



Ejercicios de **estimulación cognitiva**

EJERCICIOS ELEMENTALES

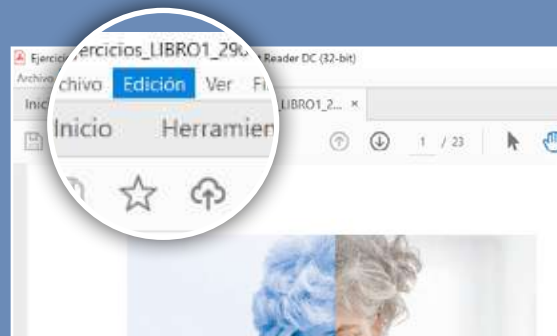
LIBRO 5



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

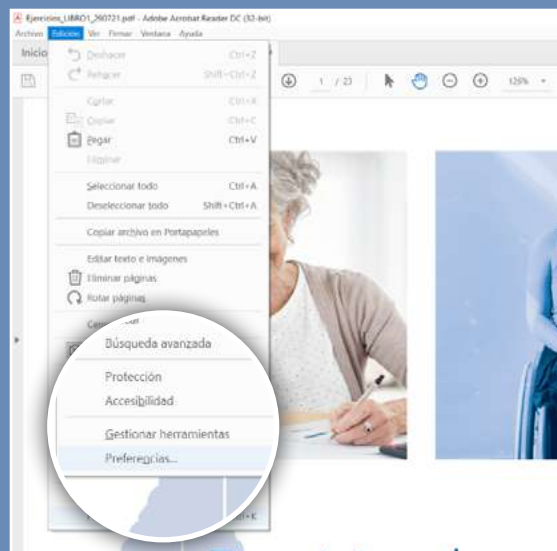
PASO 1

Ir a pestaña
EDICIÓN



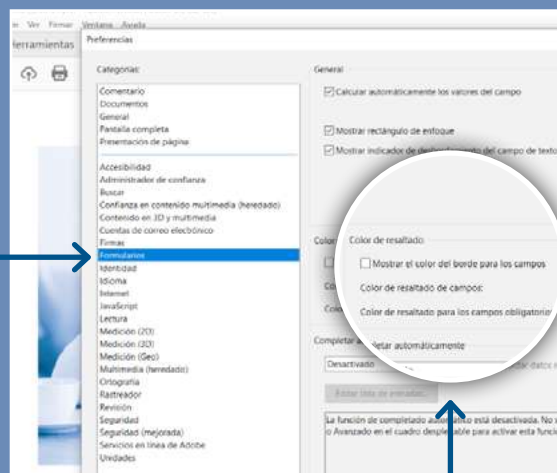
PASO 2

Seleccionar apartado
PREFERENCIAS



PASO 3

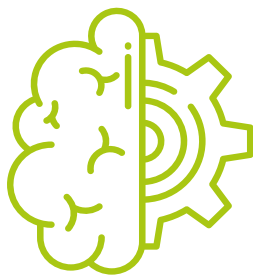
Seleccionar apartado
FORMULARIOS



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. Señale solo los números pares del recuadro y responda a las preguntas

8	3	7	1	2
6	5	4	2	3
2	4	7	1	6
0	1	9	5	8
1	9	6	8	5
8	2	5	0	7
9	8	2	6	7
2	6	1	4	3

¿Cuántos 8 ha encontrado?

¿Cuántos 5 ha encontrado?

¿Cuántos 7 ha encontrado?



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. Compare los dos cuadros y señale las casillas que son diferentes

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

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

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

4. Escriba 6 palabras que empiecen por las siguientes letras

MA

1. Maleta

2.

3.

4.

5.

6.

PE

1. Pera

2.

3.

4.

5.

6.

CI

1. Ciclista

2.

3.

4.

5.

6.

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

5. Escriba 8 elementos que se encuentren en los siguientes lugares

CIUDAD



1. Rascacielos

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

GRANJA



1. Establo

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

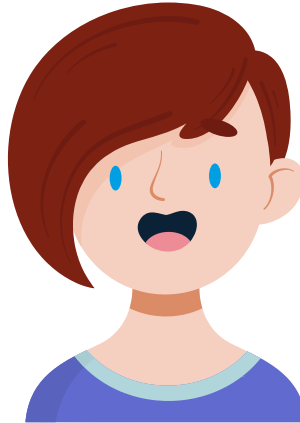
8. _____



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. Memorice durante un par de minutos las imágenes (más adelante necesitará recordarlas)

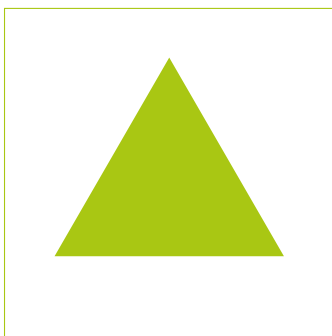
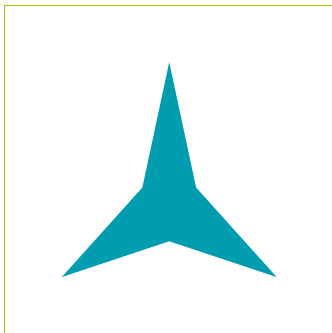
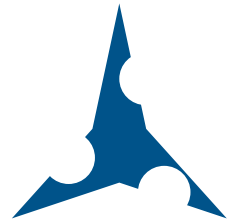
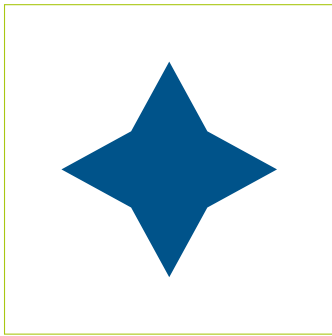




EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN VISUAL

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

7. Marque la figura que coincide con el modelo





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. Responda a las preguntas que hacen referencia a las imágenes del ejercicio 6

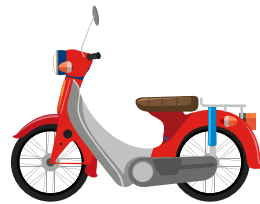
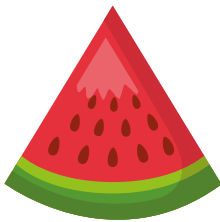
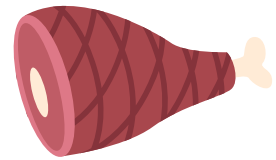
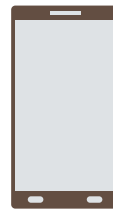
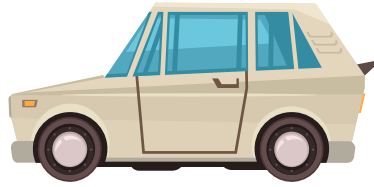
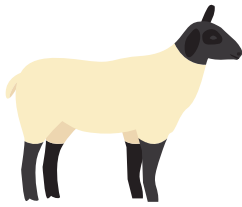
1. ¿Cuántas señoras rubias recuerda?
2. ¿Hay alguna señora con gafas?
3. ¿Son todas mujeres ?
4. ¿Cuántas señoras tienen los ojos azules?



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



EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

10. Coloque el nombre de cada fruta debajo de la ilustración correspondiente

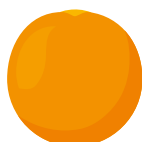
Manzana | Higo | Banana | Pera



Melón | Coco | Mandarina | Ciruela



Kiwi | Naranja | Fresa | Uva

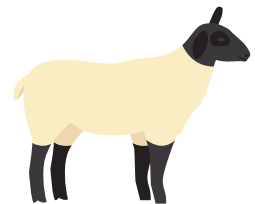
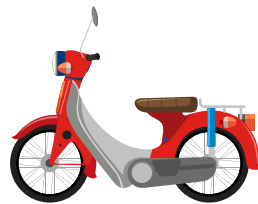
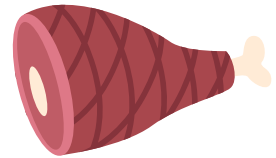
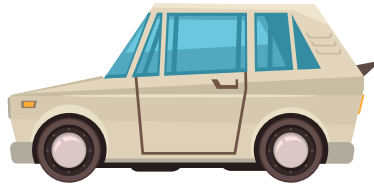




EJERCICIOS DE MEMORIA

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

11. Indique que 3 objetos no estaban entre los que memorizó





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

12. Indique que tienen en común cada lista de palabras

1. El marrón, el verde y el azul son
2. El abeto, el pino y el nogal son
3. La pluma, el lápiz y el bolígrafo son
4. El pantalón, los calcetines y la camisa son
5. El agua, el vino y la cerveza son
6. Roma, París y Londres son
7. La moto, el tren y el coche son
8. El tres, el cuatro y el seis son
9. Policía, abogado y maestro son
10. El delfín, la ballena y la sardina son
11. El otoño, el invierno y el verano son
12. Argentina, Canadá y China son
13. Los pies, las manos y los ojos son
14. La radio, el televisor y la tostadora son
15. El tenedor, la cuchara y el cuchillo son



EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

13. Señale los números que sumados entre si den 8

Ejemplo: 107 $1+0+7=8$

107 ✓	543	170	715	260
257	453	522	422	263
404	437	620	197	900
602	443	818	730	162
306	822	740	134	922



EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

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

14. 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:

.....

.....

.....

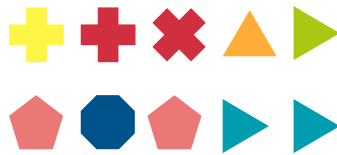
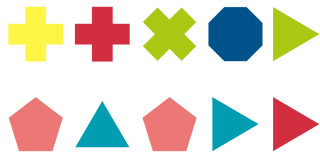




EJERCICIOS DE ATENCIÓN

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.

15. Compare los conjuntos de imágenes e indique en cada caso si son iguales o diferentes



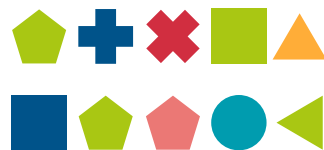
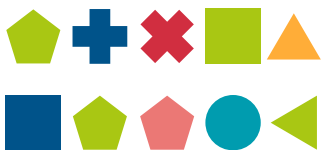
.....



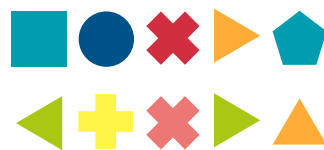
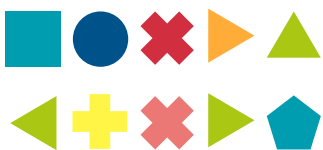
.....



.....



.....



.....



EJERCICIOS DE ATENCIÓN

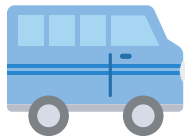
Nos ayudan a mejorar la atención en los detalles y minimizar las distracciones, a mejorar la comprensión de instrucciones y mantener el esfuerzo mental para realizar tareas.

16. Marque el número o la letra que se repite en cada fila

2	5	v	8	5
U	x	r	6	x
S	j	p	7	7
A	1	4	n	A
Q	i	t	e	i
a	E	3	e	3
U	0	8	0	S
r	3	T	r	e

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 uno de los transportes dibujados

.....



.....



.....

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

18. Escriba 8 nombres de cada una de las categorías que aparecen a continuación**ALIMENTOS DULCES**

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

ALIMENTOS SALADOS

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

ROPA DE VERANO

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

ROPA DE INVIERNO

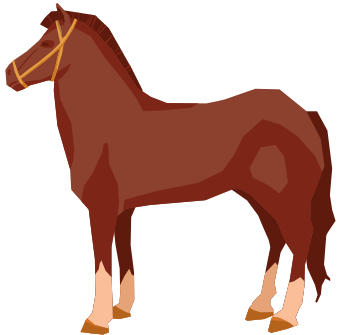
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



EJERCICIOS DE MEMORIA

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

19. Memorice durante un par de minutos las imágenes (más adelante necesitará recordarlas)





EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

20. Reste de 4 en 4 desde el número 96 hasta llegar al número 24

96, 92, 88
....., 24



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. Indique si las afirmaciones siguientes que hacen referencia a las imágenes del ejercicio 19 son verdaderas o falsas (V/F)

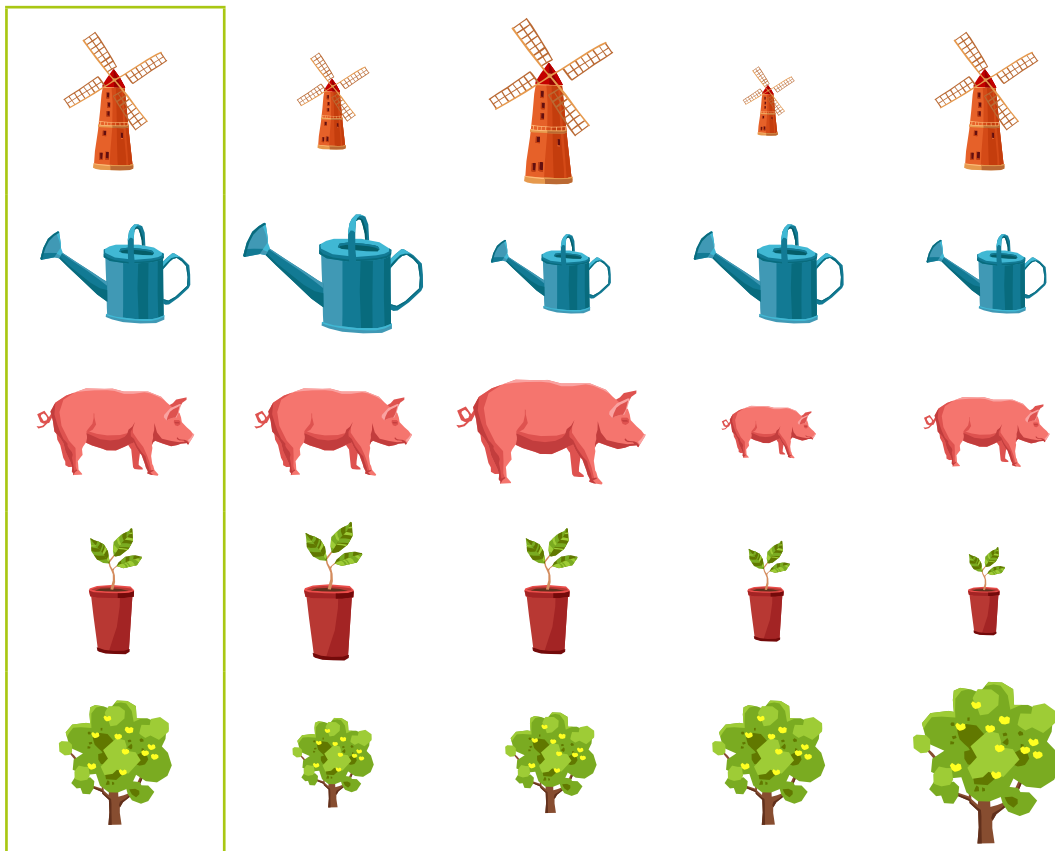
1. El granjero lleva botas grises
2. La casa tiene 3 pisos
3. El caballo es marrón
4. La planta no tiene flores



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

23. Indique la acción que se realiza en cada ilustración





EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

24. Siguiendo el orden de las letras del abecedario, ¿Cuál es la letra que va a continuación?

O	Y	Q	V
U	P	W	R
S	T	X	



EJERCICIOS DE MEMORIA

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

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

Desde hace ya muchos años, cada 20 de septiembre en el pueblo más cercano a la capital, se reúnen todos los carpinteros de la zona para exponer sus obras y ofrecer a los habitantes de toda la región la posibilidad de comprarlas a buen precio. Este año vendrán más de cien, parece que será un gran éxito.

¿Qué tipo de artesanos se reúnen?

¿Qué día del año lo hacen?

¿Será un éxito de expositores este año?



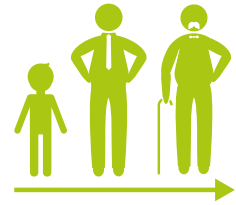
EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

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

26. 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.

27. Compare las dos series y señale las casillas diferentes entre las dos

3	4	5	6	7	9	2
0	3	6	9	1	7	8
1	4	7	3	2	5	6
3	0	2	8	4	7	6
5	0	4	3	2	1	8

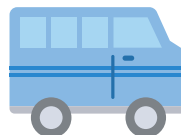
3	4	5	6	7	9	1
0	3	6	9	1	5	4
1	4	7	3	2	5	6
3	0	1	8	4	7	6
5	0	4	7	2	1	8

EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

28. Coloque el nombre de cada medio de transporte debajo de la ilustración correspondiente

Tren | Bici | Avión | Barco | Autobús | Camión | Lancha
Avioneta | Helicóptero | Moto | Buque | Coche



EJERCICIOS DE LENGUAJE

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

29. Escriba 8 objetos que se pueden encontrar en cada uno de los sitios que aparecen a continuación

ESCUELA



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

RESTAURANTE



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.

30. Escriba 8 palabras que empiecen por las siguientes letras

VE

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

PE

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

AL

1. Alfombra
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.

31. Observe las imágenes e intente memorizar los nombres de los objetos (más adelante necesitará recordarlos)



Lechuga



Manzana



Berenjena



Bufanda



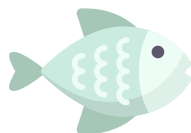
Mochila



Sandalia



Carne



Pescado



Fruta



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.

32. Indique el número que corresponde a cada letra siguiendo la tabla que encontrará a continuación

A	S	F	L	E	T	G	P
7	2	8	0	3	1	6	5

S	S	G	P	T	E	E	A	A	F	L	E	G	L

A	F	E	T	P	P	G	E	S	S	A	A	L	T

P	T	L	L	F	A	S	F	A	S	G	T	P	F



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. Escriba los nombres de los objetos que recuerde del ejercicio 31

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



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. Escriba la hora que marca cada uno de los relojes



.....



.....



.....



.....



.....



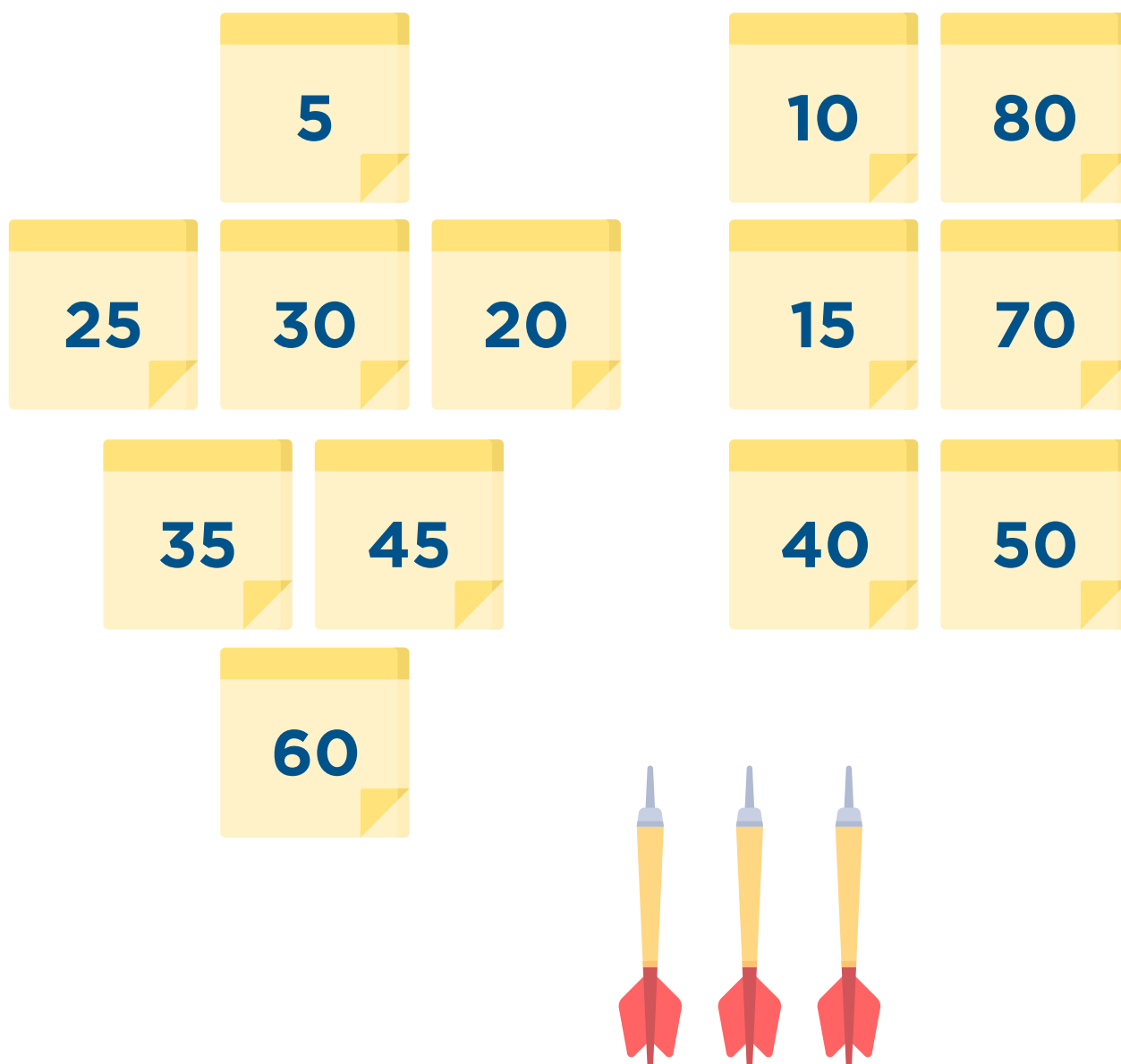
.....



EJERCICIOS DE FUNCIÓN EJECUTIVA

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

35. ¿Dónde debería enviar tres dardos para obtener 100 puntos? (más de una solución posible)





EJERCICIOS DE CÁLCULO

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

36. Señale aquellas sumas cuyo resultado sea igual o superior a 40

18+12	33+7	15+27	19+12
23+11	18+9	15+24	15+17
22+16	18+19	18+24	12+29

Soluciones

2.

8	3	7	1	2
6	5	4	2	3
2	4	7	1	6
0	1	9	5	8
1	9	6	8	5
8	2	5	0	7
9	8	2	6	7
2	6	1	4	3

3.

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

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

7.

8.

1. 1
2. 2
3. Si
4. 2

10.

Manzana, Banana, Pera, Higo
Mandarina, Ciruela, Melón, Coco
Naranja, Uva, Kiwi, Fresa

11.

Tigre
Aguacate
Flores

12.

1. colores
2. árboles
3. utensilios escritura
4. prendas de vestir
5. bebidas
6. ciudades europeas
7. medios de transporte
8. números

9. profesiones
10. pájaros
11. estaciones del año
12. países
13. partes del cuerpo
14. electrodomésticos
15. cubiertos

13.

107	543	170	715	260
257	453	522	422	263
404	437	620	197	900
602	443	818	730	162
306	822	740	134	922

15.

Diferentes
Iguales
Iguales
Iguales
Diferentes

16.

5
X
7
A
i
3
O
r

Soluciones

17. Aa autobús avión camión barco coche moto helicóptero globo bicicleta	20. × ÷ − + 96, 92, 88, 84, 80, 76, 72, 68 64, 60, 56, 52, 48, 44, 40, 36, 32, 28, 24																																																																						
21. 1. F 2. F 3. V 4. V	22.																																																																						
23. Pasear en bicicleta Ir de excursión Hacer una videollamada Preparar una barbacoa Jugar con el perro Tocar la guitarra	24. Z																																																																						
25. Carpinteros 20 septiembre Si	27. <table><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td></tr><tr><td>0</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>1</td><td>4</td><td>7</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>8</td></tr></table><table><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>0</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>5</td><td>4</td></tr><tr><td>1</td><td>4</td><td>7</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td><td>4</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>8</td></tr></table>	3	4	5	6	7	9	2	0	3	6	9	1	7	8	1	4	7	3	2	5	6	3	0	2	8	4	7	6	5	0	4	3	2	1	8	3	4	5	6	7	9	1	0	3	6	9	1	5	4	1	4	7	3	2	5	6	3	0	1	8	4	7	6	5	0	4	7	2	1	8
3	4	5	6	7	9	2																																																																	
0	3	6	9	1	7	8																																																																	
1	4	7	3	2	5	6																																																																	
3	0	2	8	4	7	6																																																																	
5	0	4	3	2	1	8																																																																	
3	4	5	6	7	9	1																																																																	
0	3	6	9	1	5	4																																																																	
1	4	7	3	2	5	6																																																																	
3	0	1	8	4	7	6																																																																	
5	0	4	7	2	1	8																																																																	
28. Aa Moto, Avión, Tren, Barco Bici, Buque, Autobús, Coche Camión, Lancha, Avioneta, Helicóptero	32. 2 2 6 5 1 3 3 7 7 8 0 3 6 0 7 8 3 1 5 5 6 3 2 2 7 7 0 1 5 1 0 0 8 7 2 8 7 2 6 1 5 8																																																																						

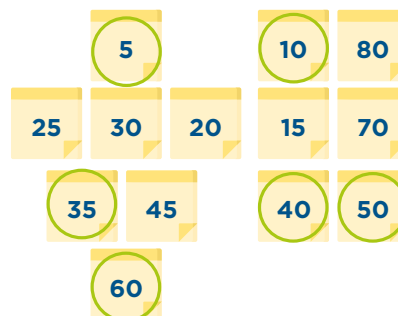
Soluciones

34.



Diez y diez | Doce y media
 Diez y cuarto | Cinco menos veinte
 Siete menos cinco | Diez y media

35.

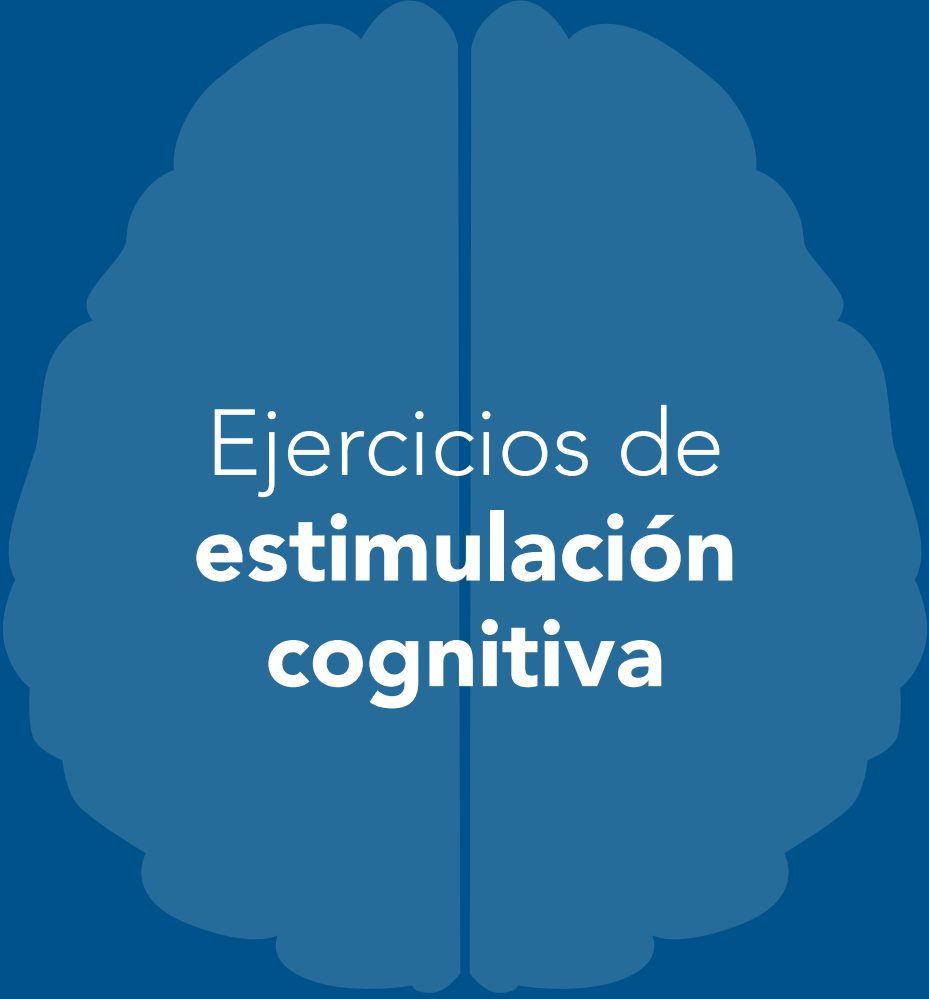


*Ejemplo de solución. Hay más de una solución posible

36.



18+12	33+7	15+27	19+12
23+11	18+9	15+24	15+17
22+16	18+19	18+24	12+29

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**