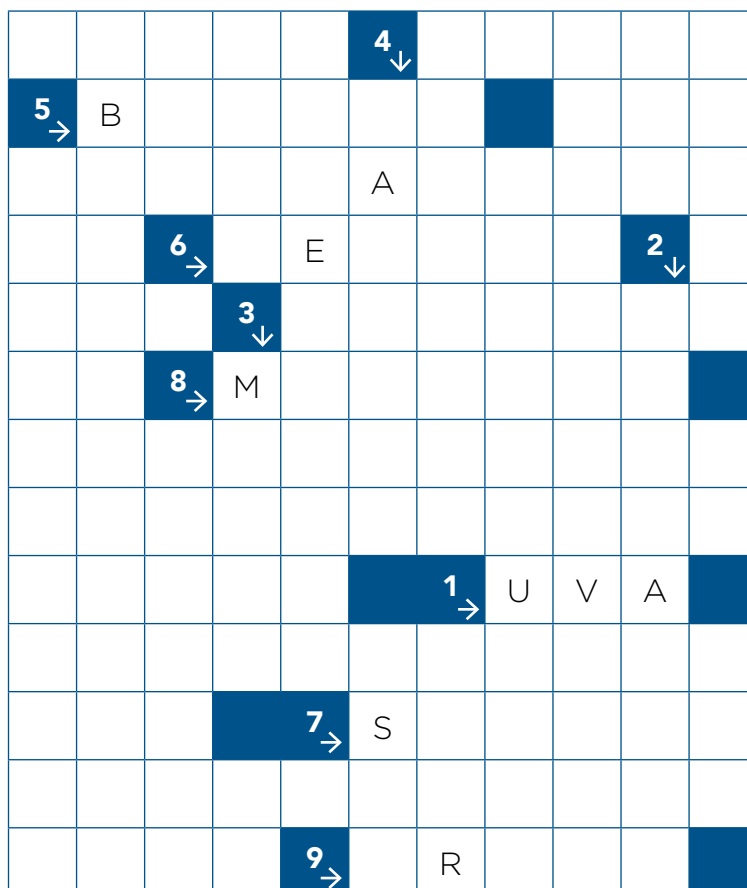




EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

21. Complete el crucigrama con nombres de frutas



1. Fruta con la que se hace el vino
2. La hermana pequeña de la naranja
3. Rima con tacón
4. Tiene mucha vitamina C
5. Fruta amarilla que no tiene hueso y fácil de pelar
6. Pequeñitas, rojas y dulces suelen ir de dos en dos
7. Gran fruta de verano que parece una pelota
8. Se la comió Blancanieves
9. Fruto de color rojo brillante, succulento y con el que se hace mermelada



EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

22. Continúe las siguientes series de números

10, 13, 16, _____, 40

10, 17, 21, _____, 84

56, 48, 40, _____, 0



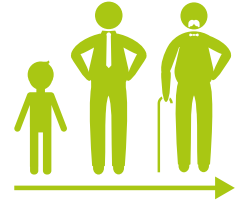
EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

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. Señale solo los números pares

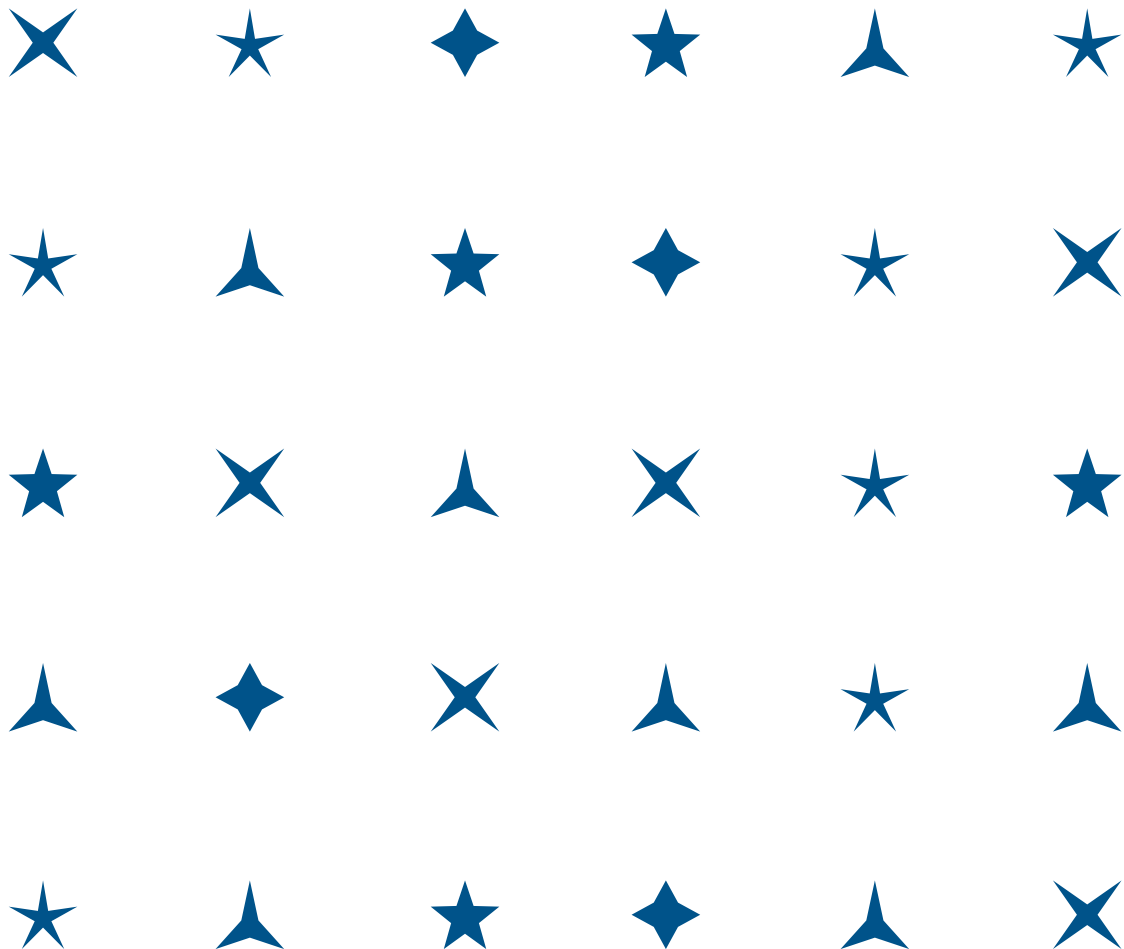
4	3	6	c	7	5	n	4	j	9	2	c	3	a
6	2	5	6	2	8	n	9	2	5	6	2	f	3
F	2	z	6	2	a	4	c	7	4	g	9	5	n
2	7	5	4	1	4	a	9	g	2	8	e	j	f
F	9	j	7	6	a	2	7	4	n	9	j	e	3
0	4	8	0	4	3	9	3	e	a	0	4	6	1
C	4	8	0	4	f	3	j	z	8	g	1	4	0
0	n	6	e	7	3	5	2	4	5	9	2	c	3
0	4	3	2	j	n	8	0	9	z	5	a	2	g



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. Marque los dibujos que coincidan con el ejemplo ★



26. Escriba 8 palabras que cumplan las siguientes condiciones

Que empiecen por **M**

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

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

27. Complete cada una de las frases

Hoy hace frío, por eso me pongo el

Ayer vi un nuevo en la televisión

Esta película da, me hace sufrir

Me compré un helado de, me gusta el color rojo

Mi hermano tiene un hijo, es mi

En la peluquería me cortarán el

Esta iré a merendar a su casa

Pepe ha aprobado el de historia

Pongo la en el armario



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. Lea el texto, tápelo y responda a las preguntas

El abuelo de Rosa es muy aficionado a las historias de detectives. La semana pasada le contó una de las últimas historias que había leído. Trataba de la búsqueda de un pergamino desaparecido durante el siglo XIX que la protagonista buscaba siguiendo unos enigmas que debía descifrar.

¿Qué tipo de historias lee el abuelo?

¿La historia trata de la búsqueda de una persona?

¿En que siglo transcurre la historia que le han contado a Rosa?



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. Coloque cada uno de los instrumentos según su tipo

Bombo
Saxofón
Triángulo
Xilófono
Timbal
Arpa
Violín

Flauta
Piano
Violonchelo
Trompeta
Armónica
Clarinete
Trombón

Guitarra
Bajo
Tambor
Platillos
Oboe
Pandereta
Banjo

VIENTO 

CUERDA 

PERCUSIÓN 



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.

30. Observe los dibujos y responda a las preguntas



¿De qué color es el lazo de la caja más grande?

.....

¿De qué color es la tapa de la caja más pequeña?

.....

¿Cuántas cajas tienen un lazo de color rosa?

.....

¿Cuántas cajas tienen lazo?

.....

¿Qué caja es más grande, la del lazo naranja o la del lazo rosa?

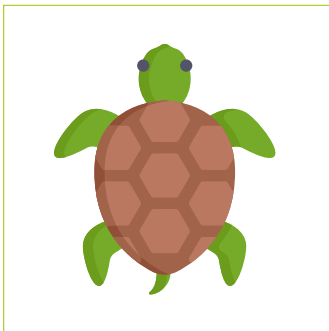
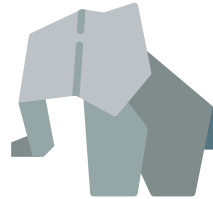
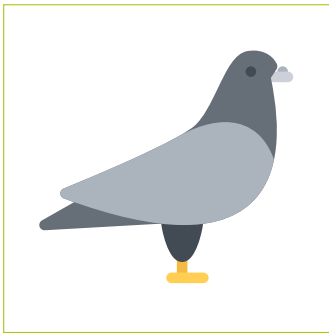
.....



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.

31. Indique la figura que más se parece al dibujo





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

32. En la siguiente tabla tenemos números que van del 1 al 16 pero hay un número que falta, escríbalo

7	10	1	8
9	2	4	3
11	16	12	15
13	5	14	



EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

33. Señale aquellas sumas cuyo resultado sea superior a 20

Ejemplo: $8 + 13 = 21$

$2+10$	$8+13$	$5+7$	$9+12$
$3+11$	$8+9$	$15+4$	$15+7$
$22+6$	$18+9$	$18+1$	$12+9$

Soluciones

2.

asac etnoreconir
sert rodanedro
rodalutor rodalitnev
lepap euqocirabla
oiradnelac aseubmarf
añatnom



6.

El león
La jirafa
El triángulo
Europa
Planeta
Cuatro
Naranja
Mar



8.

Mora: morado
Mar: azul
Tomate: rojo
Planta: verde
Nieve: blanca
Limón: amarillo
Zanahoria: naranja

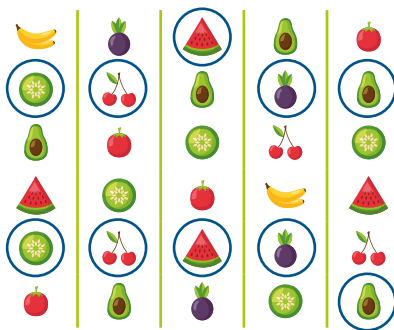


9.

a.- Estatua de la Libertad,
Estados Unidos
b.- Coliseum, Italia
c.- Taj Mahal, India
d.- Muralla china, China



10.

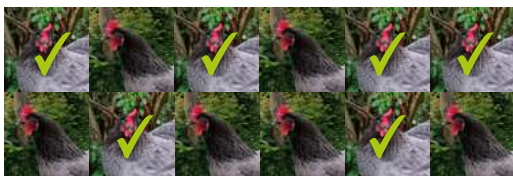


11.

117	543	180	715	360
257	453	522	222	263
414	437	620	197	900
603	443	818	730	172
306	822	740	172	922



13.



14.

JKDFJ	JKJDF	JKDFJ	JFJDJ	JKFDJ
WPLPC	WLCPP	WPCLW	WWPLC	WPLPC
AACBE	AASBE	AACBE	ACBEA	ACCAB
ZPLDM	ZLPDM	ZPDMZ	ZPLDM	ZDLMP
MNMSS	MNMSS	MMSNS	NMMSS	MMSNS
CRIRR	CRRIR	CRIRI	CCRIR	CRIRR
TQTKL	TKTQL	TQTKL	TTKQL	TKTQL
RSTVT	RSRTV	RTVTT	RSTVT	RTTTV



16.

Aa

Cuando llueve nos guarece de la lluvia: **PARAGUAS**
Se utiliza para jugar al fútbol: **PELOTA**
Por la noche dormimos en ella: **CAMA**
Se utiliza para desenredar el pelo: **PEINE**
Medio de transporte que tiene alas: **AVIÓN**
Utensilio que sirve para escribir: **LÁPIZ**
Sirve para apoyarnos en él al caminar: **BASTÓN**
Transporte de 4 ruedas que va por la carretera: **COCHE**
Movimientos que hacemos al compás de la música: **BAILAR**

17.

SABANA: león, cebra, elefante, jirafa
SELVA: tigre, mono, puma, orangután
MAR: tiburón, delfín, ballena, pingüino
GRANJA: cabra, vaca, oveja, perro



Soluciones

18.



París Miércoles
Cebra Octubre
Londres Abuelo
Planeta Tía
Hexágono Yerno
Europa

19.



1. El comedor
2. 3
3. Naranjas
4. No
5. Sí
6. Sí

20.



Piloto Arquitecto Cantante
Pintora Policía Cocinero
Médico Profesora Enfermera

21.



- 1.- Uva
- 2.- Mandarina
- 3.- Melón
- 4.- Naranja
- 5.- Banana
- 6.- Cereza
- 7.- Sandía
- 8.- Manzana
- 9.- Fresa

22.



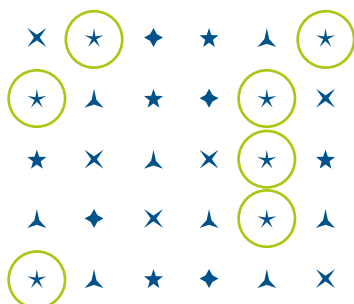
10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40
10, 17, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70, 77, 84
56, 48, 40, 32, 24, 16, 8, 0

24.



4	3	6	c	7	5	n	4	j	9	2	c	3	a
6	2	5	6	2	8	n	9	2	5	6	2	f	3
F	2	z	6	2	a	4	c	7	4	g	9	5	n
2	7	5	4	1	4	a	9	g	2	8	e	j	f
F	9	j	7	6	a	2	7	4	n	9	j	e	3
0	4	8	0	4	3	9	3	e	a	0	4	6	1
C	4	8	0	4	f	3	j	z	8	g	1	4	0
0	n	6	e	7	3	5	2	4	5	9	2	c	3
0	4	3	2	j	n	8	0	9	z	5	a	2	g

25.



27.

Aa

Hoy hace frío, por eso me pongo el **abrigo**
Ayer vi un **programa** nuevo en la televisión
Esta película da **miedo**, me hace sufrir
Me compré un helado de **fresa**, me gusta el color rojo
Mi hermano tiene un hijo, es mi **sobrino**
En la peluquería me cortarán el **pelo**
Esta **tarde** iré a merendar a su casa
Pepe ha aprobado el **examen** de historia
Pongo la **ropa** en el armario

28.



¿Qué tipo de historias lee el abuelo?
de detectives
¿La historia trata de la búsqueda de
una persona? no
¿En que siglo transcurre la historia
que le han contado a Rosa? siglo XIX

29.



VIENTO: Saxofón, flauta, trompeta,
oboe, armónica, clarinete, trombón
CUERDA: Guitarra, arpa, violín, piano,
violonchelo, bajo, banjo
PERCUSIÓN: Tambor, bombo, platillos,
timbal, pandereta, triángulo, xilófono

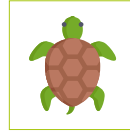
Soluciones

30.



¿De qué color es el lazo de la caja más grande?;
VERDE
¿De qué color es la tapa de la caja más pequeña?;
AMARILLO
¿Cuántas cajas tienen un lazo de color rosa?: UNA
¿Cuántas cajas tienen lazo?: TRES
¿Qué caja es mas grande, la del lazo naranja o la
del lazo rosa?: LA CAJA DEL LAZO ROSA

31.



32.

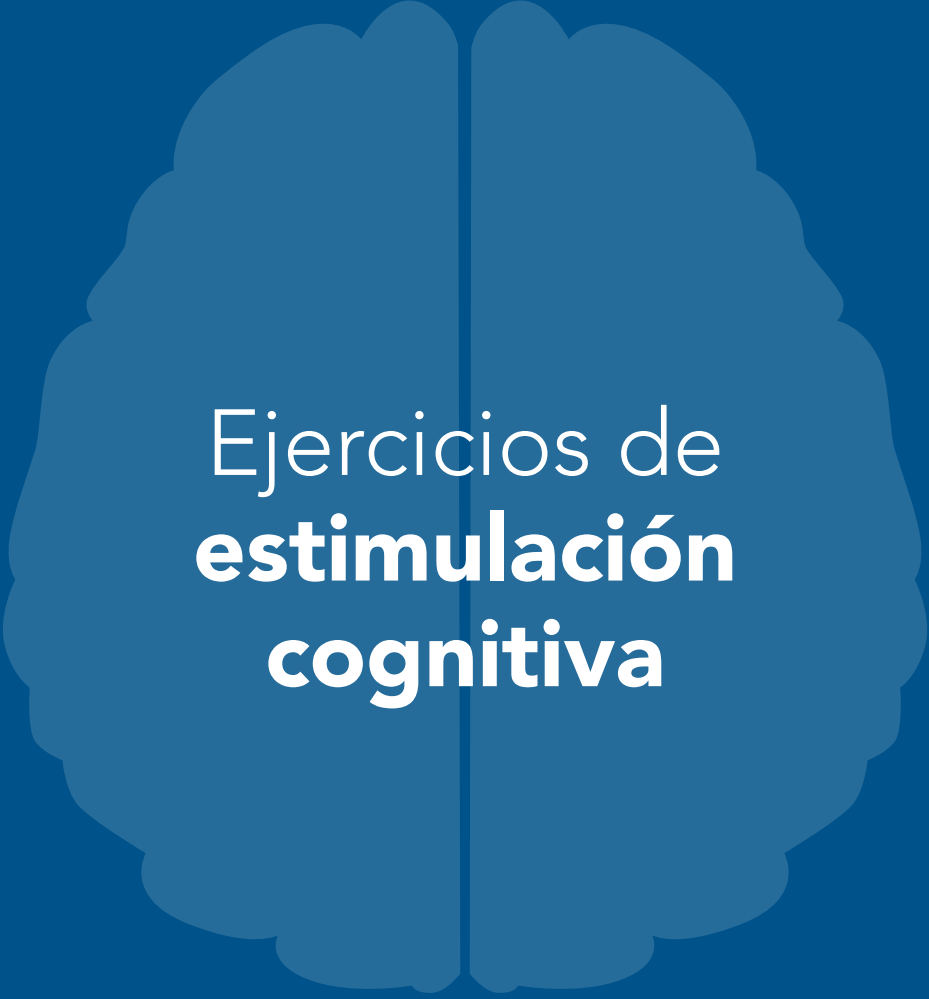


Número 6

33.



2+10	8+13	5+7	9+12
3+11	8+9	15+4	15+7
22+6	18+9	18+1	12+9

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**