# Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva





## Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva



Nombre:
Apellidos:



#### **Agradecimiento:**

SANDOZ agradece a Madrid Salud su colaboración para la edición de este cuaderno.

#### **Autores:**

#### CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO:

De Andrés Montes, Mª. E.; Llanero Luque, M.; Reinoso García, A. I.; García Mulero, E.; Martín Medina, E.; Mejuto Vázquez, G.; Sánchez Mangudo, C.; García Marín, A.; Lozano Ibáñez, M.; Aragón Cancela, M. C.; Ruiz Sánchez de León, J. Mª.; Gómez Sánchez-Garnica, J. M; Álvarez Crespo, B; Montenegro Peña, M.; Montejo Carrasco, P.

Apoyo Administrativo: Sánchez Díaz, C. F.; Escandell Alsina, Mª. A.; Ampuero Ampuero, M. M.; Guzmán Ramos, M.C.

Textos e imágenes complementarios: Colaboradores de Wikipedia. Wikipedia, La Enciclopedia Libre, 2008. Disponibles en www.wikipedia.org.

©Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Depósito Legal: M-21089-2014.



#### Introducción

Le presentamos este cuaderno de Estimulación Cognitiva en el Domicilio. Ha sido diseñado para que puedan trabajar con él las personas que presenten problemas de memoria.

El objetivo de este material es que usted trabaje diariamente con él y de esa forma pueda estimular su memoria, atención, lenguaje, cálculo... Para que el aprovechamiento sea completo es indispensable crear un hábito de trabajo diario, en el que la persona pueda reservar un horario regular para realizarlo.

Los ejercicios están diseñados para que puedan resolverse sin ayuda, no obstante es muy aconsejable que los familiares colaboren potenciando la rutina del trabajo diario. También es muy importante que participen con él en otras actividades: hablar de su presente y su pasado, jugar a las cartas, al dominó, pasear y disfrutar de los pequeños momentos de la vida. La estimulación no se debe limitar a completar este cuaderno sino que hay muchos aspectos del día a día que pueden ser igualmente enriquecedores.

Es muy importante conservar el **buen humor** en general, particularmente para la realización de las actividades de estimulación, como este cuaderno. Manteniendo un buen ánimo potenciamos que estos ejercicios sean agradables y, por tanto, que sean esperados y realizados con ilusión.

## Recuerde: "Todo lo que se ejercita, se mejora; todo lo que no se ejercita, se pierde"

En línea con nuestro firme compromiso de calidad e innovación, en Sandoz trabajamos cada día para poner a vuestro alcance medicamentos eficaces y seguros y servicios de alto valor añadido contribuyendo, de esta manera, a mejorar la calidad de vida de los pacientes con Alzheimer.

Confiamos en que este cuaderno sea un apoyo para que se encuentre mejor. Si usted lo utiliza y se ejercita, nuestro objetivo se habrá conseguido.





Día de la semana Día del mes		Mes	Año



2

1 - Lea el texto en voz alta.

¿Por qué se produce el olvido? El olvido se produce por la falta de uso de lo que queremos recordar; por ejemplo, cuando pretendemos hacer una comida que no hacemos desde hace años y no recordamos la receta, ¿qué ha ocurrido? La falta de uso, el desuso, hace que la olvidemos. Lo que aprendimos hace tiempo se va perdiendo, se desvanece poco a poco porque no lo utilizamos habitualmente. Por lo tanto, si queremos que algo no se nos olvide, hay que recordarlo de vez en cuando. El olvido también se produce por fallos en alguna de las fases de la memoria. Puede, así mismo, suceder que una información nueva impida que recordemos lo anterior. A veces también olvidamos problemas o sucesos que nos han hecho daño; es como si los escondiésemos en un armario y tirásemos la llave para que no nos afectaran emocionalmente.

**TOTAL** 

2 - Tache la letra I en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



COMPLETAR LA FIGURA.

4 - Escriba 16 prendas de ve	estir, por eje	mplo: camisa.	
	•••••		
	•••••		
5 - Escriba desde el número	<b>55</b> , de <b>3</b> en	3, hasta el 142:	
55 - 58 - 61	••••••		
	•••••		
6 - Una las líneas de puntos	y realice el o	dibujo paso a paso	).
UNIR LOS PUNTOS.		CE LA FIGURA SIGUIE S Y UTILIZANDO COL	
UNIR Y REPASAR LA FIGURA.	,,^	Y y i	7/

http://www.sandozfarma.es/

**NOMBRE DEL ANIMAL:** 



Día de la semana Día del mes		Mes	Año



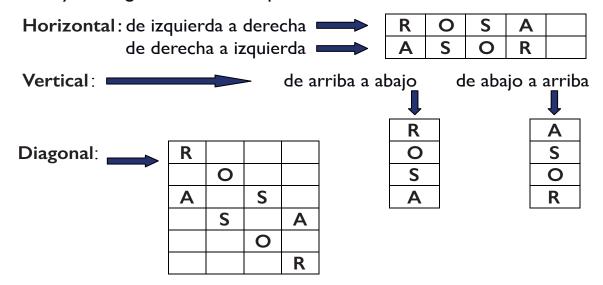
El cerebro humano tiene una función, que lo diferencia del resto de 11 las especies animales, que es la capacidad de crear. A lo largo de la historia, las distintas culturas han creado arte, pintura, música, danzas, arquitectura, conocimientos científicos, etc. La creatividad es la producción de nuevas ideas que son originales. Una de estas ideas originales que ha facilitado el trabajo doméstico es "la fregona", inventada en el año 1956 por un ingeniero español, para evitar tener que fregar de rodillas. Este invento ha sido muy útil e incluso puede ayudar a prevenir enfermedades como la artrosis, las infecciones, los hongos en las uñas y el deterioro de las manos y las rodillas. Ser creativos es una forma de mostrar nuestra inteligencia. La capacidad de crear la tenemos todos los seres humanos y la podemos desarrollar a cualquier edad. **TOTAL** 

2 - Tache la letra E en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



4 - En las sopas de letras las palabras se buscan en horizontal, en vertical y en diagonal como se explica a continuación:



Siguiendo estas instrucciones, localice las siguientes **flores.** Según las vaya encontrando, tache su nombre en el cuadrado grande y ponga una X en el nombre que aparece en el listado de la izquierda:

AMAPOLA
AZUCENA
CLAVEL
DALIA
GARDENIA
GERANIO
<b>HORTENSIA</b>
JAZMÍN
LILAS
<b>MARGARITA</b>
ORQUÍDEA
TULIPÁN

G	Α	R	D	Е	N	ı	Α	X
Ε	X	L	Ε	٧	Α	L	С	Υ
R	Ν	1	M	Z	Α	J	D	Α
Α	Т	1	R	Α	G	R	Α	M
N	Α	Р	1	L	U	Т	L	Α
ı	Z	L	1	L	Α	S	1	P
0	R	Q	U	1	D	Ε	A	0
Α	Ν	Ε	С	U	Z	Α	X	L
Н	0	R	Т	E	N	S	I	Α

5 - Escriba el nombre de otras flores que usted conozca:.....



Día de la semana Día del mes		Mes	Año



Los Ayuntamientos tienen, entre sus objetivos, la obligación de hacer ciudades cada vez más saludables, poniendo el acento en la protección y promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades. Trabajan por la calidad del agua, la seguridad de los alimentos, la mejora de la salud ambiental, la integración de los animales domésticos en la ciudad, la promoción de hábitos saludables y la atención a las personas o grupos sociales más desfavorecidos. Deben tratar de disminuir, o evitar, riesgos o incomodidades para los ciudadanos como son el exceso de ruidos o la polución debida a calefacciones y vehículos. Entre sus competencias se encuentran también la limpieza de las calles, la recogida de basuras, la ordenación del tráfico, el control de las edificaciones y el cuidado y mejora de las zonas verdes.

2 - Tache la letra S en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



I - Escriba 16 mue	<b>bles</b> , por ejemplo: s	illa.	
	número <b>28</b> , de <b>3</b> e	n <b>3</b> , hasta el <b>118</b> :	
	••••••		

6 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.



NOMBRE DEL ANIMAL:





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



El jamón serrano es un alimento recomendado en una dieta sana y	3
equilibrada como es la dieta mediterránea. Su valor energético es	
bajo en calorías y contiene proteínas de alto interés nutricional.	
Contiene grasas como el ácido oleico que son beneficiosas para el	
corazón. Posee vitaminas muy importantes, como las del grupo B y	
minerales necesarios para el organismo, como el zinc y el hierro.	
Además, al contrario de lo que se pueda pensar, es un alimento que	
se digiere fácilmente porque tiene bajo contenido en colágeno. La	
palabra "serrano" posiblemente tenga su origen en el proceso de	
curación del jamón, ya que para su elaboración son necesarias	
temperaturas frías, propias de las zonas geográficas de montaña o	
"sierra". A nivel internacional se hace publicidad del jamón ibérico	
puro de bellota como una de las excelencias de la gastronomía	
española.	
TOTAL	

- ${\bf 2}$  Tache la letra  ${\bf M}$  en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.
- 3 Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



<b>4 - E</b> scriba	16 palabra	as que <b>ten</b> g	g <mark>an</mark> la letra	<b>R</b> , por ejem	plo: perla.	
••••••	•••••	•••••		•••••		
••••••	•••••	•••••				••••••
••••••	•••••	••••••				•••••
						•••••
<b>5 -</b> Debajo	de cada <b>\</b>	escriba u	n <b>2</b> . Sume e	el total y anć	otelo:	
V	W	U	W	W	٧	V
2						
W	V	U	W	٧	W	V
U	W	V	٧	W	٧	W
W	V	W	U	W	٧	U
٧	W	٧	W	V	V	W
U	V	U	V	W	W	V
W	V	W	V	V	V	W
V	W	V	V	W	U	V
U	V	U	V	W	V	W



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



El deterioro cognitivo es un proceso que implica una disminución, que puede ser progresiva, de las facultades mentales superiores como la memoria, la atención, la percepción, el lenguaje, el cálculo, la orientación y otras funciones como organizar, planificar, reconocer los objetos y a las personas, etc.

Sólo se considera deterioro la pérdida de las facultades o funciones previamente adquiridas. No sería deterioro no saber escribir o no saber restar si nunca se aprendió. Existen muchas causas de deterioro cognitivo como las enfermedades degenerativas o los problemas vasculares del cerebro, también pueden provocar deterioro cognitivo otros problemas no relacionados directamente con el cerebro como algunos problemas hormonales, determinadas infecciones o la falta de vitaminas. Es importante el diagnóstico precoz para actuar y frenar la progresión.

2 - Tache la letra C en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.	



4 - Escriba 16 capitales de provincia, por ejemplo: Palencia.							
			•••••				
	•••••		•••••				
5 - ¿Qué capitales de	e provincia <b>ha visi</b>	tado usted?					
	•••••		•••••				
de pan 85 céntimos,	e cuesta 1 euro, ui ¿cuánto cuesta to	n kilo de naranjas 2 e do? uánto le devuelven?	······································				
7 - Copie el dibujo e	n el recuadro de	la derecha y utilice co	olores.				



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



Las propiedades saludables que se atribuyen a la Dieta Mediterránea	4
se basan en la comprobación de que en los países mediterráneos la	
incidencia de enfermedades del corazón y de la circulación sanguínea	
es menor. Esto puede deberse al mayor consumo de productos ricos	
en ácidos grasos como los presentes en el aceite de oliva que	
contribuyen a regular los niveles de colesterol en sangre. Según un	
dicho popular "el aceite de oliva es el auténtico pilar de la dieta	
mediterránea". Los beneficios también se atribuyen al consumo de	
pescado, en especial el pescado azul (sardinas, salmón, atún, anchoa,	
salmonete, caballa y otros) y, finalmente, al consumo moderado de	
vino tinto, por su contenido en compuestos antioxidantes. La Dieta	
Mediterránea, también aporta una gran cantidad de fibra que favorece	
el tránsito intestinal y contribuye a mejorar el estado general de	
salud.	
TOTAL	

2 - Tache la letra S en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.				



4 - Escriba 12 palabras que empiecen por TE, por ejemplo: televisión.									
•••••	•••••		•••••	•••••	•••••	•••••		••••••	
•••••	••••••		•••••	••••••	•••••	••••••		••••••	•••••
•••••									
<b>5 -</b> Escr tenedor.		ojetos q	ue se u	tilizan a	a la hoi	ra de c	omer, p	or ejem	plo:
•••••	•••••		•••••	•••••	•••••	•••••	• •••••		•••••
•••••	••••••	• ••••	••••••	••••••	•••••	••••••	• •••••	••••••	•••••
6 - Escri	ba desd	e el núm	nero <b>54</b> ,	de 3 en	3, hasta	el <b>129</b> :			
54	57 - 60						•••••		•••••
•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••
•••••	••••••	••••••	••••••	••••••	••••••	••••••	•••••	••••••	•••••
<b>7</b> - De	bajo de	⊜ po	onga un	<b>1</b> y deb	ajo de	(i) po	onga un	2.	
$\odot$	(3)		$\odot$		$\odot$	$\odot$		$\odot$	(;)
2	1								
		$\odot$			$\odot$				
$\odot$	$\odot$	(3)	<u> </u>	$\odot$	(3)	$\odot$	$\odot$	<u>•</u>	$\odot$
					$\odot$			$\odot$	
Sume los números. TOTAL 😊 :							:		



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



España es un país rico en tradiciones donde se juntan la diversión, la	3
tradición y la modernidad. Los Sanfermines de Pamplona, las Fallas de	
Valencia, la Feria de Abril y la Semana Santa de Sevilla son algunas de	
nuestras fiestas con más proyección internacional. Pero a lo largo del	
año se celebran muchas otras en el territorio español, como seña de	
la marcada singularidad de las regiones españolas. A esto se añade	
una rica y variada gastronomía como la fabada asturiana, el cocido	
madrileño y el gazpacho andaluz, entre otros muchos platos típicos.	
Todas las ciudades y pueblos españoles celebran, con más o menos	
vistosidad, sus fiestas mayores en honor del patrón de la localidad,	
como, por ejemplo, San Isidro en Madrid, donde tiene lugar, en la plaza	
de toros de Las Ventas, la fiesta taurina más importante del mundo.	
TOTAL	

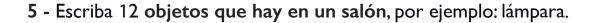
 ${f 2}$  - Tache la letra  ${f R}$  en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



4 - Escriba 12 platos de comida, por ejemplo: fab	oada
---	------

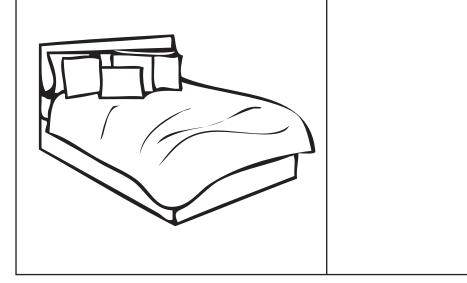




 •••••
 •••••

6 - Realice la suma y resta siguientes:

7 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



Andar a paso ligero, correr o nadar son ejemplos de ejercicio	3
beneficioso para la salud. Las personas que han estado inactivas o no	
tienen hábito de hacer ejercicio físico, deben empezar de forma	
gradual, comenzando con 5 o 10 minutos al día y aumentando poco	
a poco, hasta los 30 o 40 minutos diarios. Por ejercicio físico	
moderado se entiende aquel que no impide la respiración y nos	
permite hablar. Se inicia con un nivel bajo de esfuerzo y se va	
aumentando poco a poco. Para facilitar el hábito de caminar	
conviene elegir una ruta concreta. Los ejercicios se deben realizar	
un mínimo de 3 veces por semana, siendo recomendable su práctica	
diaria. No deben causar mareo ni fatiga. Este tipo de ejercicios	
disminuye la tensión arterial, las cifras de colesterol, la cantidad de	
grasa del cuerpo y baja los niveles de glucosa o azúcar en la sangre	
en las personas con tendencia a tenerlo alto.	
TOTAL	

2 - Tache la letra C en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

- Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.	
	••••



4 -	4 - Escriba 16 palabras que terminen en ON: por ejemplo: talón.						
••							
	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••						
••				•••••			
5 -	Escriba la fecha de	su <b>cumpleaños</b> y	la de algunos famil	iares.			
Yo	cumplo años el dí	a:					
Mi		cumple años el di	, a:				
Mi		cumple años el di	ía:				
Mi		cumple años el di	ía:				
Mi		cumple años el di	a:				
- Ju	unte con una línea	cada <b>palabra</b> con	su correspondiente	e color.			
	TOMATE		BLANCA	4			
	PINO		NARAN	JA			
	ZANAHORIA		ROJO				
	MAR		AMARIL	LO			
	NIEVE		AZUL				
	SOL		VERDE				



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



El hogar es donde existen mayores posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo. De los miembros de la familia, los niños menores de cinco años y los mayores de sesenta y cinco años tienen mayores posibilidades de sufrir accidentes domésticos. La cocina y el baño son los lugares más peligrosos. Las caídas, quemaduras, electrocución, golpes, atragantamientos y heridas, son los accidentes más frecuentes. Como regla general debemos seguir hábitos seguros en todo lo que concierne a los electrodomésticos, productos de limpieza, instalaciones eléctricas y diversas situaciones que pueden ocurrir en el hogar. La mayoría de los accidentes del hogar se pueden evitar con las medidas preventivas adecuadas como: quitar las alfombras que puedan deslizarse con facilidad, no dejar suelos con agua, tener una iluminación adecuada, mantener los enchufes eléctricos en buen estado, etc.

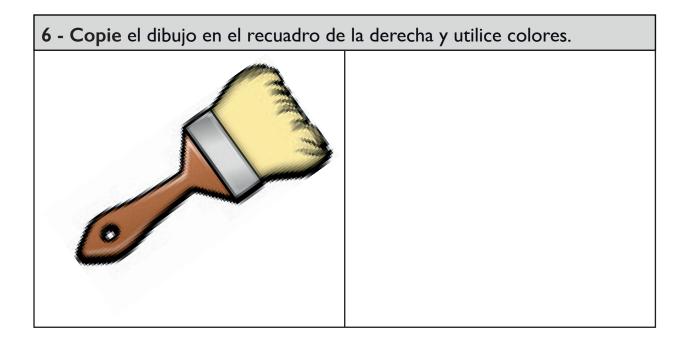
**TOTAL** 

 ${\bf 2}$  - Tache la letra  ${\bf N}$  en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



4 - Escriba 16 palabras que empiecen por RA por ejemplo: rama.								
•	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	•••••		•••••				
•								
•								
•	•••••••			•••••				
5 -	- Realice los sigui	entes <b>problemas:</b>						
	- Si tiene 1 euro y compra una barra de pan de 60 céntimos ¿cuánto le tienen que devolver?							
	<ul> <li>Si ha comprado el bono-bus que cuesta 10 euros, una entrada del cine</li> <li>5 euros y un libro de 7 euros, se ha gastado:</li> </ul>							
	- Si lleva 2 billetes de 20 euros y ha hecho una compra por valor de 32,50 euros ¿cuánto le queda?							
			un paraguas de 12					





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



Los juegos de mesa son muy populares entre las personas mayores	6
y contribuyen a mejorar las relaciones familiares y sociales. Existen	
muchos tipos de juegos. Los juegos de cartas son muy variados,	
entre los más conocidos están: el tute, la brisca, el mus, el chinchón,	
el julepe, el continental, la escoba, la canasta, el cinquillo, las siete y	
media, el póquer, el bridge, el guiñoteTambién son juegos de mesa	
muy apreciados: el parchís, la oca, el dominó, las damas, el ajedrez, el	
monopoli y otros. Jugar al parchís o la oca es frecuente entre	
abuelos y nietos y son los juegos preferidos de los mayores y los	
niños más pequeños porque son de más fácil manejo. Por el	
contrario, jugar al ajedrez, al ser un juego más exigente, es menos	
practicado. Cuando jugamos estimulamos el cerebro. Los juegos de	
mesa son una de las actividades que ayudan a prevenir el deterioro	
cognitivo.	
TOTAL	

2 - Tache la letra O en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



4 - Escri	ba 16 non	nbres de (	objetos qu	e hay en	un <b>bar</b> o <b>c</b>	afetería:	
••••••	•••••	•••••	••••••	•••••	•••••	•••••	••••••
•••••	••••••	•••••	•••••	••••••	•••••	••••••	••••••
•••••			••••••	•••••	•••••	••••••	
•••••	••••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	••••••
			ia abajo, d€		nasta <b>35</b> :		
•••••					•••••		
••••							
<b>6</b> - Cuer	nte los <b>﴿</b>	de cad	a fila, anót	telos a la	derecha y	sume el to	otal.
<b>�</b>	<b>♦</b>	<b>♦</b>	<b>\$</b>	<b>\langle</b>	<b>♦</b>	<b>♦</b>	
<b>♦</b>	<b>♦</b>	<b>\langle</b>	<b>♦</b>	<b>♦</b>	<b>\langle</b>	<b>\langle</b>	
<b>♦</b>	<b>\oint\oint\oint\oint\oint\oint\oint\oint</b>	<b>♦</b>	<b>\$</b>	<b>♦</b>	<b>♦</b>	<b>�</b>	
	<b>♦</b>	<b>♦</b>	<b>�</b>	<b>♦</b>	<b>\langle</b>	<b>�</b>	
<b>\line{\phi}</b>	<b>♦</b>	<b>♦</b>	<b>\$</b>	<b>\line{\phi}</b>	<b>♦</b>	<b>♦</b>	
<b>♦</b>	<b>\langle</b>	<b>\langle</b>	<b>♦</b>	<b>\langle</b>	<b>♦</b>	<b>\langle</b>	
						ΓΟΤΑL	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



La Romería del Rocío es una manifestación de religiosidad popular	7
católica en honor de la Virgen del Rocío, en la aldea del mismo	
nombre perteneciente al municipio de Almonte, en la provincia de	
Huelva. Cuenta con más de cien hermandades y a ella acuden cada	
año un millón de peregrinos de todo el mundo.	
Tras recorrer el camino en romería, a pie, a caballo, en carretas o en	l
carros engalanados, los almonteños, en la noche del domingo al	1
lunes de Pentecostés, realizan lo que se conoce como "el salto de la	
reja", entrando en la ermita y sacando a la Virgen en volandas para	1
llevarla en procesión por toda la aldea. El trayecto recorre las sedes	1
de las distintas hermandades en la aldea, desde donde los sacerdotes	1
le rezan la Salve, acompañados por el pueblo rociero.	
TOTAL	

2 - Tache la letra I en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



4	_	Escriba	8	apellidos	de su	familia:
•		Loci iba	•	apemaos	<b>u</b> c 5u	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

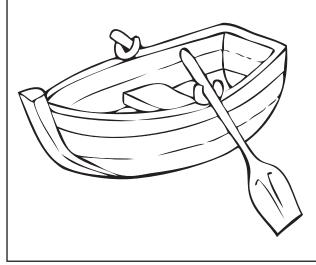
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		•••••
	••••	•••••	

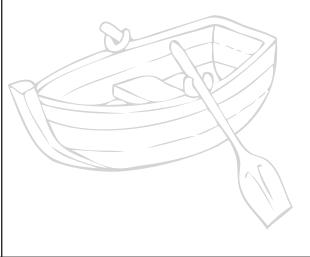


••••••••••	•••••	•••••	•••••
••••••	••••••	•••••	•••••
•••••	••••••	•••••	•••••
•••••	•••••	•••••	•••••

6 - Realice la suma y resta siguientes:









Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



En la era de la informática, los adultos mayores pueden utilizar los	8
ordenadores en su beneficio. Internet es un interesante aliado para el	
ocio ya que puede contribuir a romper barreras generacionales,	
obtener información reciente y pasada, aumentar conocimientos	
sobre cualquier tema o resolver dudas. Es una oportunidad más del	
envejecimiento activo. Los mayores pueden leer el periódico en	
internet, compartir experiencias y recuerdos, aprovechar ofertas,	
ahorrar colas haciendo trámites Una investigación de la	
Universidad de California va más allá y demuestra que hacer	
búsquedas por internet es un buen ejercicio para los mayores porque	
activa regiones del cerebro inactivas y mejora capacidades mentales	
como la memoria. Existen programas específicos de estimulación	
cognitiva por internet que contribuyen a conseguir este objetivo.	
TOTAL	

2 - Tache la letra A en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

- Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.							



### 4 - Encuentre los siguientes parentescos:

	ABU	JEL	O
_	, , , ,		$\overline{}$

- CUÑADO
- HERMANO
- HIJO
- MARIDO
- MUJER
- NIETO
- NUERA
- SOBRINO
- SUEGRA
- YERNO
- TÍO

0	ı	Т	0	Ν	R	Е	Υ
Т	S	U	Ε	G	R	Α	X
E	S	0	В	R	I	Ν	0
ı	X	0	D	I	R	Α	M
N	Ν	U	Ε	R	Α	Н	U
С	U	Ñ	Α	D	0	I	J
0	L	Ε	U	В	Α	J	Ε
Н	Ε	R	M	Α	Ν	0	R

### 5 - Encuentre las siguientes frutas:

- FRESA
- HIGO
- KIWI
- MANZANA
- MELÓN
- MORA
- NARANJA
- PAPAYA
- PERA
- □ PIÑA
- SANDÍA
- UVA

Ν	Α	R	Α	Ν	J	Α	X
Р	Α	Ν	Α	Z	Ν	Α	M
Α	S	S	Α	٧	U	X	Ε
Р	Α	F	R	Ε	S	Α	L
Α	Ν	X	0	Α	Υ	Ñ	0
Y	D	G	M	0	R	Α	Ν
Α	I	Р		Ñ	Α	Ε	Υ
				W			



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



2

1 - Lea el texto en voz alta.

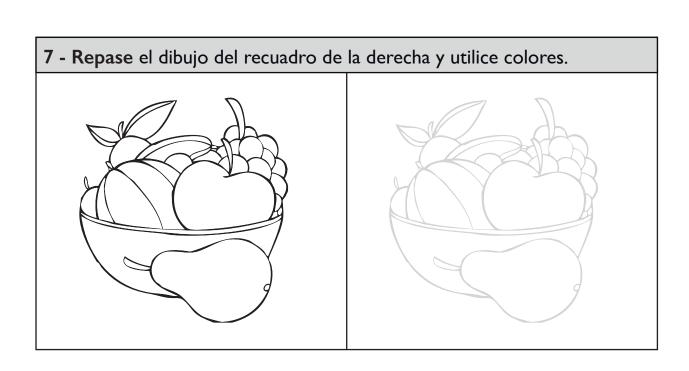
¿Por qué se producen las agujetas? Las agujetas aparecen cuando realizamos una actividad física de cierta intensidad a la que no estamos acostumbrados o no la desarrollamos de forma habitual. En estas circunstancias es normal que aparezcan dolores musculares que, al cabo de unos días, desaparecen. Son las llamadas "agujetas". La creencia popular las atribuye a falta de glucosa en los músculos y mucha gente piensa que se pasan bebiendo agua con azúcar, pero no es así. La producción de agujetas puede tener dos explicaciones. Unos dicen que se deben al ácido láctico acumulado en los músculos en forma de cristales, mientras que otros creen que las agujetas se producen por pequeñas roturas de fibras musculares que están menos adaptadas al esfuerzo realizado. Probablemente ambas teorías son ciertas, pero con el entrenamiento muscular, esta sensación desagradable desaparece paulatinamente.

**TOTAL** 

- 2 Tache la letra G en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.
- 3 Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.



4 - Escriba 16 palabras que empiecen por la letra C, por ejemplo: coma.								
•	••••••							
•	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••							
•	••••••			•••••				
5 - Escriba 8 palabras que empiecen por MA, por ejemplo: masa.								
•	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••		•••••					
•	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••		•••••	•••••				
6 - Escriba desde el 72 hacia arriba, de 3 en 3, hasta 138:								
	••••••	••••••••••••	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	•••••••••••				





### Me tengo que acordar de:



## Me tengo que acordar de:

## Tomo 1

# Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva









Farmacia:

Le ha atendido:

