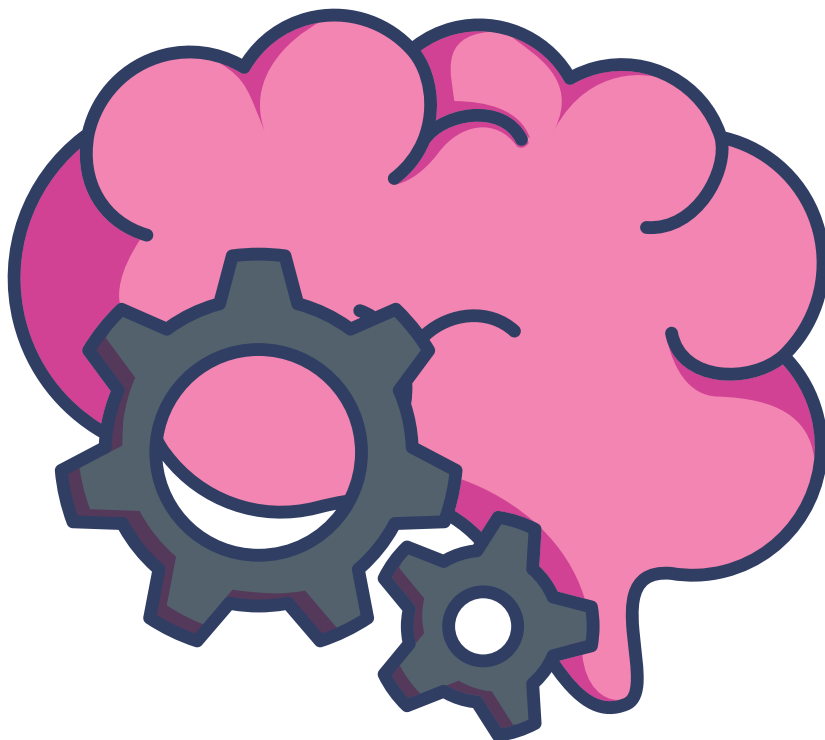


ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MANUAL DESARROLLADO EN EL PROYECTO ACTUACIONES
INNOVADORAS PARA AVANZAR EN EL CAMBIO DE MODELO HACIA LA
ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP.COM)



INTRODUCCIÓN

A continuación, encontrarás una serie de actividades de *estimulación cognitiva* que te ayudarán a **ejercitar tu mente** y mantenerla activa.

En cada una de estas fichas hay distintos ejercicios de: atención, memoria, cálculo, lenguaje, praxias, funciones ejecutivas y gnosis.

Las actividades han sido preparadas para ser trabajadas diariamente. Cada día os hemos propuestos ejercicios diferentes, no obstante cada persona puede realizarlos como más cómodo y fácil le resulte.

Lo más importante es conseguir que las capacidades cognitivas se preserven durante el mayor tiempo posible y disfrutar de lo que estamos haciendo.

!!!ENTRENA CADA DIA TU CUERPO Y MENTE!!! CONSEJOS DIARIOS



Mantén un horario fijo pero flexible



Aséate



Cámbiate de ropa a diario (no pases el día en pijama)



Dúchate cada día o cada 2 días



Comunícate con cariño y respeto dentro de casa



Intenta hacer actividades a diario: ordenar, cuidar las plantas, jugar a las cartas, crucigramas, etc.



Sigue la programación semanal que te proponemos desde la Asociación Parkinson Madrid

MEMORIA

Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recíte las letras o números en voz alta.

P - H - U - W - C - B - A - J

O - P - Y - T - M - N - B - Z

W - C - V - N - H - R - F - Q

1 - 6 - 6 - 9 - 8 - 9 - 7 - 6

7 - 4 - 5 - 6 - 4 - 1 - 2 - 0

9 - 9 - 1 - 2 - 1 - 2 - 4 - 5

LENGUAJE: VOCABULARIO

(Objeto - persona)

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: escriba un objeto que utilicen estos profesionales para desempeñar su trabajo.

- CARPINTERO: Ej: El martillo
- MODISTA:
- COCINERO:
- CAMARERO:
- FLORISTA:
- CHÓFER:
- TELEFONISTA:
- BARBERO:
- GANADERO:
- ALBAÑIL:
- PINTOR:
- ELECTRICISTA:

CÁLCULO

SEÑALA las casillas correspondientes a los siguientes números.

- El que es 10 más 53
- El que es $7 \times 10 + 11$
- El resultado de $22 - 13$
- El que es $3 \times 10 + 25$
- El número que suma $15 + 57$
- El resultado de la mitad de 46
- El resultado 15×6
- El número que es $3 \times 5 + 2$
- El resultado de $47 - 18$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

GNOSIAS

ESCRIBA LOS NOMBRES DE LOS OBJETOS QUE APARECEN:










GNOSIAS: 1.2. Forma

Dígame o escriba a qué objetos corresponden las siguientes siluetas:

 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>
 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>
 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>

GNOSIAS: 1.2. Forma

Dígame o escriba a qué animales pertenecen las siguientes siluetas:

 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>
 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>
 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>

FUNCIONES EJECUTIVAS

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Diga qué tienen en común los siguientes grupos de palabras.

- Una silla, un sofá y una banqueta: *son muebles que sirven para sentarse.*
- Una manzana, una pera, una naranja:.....
- Una rosa, un clavel, una amapola:.....
- El rojo, el verde, el azul:.....
- Un perro, un gato, un ratón:.....
- Un coche, un avión, un tren:.....
- Un zapato, una sandalia, una playera:.....
- Un jersey, un abrigo, una bufanda:.....
- Un delfín, un tiburón, un salmón:.....

ATENCIÓN

INTENTE encontrar estas palabras en la sopa de letras:

azucarero
salero
abridor
bandeja
cacerola
cascanueces
cazo
cafetera
colador
cubitera
embudo
escurridor
fiambrrera

freidora
jarra
manopla
molinillo
olla
panera
paellera
plato
rodillo
sacacorchos
tenedor
tetera
vaso

r	o	d	e	n	e	t	s	o	l	l	i	d	o	r
j	p	o	h	x	s	e	a	p	c	o	l	l	a	i
v	a	s	m	k	c	s	c	w	a	q	o	r	z	o
t	e	e	a	n	u	f	a	j	f	f	l	c	x	r
c	l	c	n	f	r	r	c	p	e	o	l	a	a	e
u	l	e	o	i	r	e	o	k	t	t	i	z	r	r
b	e	u	p	a	i	i	r	c	e	a	n	o	e	a
i	r	n	l	m	d	d	c	o	r	l	i	m	n	c
t	a	a	a	b	o	o	h	l	a	p	l	h	a	u
e	r	c	e	r	r	r	o	a	j	c	o	m	p	z
r	e	s	x	e	t	a	s	d	a	j	m	o	n	a
a	t	a	q	r	s	a	l	o	r	e	c	a	c	b
e	e	c	o	a	u	d	j	r	r	v	a	s	o	k
m	t	o	d	u	b	m	e	s	a	l	e	r	o	n
a	b	r	i	d	o	r	p	a	j	e	d	n	a	b

LENGUAJE

Escribe la palabra que más convenga a cada frase

1. El niño cogió el _____ para escribir.

Reír

lápiz

libro

2. El _____ está colgado en la pared.

Paraguas

estufa

cuadro

3. La maestra enseña a los _____.

Caballo

comida

alumnos

4. La _____ tiene dos ruedas.

Televisión

cama

bicicleta

GNOSIAS

INTENTE RECONOCER qué emociones reflejan estas caras

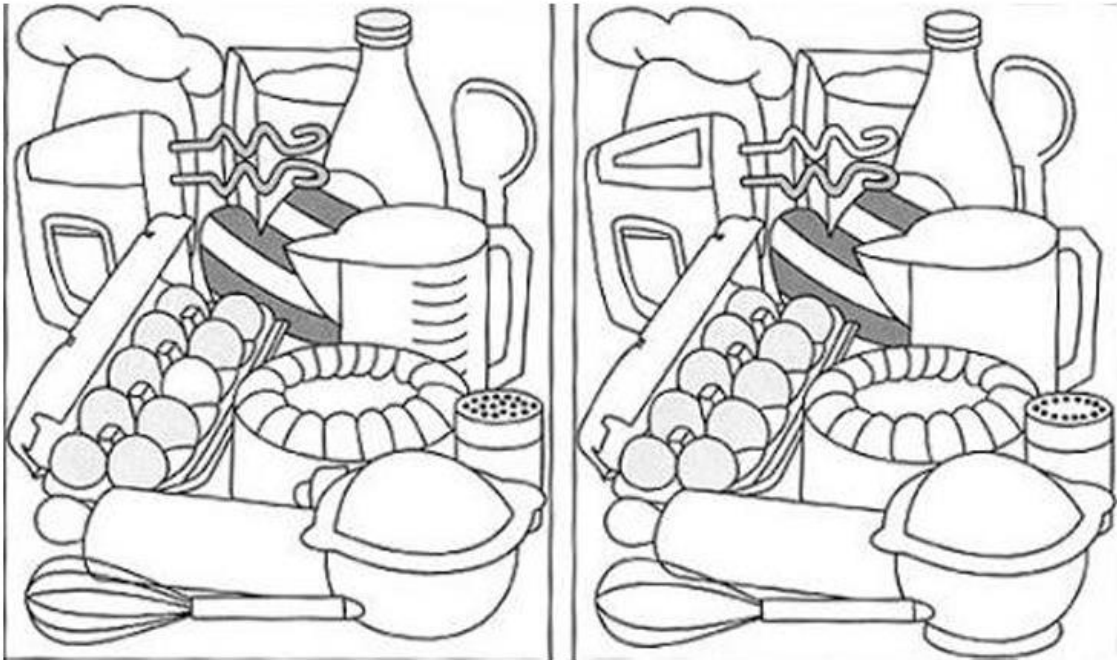


- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

- 4. -----
- 5. -----
- 6. -----

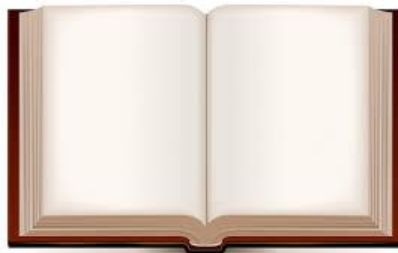
ATENCIÓN

Preste atención y localice las 7 diferencias entre estos dibujos



MEMORIA

OBSERVE detenidamente estos objetos e intente



Escriba el nombre de los objetos anteriores teniendo en cuenta su forma.

CON FORMA REDONDA	CON FORMA RECTANGULAR
.....
.....
.....
.....

CÁLCULO

Intente resolver los problemas matemáticos

1. “Si los lunes y los miércoles leo 3 horas al día, los martes y los jueves 2 horas al día, los viernes 1 hora y el fin de semana leo 5 horas cada día. ¿Cuántas horas leo a la semana? ¿Y en un mes de 4 semanas?”
2. “Tenemos 13 manzanas, 21 peras y 44 mandarinas. ¿Cuántas piezas de fruta tenemos en total después de habernos comido e de ellas?”
3. “Necesito ir a la charcutería para comprar: medio kilo de jamón dulce, 2 kilos de chorizo, 5 kilos de jamón serrano, 2 kilos de queso y kilo y medio de mortadela ¿con cuántos kilos de peso volveré a casa?”

FUNCIONES EJECUTIVAS

DESCRIBA lo que ven esta imagen. ¿Le provoca alguna sensación?



ATENCIÓN

COMPLETE la tabla siguiendo el patrón de letras y colores.

FSD	ZXC	QWE	POI	LKJ
ROJO	AZUL	AMARILLO	VERDE	MORADO

POI	ZXC	FSD	POI	POI
LKJ	FSD	LKJ	ZXC	FSD
LKJ	POI	LKJ	FSD	FSD
ZXC	FSD	LKJ	ZXC	POI
POI	LKJ	POI	LKJ	LKJ
POI	QWE	ZXC	ZXC	POI
LKJ	FSD	FSD	QWE	QWE
FSD	POI	LKJ	POI	QWE

LENGUAJE

COMPLETE esta historia. Escoja la palabra del recuadro que más se adecúe al texto y escríbala.

JOVEN	PERRO	LECHUGAS	AFICIONES	HUERTO
GADITANO	BARCELONA	HOMBRE	VERDURAS	
MANUELA	CUARENTA	MANZANAS	MUJER	CUATRO

Juan es un.....de ochenta y..... años, está casado con..... desde el año mil novecientos..... y dos. Juan nació en Cádiz, es....., pero tuvo que irse a..... a trabajar muy....., y es ahí donde ha formado su familia. Entre sus..... destacan: pasear con su..... y su pequeño..... Pincho, y cuidar de su..... en la que cada año cultiva varios tipos de..... y frutas: tomates,, zanahorias..... y cerezas, entre otras muchas más.

MEMORIA

FÍJESE atentamente en estas caras. Intente memorizar sus nombres.

ANTONIO



CARMEN



FERNANDO



DOLORES



ENRIQUE



BEATRIZ

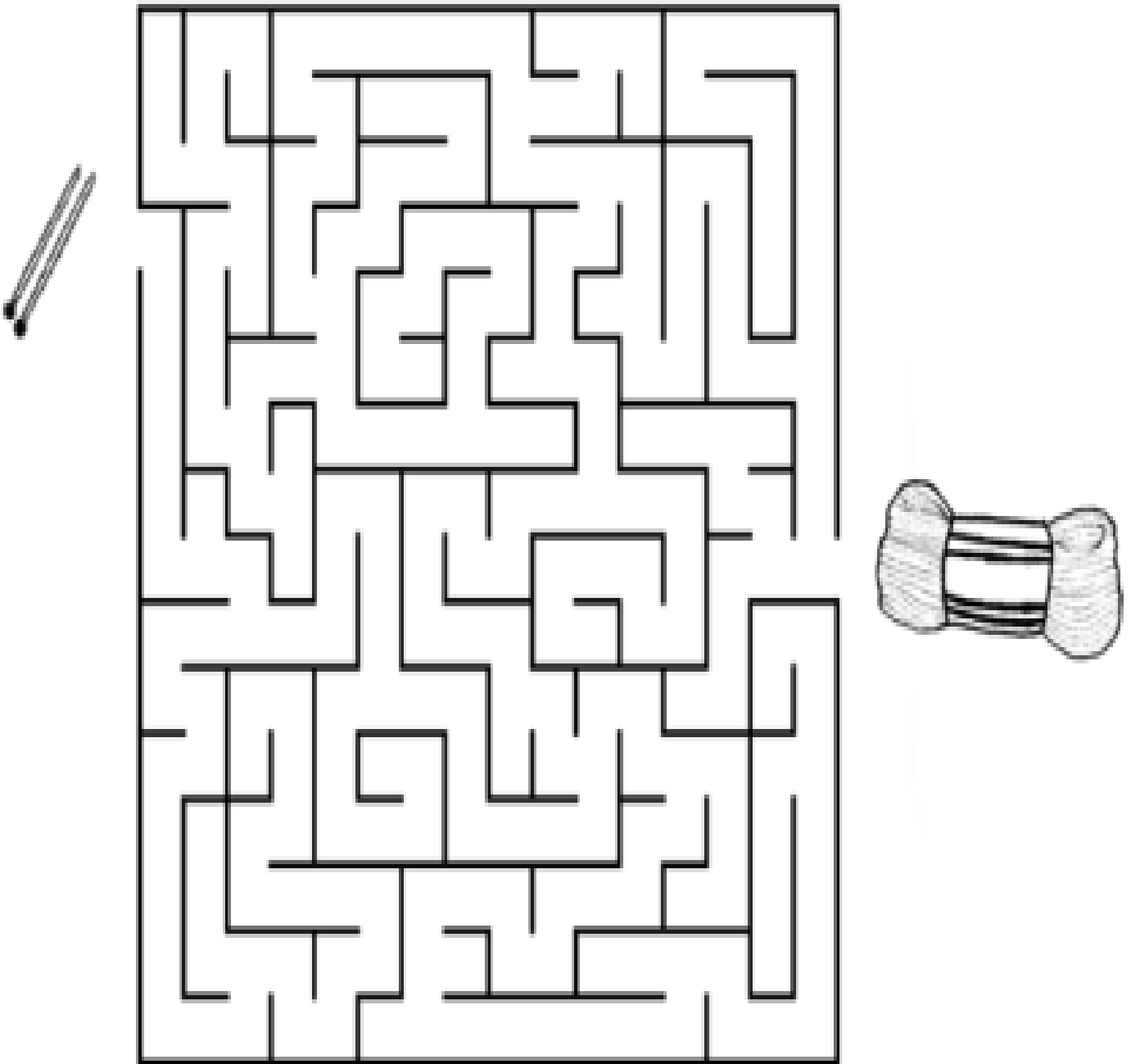


A CONTINUACIÓN, escriba el nombre de cada personaje.



RAZONAMIENTO

ENCUENTRE el camino que ha de realizar para empezar a tejer.



FUNCIONES EJECUTIVAS

LEA ATENTAMENTE y **ORDENE** ESTAS ACCIONES DEL 1 AL 8.

Tener una avería con el coche

Salir del coche y poner los triángulos que indican que el coche está parado por avería.

Me dirijo con la grúa al taller.

Al notar que el coche falla parar en el arcén.

Dejo el coche en el taller y quedo con el mecánico para recogerlo.



Si no consigo poner en marcha el coche llamo a la grúa.


Pago al de la grúa sino entra en mi seguro.



Antes de salir del coche me pongo el chaleco reflectante para que me vean bien.




























Intentar solucionar el problema mirando el motor del coche.

ATENCIÓN

Ponga un 1 debajo de  , ponga un 2 debajo de  :

Ponga un 1 debajo de  , ponga un 2 debajo de  :

CÁLCULO

RESUELVE estas operaciones.

$$\begin{array}{r} 1889 \\ + 347 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 78961 \\ + 15790 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 48364 \\ + 7123 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6996 \\ + 5679 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4566 \\ - 487 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15397 \\ - 2914 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1004 \\ - 495 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 22200 \\ - 3678 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 449 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 878 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 634 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 905 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

LENGUAJE

ESCRIBA 4 palabras que empiecen por C y que pertenezcan a estas categorías.

1. CIUDADES:

2. ANIMALES:

3. PERSONA:

4. COMIDAS:

MEMORIA

LEA atentamente esta historia. Después sin mirar intente responder a las preguntas.



Olga nació en 1941 en Salamanca. Se mudó con toda su familia a Bilbao cuando apenas tenía 3 años. Ha trabajado en una fábrica de conservas hasta que tuvo a su primer hijo. Por las tardes, después de trabajar, iba a una academia a aprender a leer y a escribir.

Allí conoció a Santiago, del que se enamoró perdidamente. Se casó con él y tuvo tres hijos. Le gusta mucho viajar, leer y salir a bailar los domingos. Su nieta, Elena, le está enseñando a utilizar el móvil para estar en contacto y poder verse a través de la pantalla.”

¿Cómo se llama la protagonista?

¿Dónde nació?

¿Dónde se mudó con tres años?

¿Dónde ha trabajado?

Dónde conoció a su marido?

¿Cuántos hijos han tenido?

¿Qué es lo que le gusta hacer?

¿Cómo se llama su nieta?

¿Qué es lo que le está enseñando su nieta?

CÁLCULO

Escriba el número mayor y menor de cada recuadro:

125 - 963 - 124 - 475 - 325 - 789
234 - 247 - 333 - 741 - 148 - 205

Mayor:

Menor:

135 - 203 - 188 - 324 - 158 - 417
562 - 987 - 213 - 260 - 144 - 230

Mayor:

Menor:

254 - 965 - 147 - 146 - 201 - 369
411 - 702 - 364 - 477 - 149 - 199

Mayor:

Menor:

Ficha de sumas:

$$\begin{array}{r} 3012 \\ + 7485 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6320 \\ + 1452 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9874 \\ + 2441 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3021 \\ + 7411 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3002 \\ + 7415 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6521 \\ + 6874 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3201 \\ + 4178 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3652 \\ + 7999 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6521 \\ + 4025 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9365 \\ + 8412 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6324 \\ + 8777 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8600 \\ + 4123 \\ \hline \end{array}$$

LENGUAJE

ESCRIBA palabras que empiecen por las siguientes sílabas.

SA	CA
EJ: SALSA	EJ: CAMISA

LI	TO
EJ: LIBRERÍA	EJ: TOMATE

COMPLETE las siguientes oraciones:

- El tenedor sirve para.....
- El cielo es de color.....
- Por la mañana tomamos.....
- Me gustan los macarrones con.....
- Tengo un jersey de.....

ATENCIÓN

Rodee con un círculo las letras dos lugares después de las "E":

I E O L J E U N B M E B Y V P
P L I E O L N Y A X C G E D F
L M C U R E L E U N W E N B
P Q C M F U J E B U G B O U
E O L F U R N A E N F E T W

Rodee las letras un lugar antes de las "T":

P L E T R N I P L T F V S A E
P Ñ L M N U T B M T B U B T
P M T I N E N F U S L W J O
P L H G B C T N I T M B T U
O L T M N Y E R R T B W T E

PERCEPCIÓN VISUAL

¿Puede encontrar las siguientes figuras en los recuadros?
 Marque SI o NO.



SI
NO



SI
NO



SI
NO



SI
NO

Tache el número que es igual a...

3963693

3936693 - 3963693 - 3963633 - 3933693
3993693 - 3963693 - 3963693 - 3633693
3363693 - 3936693 - 3963693 - 3663993
3963699 - 3963696 - 6963663 - 3966393

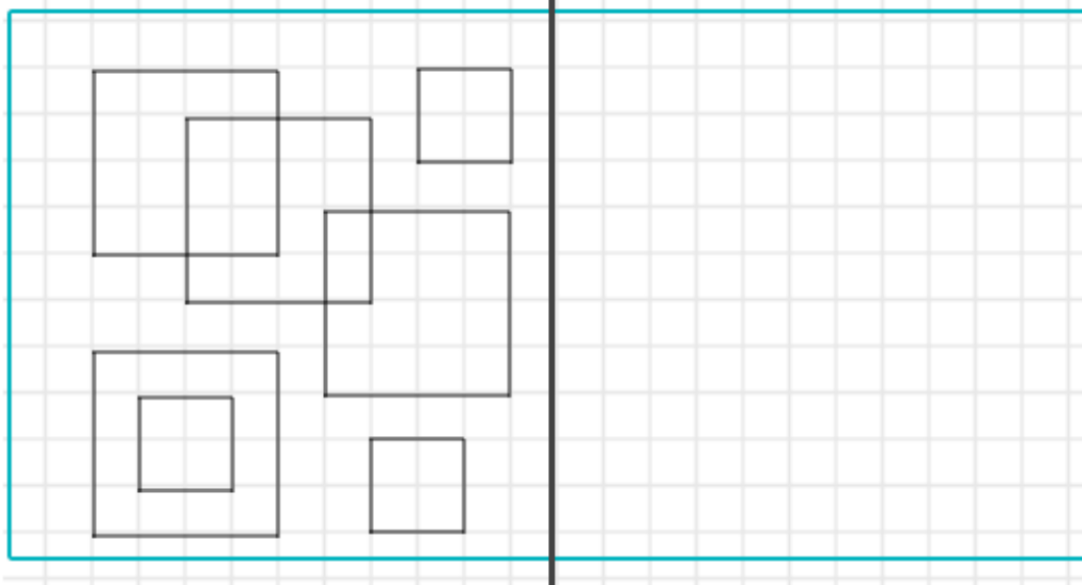
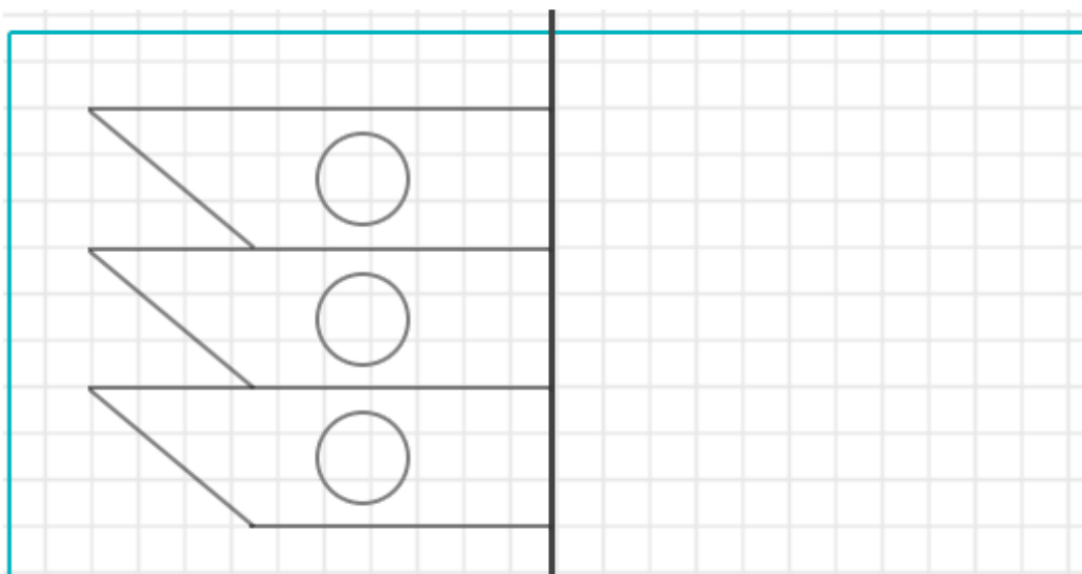
4514145

4514545 - 4514144 - 4154145 - 4514155
www.ecognitiva.com
4154145 - 4514145 - 4514145 - 4544115
4514145 - 4515545 - 4514145 - 4514541
4554144 - 4514155 - 4511145 - 5514145

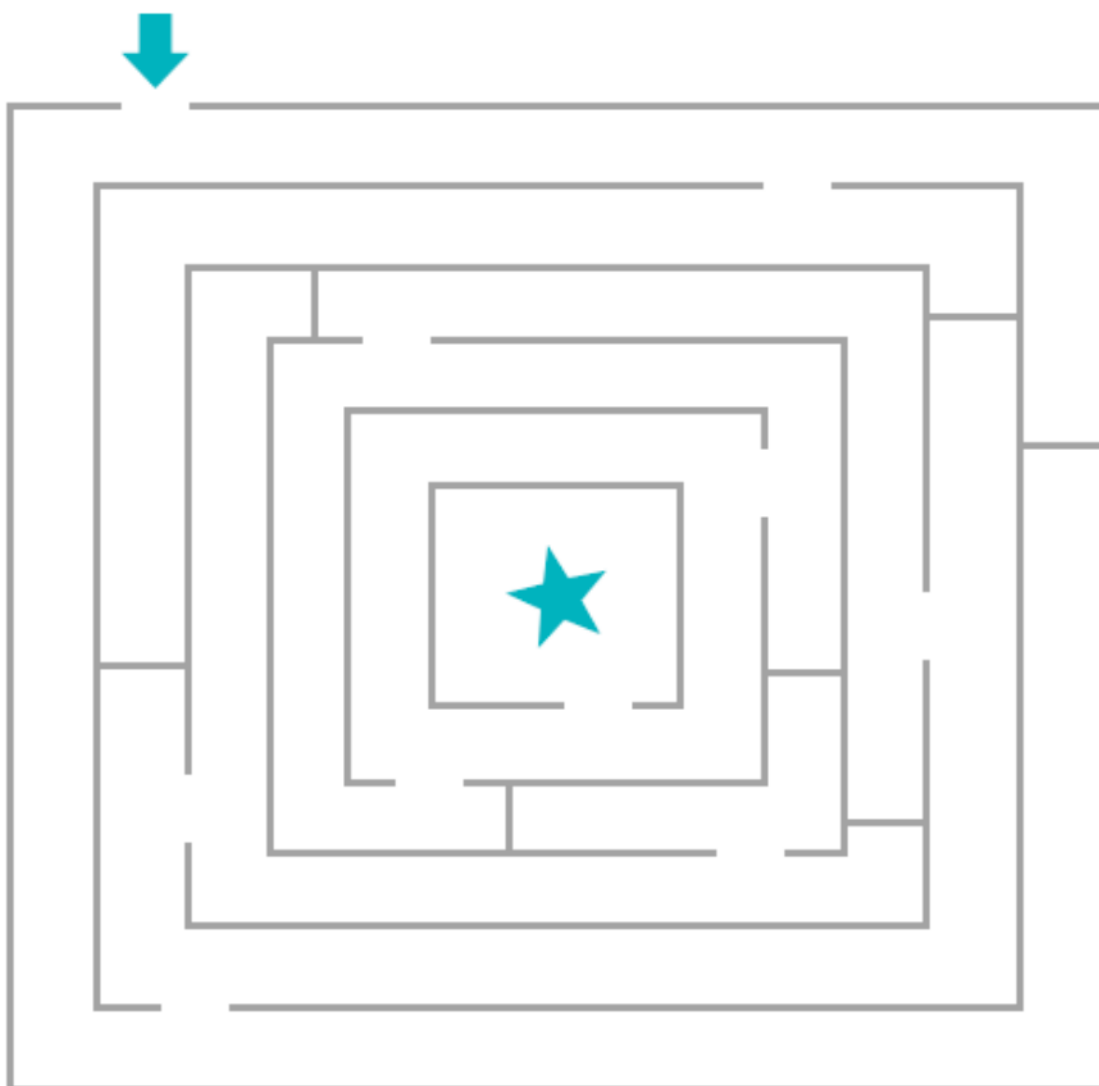
6762672

2762672 - 6767262 - 6262672 - 6762662
6262676 - 6262672 - 6672672 - 6722672
6262672 - 6762772 - 6762676 - 6672672
7262672 - 6272672 - 6762672 - 6766272

Simetría. Complete la otra mitad del dibujo:



Laberintos. Busque un camino (➡) al centro (★) :



PRAXIAS:SOPA DE LETRAS



ala
araña
abeja
ajo

a	a	v	i	ó	n	a	a	a	a
a	a	a	l	a	a	a	a	a	a
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
a	a	a	a	r	d	i	l	l	a
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
a	r	a	ñ	a	a	a	a	a	a
a	a	a	a	a	a	a	a	r	o
a	a	a	a	a	a	b	e	j	a
a	a	n	c	l	a	a	a	a	a
a	j	o	a	a	a	a	a	a	a



ardilla
aro
avión
ancla

✓ Encuentra estas palabras en la sopa de letras.



elote
esferas
escalera
escuela

e	e	s	c	u	d	o	e	e	e
e	e	e	e	e	s	p	a	d	a
e	e	s	f	e	r	a	s	e	e
e	e	e	e	e	e	e	e	e	e
e	s	c	a	l	e	r	a	e	e
e	e	e	s	c	u	a	d	r	a
e	e	e	e	e	e	l	o	t	e
e	e	s	c	u	e	l	a	e	e
e	e	e	e	e	e	e	e	e	e
e	s	t	r	e	l	l	a	e	e



escudo
estrella
escuadra
espada

✓ Encuentra estas palabras en la sopa de letras.



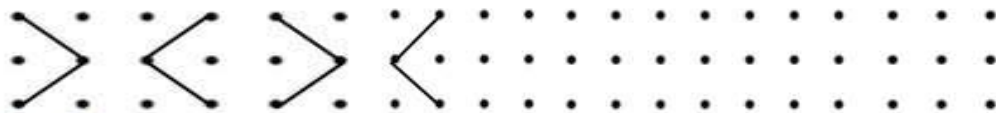
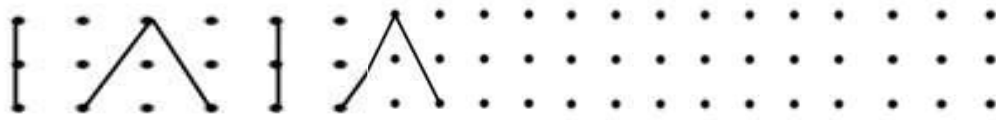
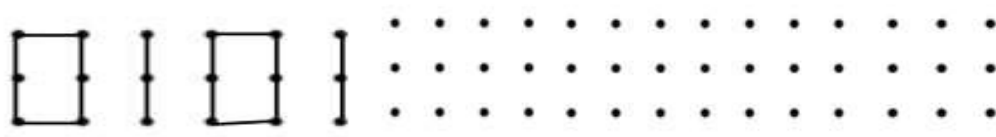
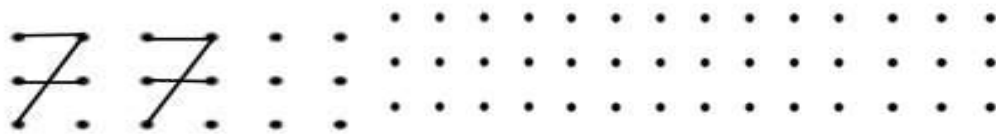
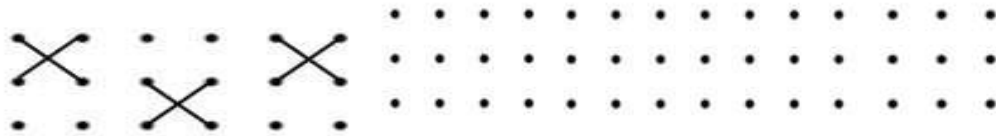
iguana
isla
imán
ídolo

i	i	n	s	e	c	t	o	i	i
i	i	i	i	i	d	e	a	i	i
i	g	u	a	n	a	i	i	i	i
i	i	i	i	i	i	i	i	i	i
i	i	n	t	e	r	n	e	t	i
i	i	i	i	i	i	i	s	l	a
i	i	i	i	g	l	ú	i	i	i
i	m	á	n	i	i	i	i	i	i
i	i	i	i	i	i	i	i	i	i
i	i	i	i	i	í	d	o	l	o

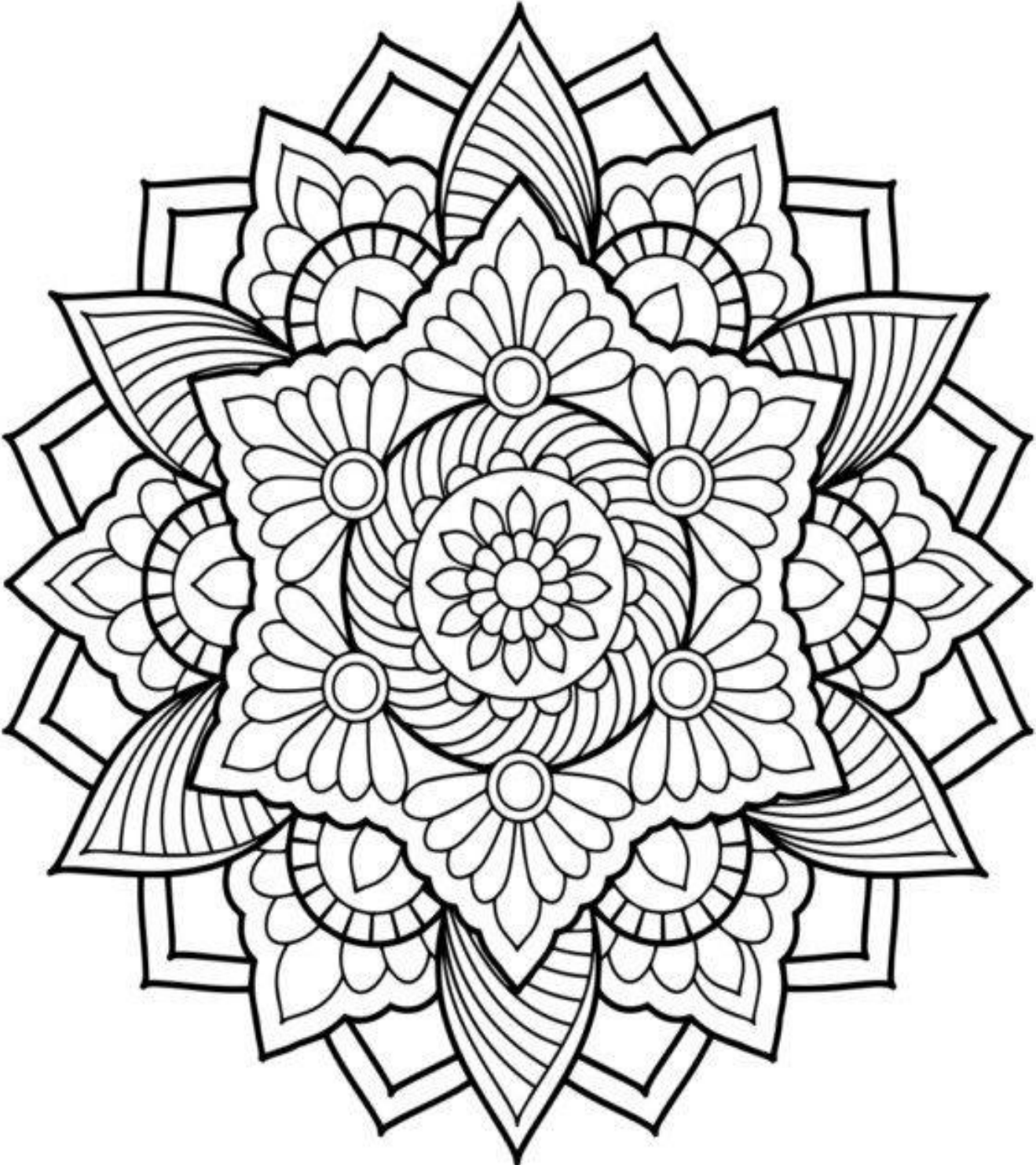


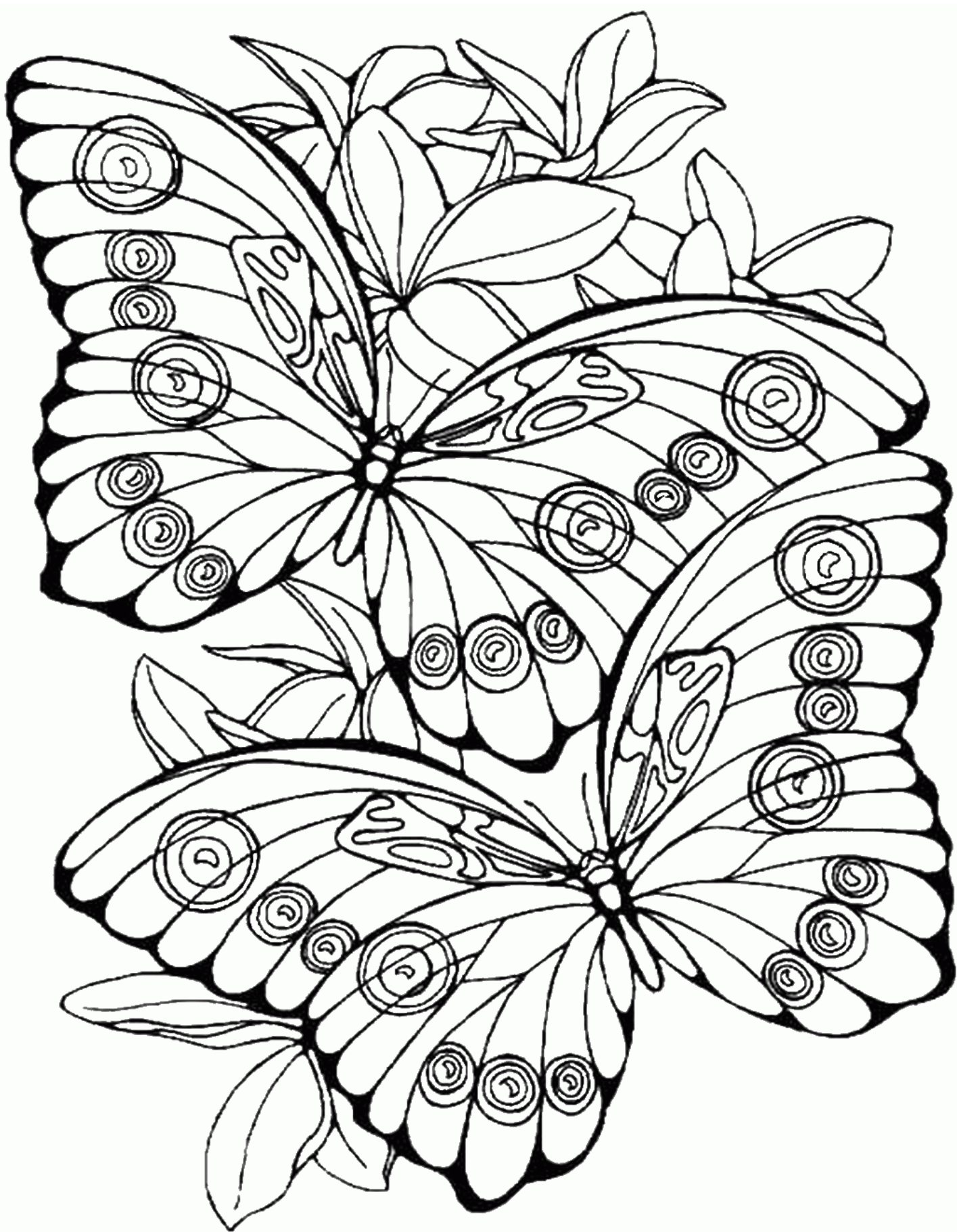
idea
insecto
internet
iglú

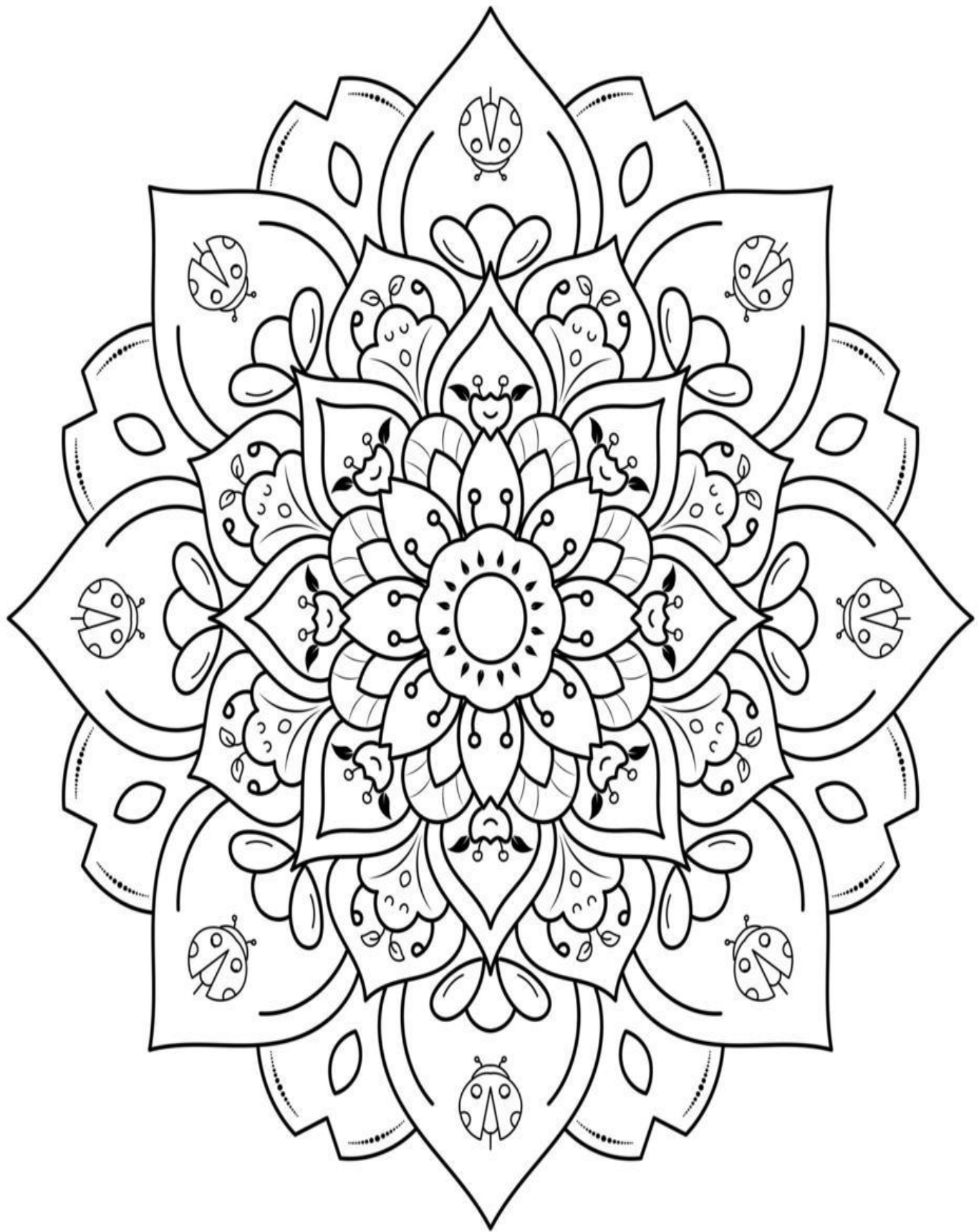
GRAFOMOTRICIDAD: SIGUE EL PATRÓN Y DIBUJA EN LOS PUNTOS

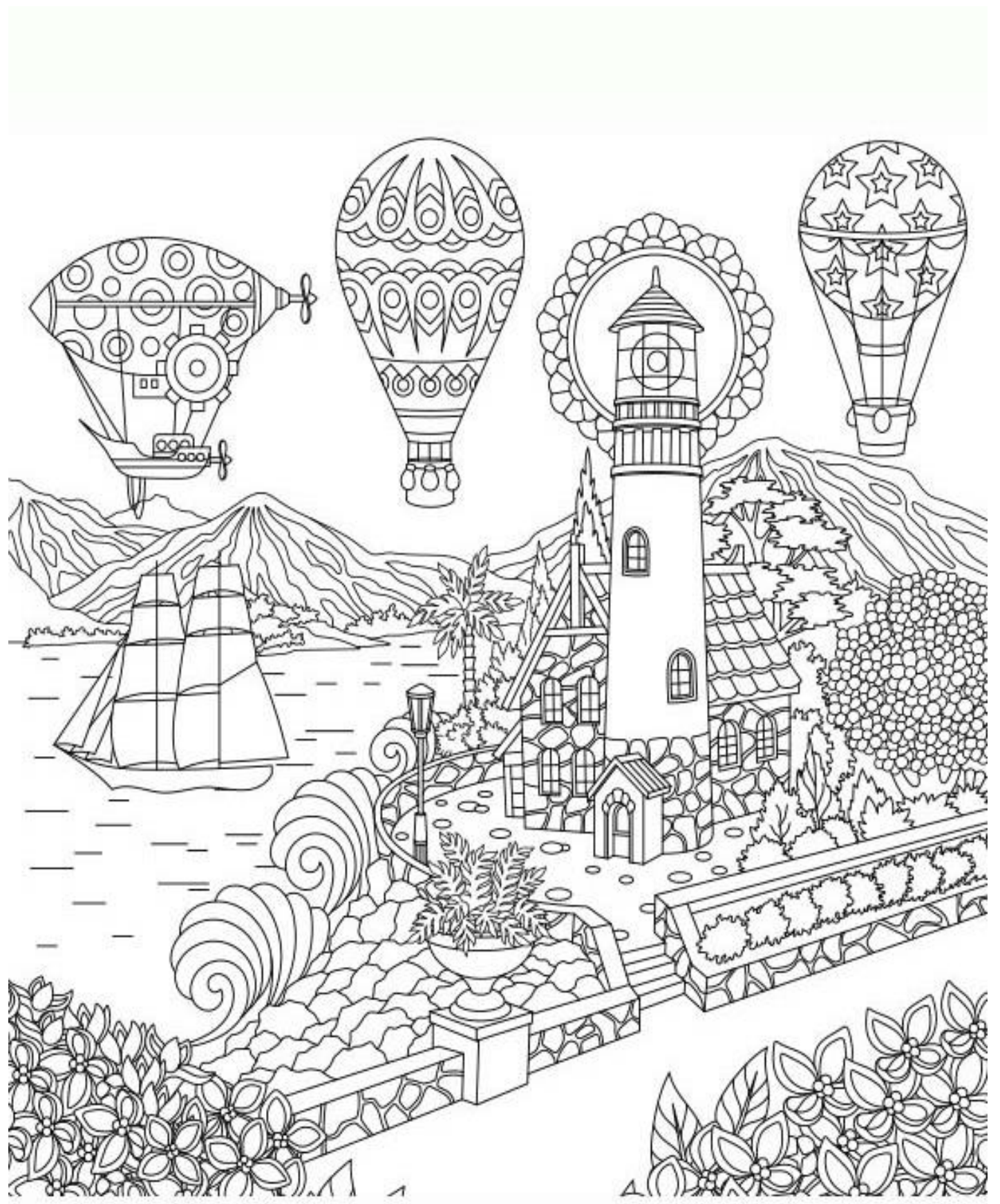


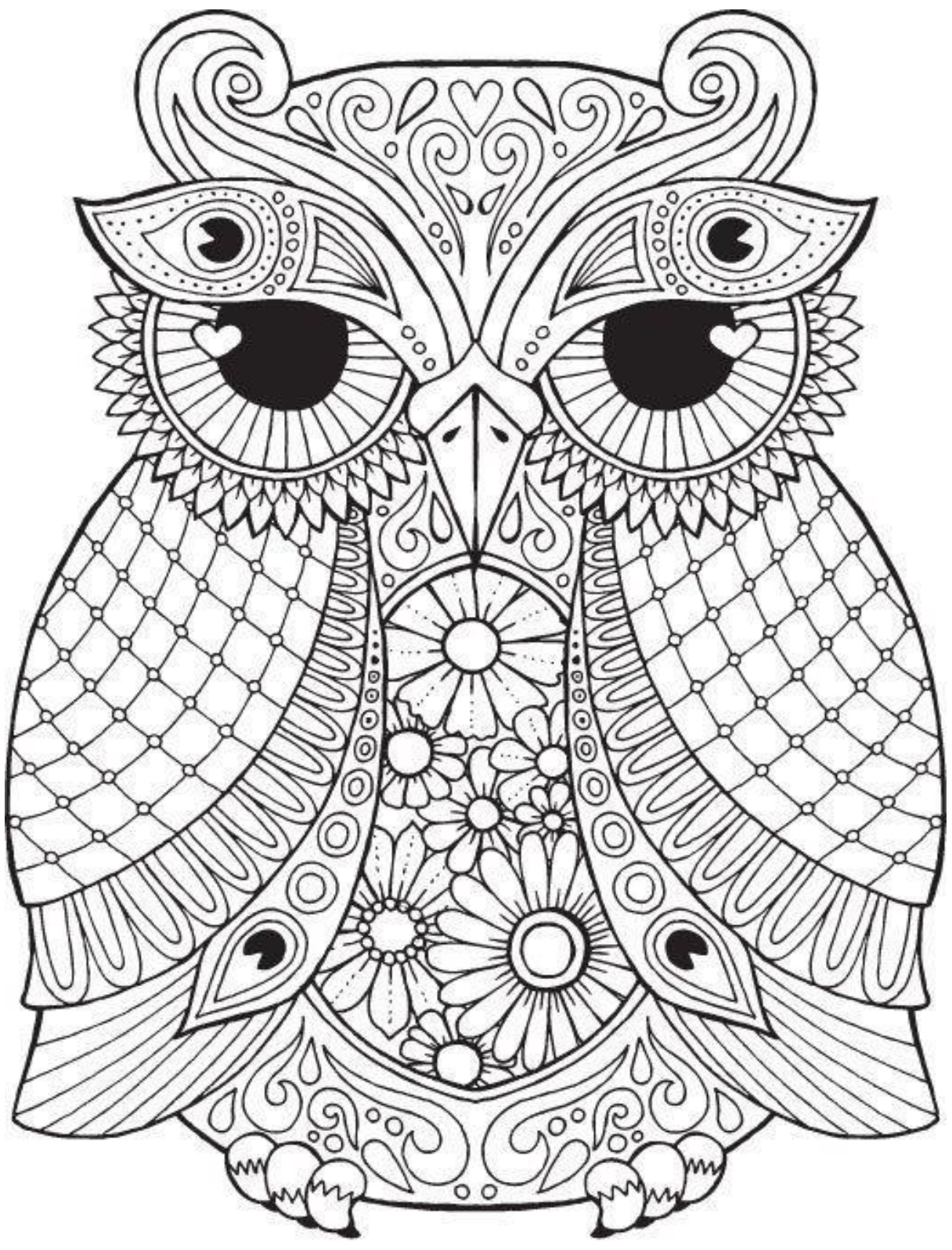
OCIO

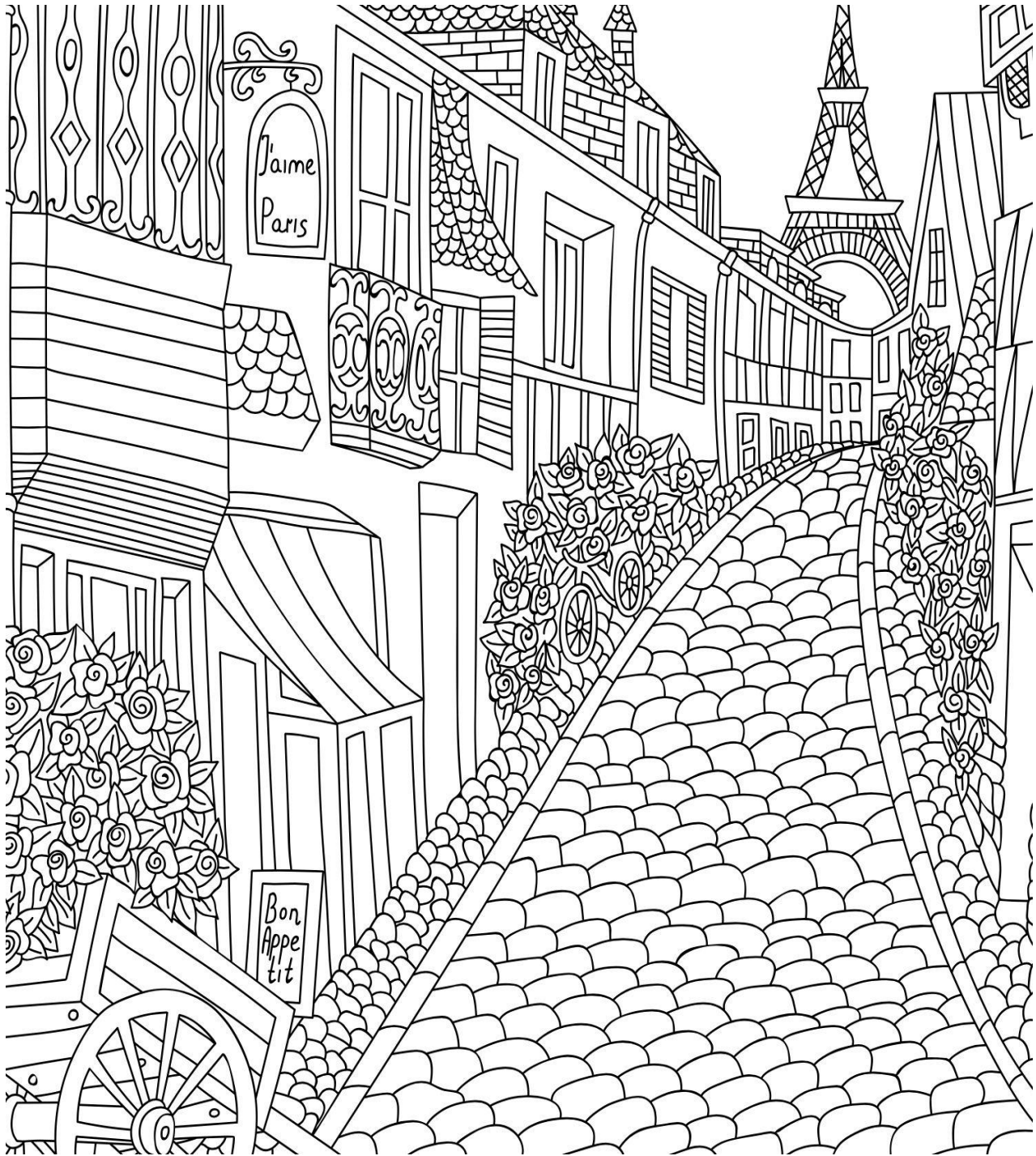












ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MANUAL DESARROLLADO EN EL PROYECTO ACTUACIONES
INNOVADORAS PARA AVANZAR EN EL CAMBIO DE MODELO HACIA LA
ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP.COM)

*Un trabajo realizado en Domicilios y Comunidad por Alba Ruiz, Ana Padial,
Andrea Pérez, Aurora Yébenes, Flavio Silva, Jennifer Bernabéu, José Castaño,
Rosalía Sofía Faria y Saray Sanz.*



PERSONAS Y
COMUNIDAD
**EL CENTRO DE
LOS CUIDADOS**

Financiado por



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Impulsado por



Fundación
PILARES
para la autonomía personal

