



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, M^a. 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. M^a.; Gómez Sánchez-Garnica, J. M.; Álvarez Crespo, B; Montenegro Peña, M.; Montejo Carrasco, P.

Apoyo Administrativo: Sánchez Díaz, C. F.; Escandell Alsina, M^a. 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

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las <u>sensaciones de estrés</u> son ocasionadas por <u>el</u> instinto que <u>tenemos</u> para defendernos. Este instinto es bueno en situaciones de emergencia como huir si nos persigue un animal peligroso, salirse del camino si viene un coche a alta velocidad, salir corriendo cuando alguien grita “fuego”, gritar pidiendo ayuda cuando nos amenazan...Pero el estrés puede causar síntomas físicos si continúa por mucho tiempo, por ejemplo, en respuesta a situaciones difíciles continuadas de la vida diaria y a los cambios. En estas circunstancias, es como si el organismo se preparara para huir de un peligro que no es real. Nuestro cuerpo está trabajando más de lo necesario sin tener ningún lugar donde gastar toda esa energía adicional. Esta situación puede hacer que tengamos ansiedad, temor o preocupación y puede afectar a nuestro estado de salud. El estrés es un factor de riesgo que está presente en la evolución de muchas enfermedades crónicas.</p>	8
TOTAL	

2 - Tache la letra **E** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**estrés**” en el texto?.....

5 - Escriba 8 palabras que **tengan** la **Ñ**, por ejemplo: España.

.....

.....

6 - Escriba 8 palabras que **tengan** la **L**, por ejemplo: Ensalada.

.....

.....

7 - Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2 :

													
1	2		1										
													
													
													
													
													
													



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>“Una simple caída puede cambiar su vida”. El envejecimiento produce cambios progresivos en la vista y en el oído. La fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. El equilibrio puede verse afectado por distintas enfermedades del sistema nervioso y del corazón. La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos pierden densidad, se vuelven más frágiles y pueden romperse fácilmente. Es una de las principales causas de fracturas óseas en las mujeres después de la menopausia, pero también afecta a los hombres mayores. Los mayores que tienen tendencia a las caídas deben ser más cautelosos con medidas preventivas como usar zapatos adecuados, salir a la calle con bastón, agarrarse a las barandillas al bajar escaleras, cambiar la bañera por ducha, retirar las alfombras del suelo del domicilio, no subirse a las sillas ni a las escaleras para coger objetos o limpiar, etc.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra **O** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**caída**” en el texto?.....

5 - ¿Qué tiene en su casa, **bañera o ducha**?.....

6 - Escriba 16 palabras que **empiecen** por **RO**, por ejemplo: **romero**.

.....

.....

.....

.....

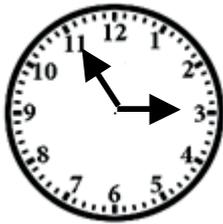
.....

.....

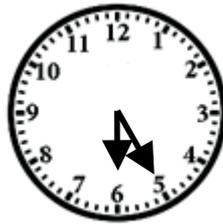
.....

.....

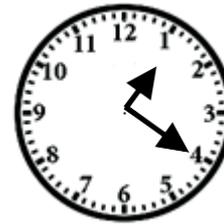
7 - Escriba la hora que marca el reloj, por ejemplo: 2:55.



2:55



___ : ___



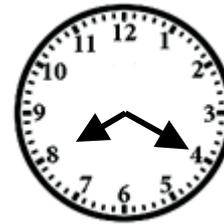
___ : ___



___ : ___



___ : ___



___ : ___

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



Empty rectangular box for copying and coloring the ship drawing.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Entre bosques de leyenda y con el océano Atlántico siempre presente, el mar se adentra en la tierra de Galicia y forma las Rías Bajas. Entre los tesoros que le aguardan en esta zona de Galicia están sus playas excepcionales y espacios ecológicos de valor incalculable, junto a una gastronomía única y muy rica en sabores. Para disfrutar de la grandeza ecológica de este lugar privilegiado, visite las Islas Cíes, que son la joya del Parque Nacional de las Islas Atlánticas. La oferta gastronómica es inmensa, con la presencia obligada de mariscos, pescados y carnes, acompañados de un buen vino de la zona, sin olvidar los postres, el aguardiente y la queimada. Las ferias y fiestas gastronómicas se multiplican durante los meses de verano. De entre todas, destacan la del Albariño, en Cambados, declarada de Interés Turístico Nacional.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra I en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**gastronómicas**” en el texto?.....

5 - ¿Conoce usted **Galicia**?..... ¿Cuándo la visitó?.....

6 - Escriba 16 alimentos, por ejemplo: arroz.

.....

.....

.....

.....

7 - Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve:



Tape la imagen y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas personas aparecen en la imagen?.....
- ¿Qué están haciendo?.....
- ¿Dónde están?.....
- ¿Qué hay colgado en la columna de la derecha?.....
- ¿Qué hay detrás del hombre con tirantes?.....
- ¿Qué se ve al fondo de la imagen?.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Cualquier tipo de cambio en su vida puede hacerle sentir estrés, aunque sea un cambio bueno, como por ejemplo un viaje o el nacimiento de un nieto. No es solamente el cambio o el suceso en sí, sino también la forma de reaccionar ante este acontecimiento. Las causas del estrés son diferentes para cada uno, por ejemplo, una persona puede sentirse estresada al jubilarse, mientras que otras se alegran y se adaptan con facilidad e ilusión a la nueva etapa. Entre otras situaciones estresantes están: que su hijo o hija se marchen de casa o regresen a ella por diversas circunstancias, una enfermedad, un accidente, el despido laboral de algún familiar, el divorcio o el matrimonio, la pérdida de un ser querido, la viudedad, problemas económicos, una mudanza,...etc. Por tanto, ante una situación de estrés es recomendable afrontar favorablemente la nueva realidad y pedir ayuda si es necesario.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **U** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**cambio**” en el texto?.....

5 - ¿Qué hacer ante una situación de estrés?.....

.....

6 - Escriba 12 palabras que **empiecen** por **LA**, por ejemplo: lavar.

.....

.....

.....

7 - Escriba 12 palabras que **acaben** en **A**, por ejemplo: almendra.

.....

.....

.....

8 - Realice las **sumas y restas** siguientes:

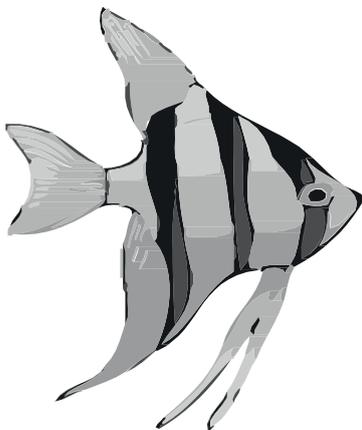
$$\begin{array}{r} 1 \ 6 \ 4 \ 8 \ 9 \ 1 \\ + \ 3 \ 5 \ 4 \ 3 \ 6 \ 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \ 6 \ 2 \ 8 \ 6 \ 7 \\ - \ 7 \ 3 \ 0 \ 3 \ 0 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \ 4 \ 6 \ 8 \ 7 \ 2 \\ + \ 8 \ 5 \ 7 \ 9 \ 3 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \ 4 \ 8 \ 7 \ 9 \ 5 \\ - \ 2 \ 3 \ 5 \ 1 \ 8 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La dieta mediterránea previene el deterioro cognitivo en el envejecimiento. Esta dieta reduce el riesgo de padecer obesidad y desarrollar diabetes, hipertensión arterial, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular o ictus. Un estudio realizado en el año 2012 en una muestra de estudiantes universitarios demostró que los estudiantes que seguían con regularidad una dieta mediterránea, puntuaron mejor en la escala de calidad de vida relacionada con la salud, tanto física como mental. Alimentos propios de esta dieta, son por ejemplo: el aceite de oliva, los cereales, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y pescados azules, tales como los boquerones, el atún, el salmón, el chicharro y las sardinas. Por todo ello, este tipo de dieta es altamente recomendable para mantener un buen estado de salud.</p>	5
TOTAL	

2 - Tache la letra **R** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**salud**” en el texto?.....

5 - ¿En qué **año** se realizó el estudio que indica el texto?.....

6 - Ponga las agujas del reloj con la hora indicada:

		
12:30	5:35	10:50

7- Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2

									
1	2								
									
									
									
									

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El envejecimiento de la población supone un fenómeno global de las sociedades desarrolladas. Este hecho debe ser entendido como un logro positivo ya que cada vez son más las personas que llegan a edades más avanzadas y que, además, lo hacen en unas condiciones mejores. La manera de entender la etapa de la vejez ha evolucionado en los últimos años. El concepto de persona mayor se aleja cada vez más de un sujeto pasivo con limitaciones para desarrollar actividades de la vida diaria, dando paso a una nueva generación de personas mayores con amplitud de conocimientos, gran experiencia y con posibilidades de mantenerse socialmente activas. Esta situación se ve favorecida por la participación en los centros de mayores, centros culturales, asociaciones de vecinos, parroquias, etc. España está entre los países más longevos del mundo y Galicia es la región más representativa de este fenómeno.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra **V** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

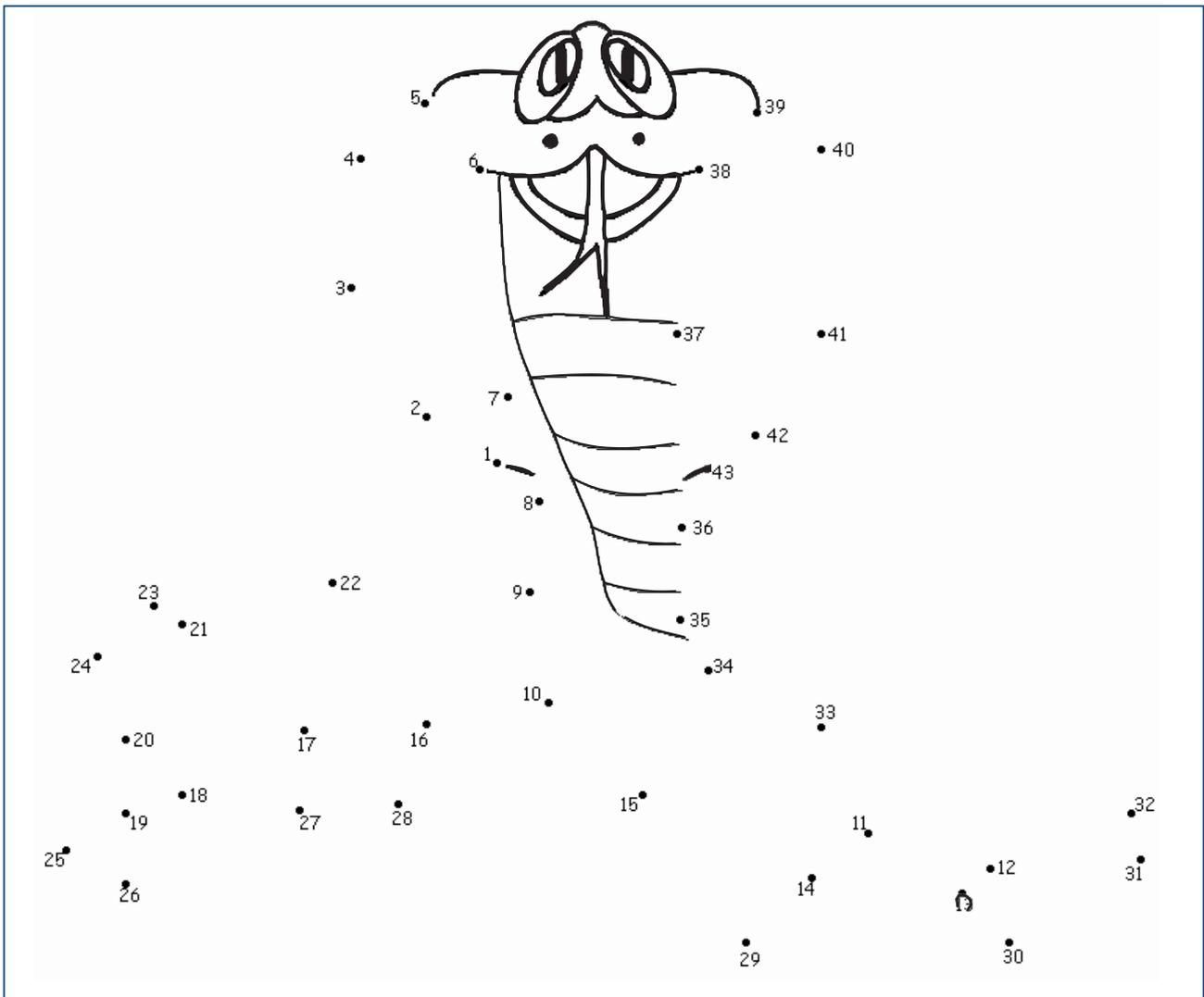
.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “centros” en el texto?.....

5 - ¿En qué centro o asociación participa usted?.....

6 - Unir los números en orden creciente hasta descubrir el dibujo.



7 - Repase el dibujo del recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El tai chi es una práctica desarrollada en la antigua China como arte marcial para autodefensa, pero ha pasado a ser en nuestros días una práctica muy apreciada en todo el mundo, en especial por las personas mayores debido a su fácil aplicación y a sus beneficios en la salud. Se practica para reducir el estrés y aliviar problemas de salud. El tai chi es una actividad muy popular que se puede realizar al aire libre. En China se puede observar por las mañanas, en los parques de las ciudades, a miles de personas ejercitando sus movimientos lentos y fluidos. En la actualidad al tai chi se le considera una práctica físico-espiritual como técnica de meditación en movimiento. Entre los diez principios de la práctica del tai chi están: erguir la cabeza de manera relajada, mantener el pecho atrás y enderezar la espalda, soltar la cintura, dejar colgar los hombros y los codos y mantenerse quieto en la posición.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra **H** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “tai chi” en el texto?.....

5 - ¿En qué centro se ofrece tai chi en su barrio?.....

6 - Escriba 16 utensilios de trabajo, por ejemplo: aguja.

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

7 - Encuentre los siguientes animales :

- BALLENA
- CABALLO
- CABRA
- CERDO
- DELFÍN
- GATO
- HORMIGA
- LEÓN
- LOBO
- ÑU
- OCA
- OSO
- PERRO
- RATÓN
- VACA

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

8 - Tache los números 8 del recuadro y escriba cuántos hay:.....

8	0	8	9	8	9	8	0	9	8	9	9	8	0	8	8
0	9	8	9	9	8	9	9	8	0	8	0	8	9	9	8
8	8	9	0	9	9	8	0	9	8	9	8	0	8	9	0
9	0	8	9	8	9	9	0	8	9	0	9	8	0	9	8
9	8	0	9	8	9	8	0	8	9	0	8	9	8	0	9
0	9	8	9	9	9	8	9	8	9	9	8	9	0	8	0



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>España es tierra de leyendas en las que se entremezclan muchas veces la historia con la ficción y cuyos orígenes se remontan a tiempos inmemoriales. Muchas de estas leyendas son la base de tradiciones, fiestas y rituales que están, aún hoy en día, muy arraigados en nuestros pueblos y ciudades, y en las que se combinan devoción y diversión, espiritualidad y búsqueda del placer, tradición y modernidad, rodeado todo ello de una excelente gastronomía. Entre las tradiciones más populares están: las fallas de Valencia, la romería del Rocío en Huelva, las hogueras de San Juan en Alicante, la tomatina de Buñol, la fiesta de moros y cristianos de Alcoy, la feria de abril de Sevilla, el carnaval de Santa Cruz de Tenerife, los encierros de San Fermín en Pamplona, el descenso del Sella en Asturias, etc. Muchas de ellas tienen hoy fama mundial y atraen a miles de turistas de todo el mundo.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra **T** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**tradiciones**” en el texto?.....

5 - ¿Qué **fiesta tradicional** conoce usted?.....

6 - Cuente el dinero y anote la suma total:



¿Cuántas monedas de 5 céntimos hay?.....¿y cuánto suman?.....

7 - Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r} 8 \ 7 \ 1 \ 4 \ 3 \ 1 \\ + \ 4 \ 2 \ 1 \ 5 \ 8 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \ 8 \ 6 \ 9 \ 7 \ 9 \\ - \ 4 \ 3 \ 6 \ 6 \ 5 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \ 0 \ 3 \ 7 \ 8 \ 3 \\ + \ 9 \ 4 \ 6 \ 5 \ 1 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 2 \ 7 \ 9 \ 5 \ 8 \\ - \ 4 \ 1 \ 3 \ 6 \ 4 \ 1 \\ \hline \end{array}$$

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Una de las actividades físicas más recomendadas para las personas mayores es la natación. Son grandes las ventajas que reporta y muy pocos los riesgos que implica. Al entrar en el agua el peso del cuerpo es contrarrestado por la fuerza de flotación. Los huesos, articulaciones y músculos se liberan de la compresión y la tensión a la que están sometidos bajo el efecto de la gravedad. Entre los beneficios que obtenemos con esta práctica están: que la musculatura se distiende y las articulaciones se relajan y descomprimen, con lo que se alivia el dolor y la inflamación; baja la frecuencia cardiaca y se reduce el esfuerzo exigido al corazón; la posición adoptada puede facilitar la circulación sanguínea; se favorece el movimiento articular; permite trabajar más tiempo a intensidad baja, y mejora la resistencia aeróbica, al mismo tiempo que tonifica los músculos. Todo esto unido a que el riesgo de lesiones es mínimo ya que la tensión sobre las articulaciones es baja.</p>	3
	TOTAL

2 - Tache la letra **N** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “natación” en el texto?.....

5 - Escriba 16 nombres de varón, por ejemplo: Pablo.

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

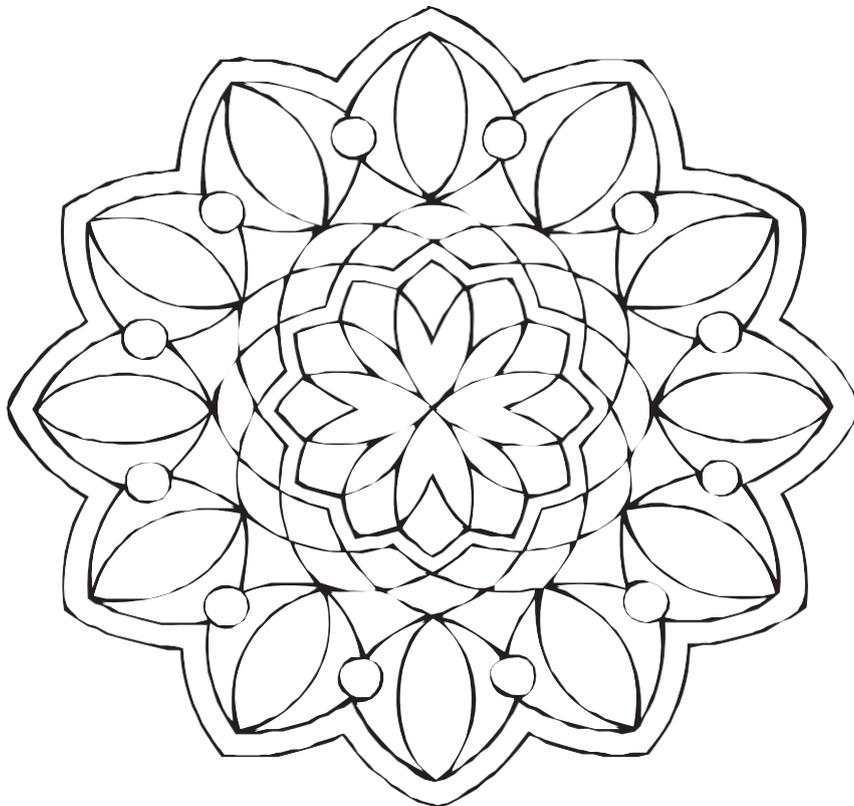
6 - Escriba desde el 124 hacia abajo, de 2 en 2, hasta el 52:

124 - 122 - 120 -

.....

.....

7 - Pinte la siguiente figura con varios colores.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través, sobre todo del IMSERSO, promueve programas de vacaciones, que contribuyen a la promoción de un envejecimiento activo y dan respuesta, al mismo tiempo, a las demandas de los usuarios según sus diversas inquietudes y gustos viajeros. Viajar y conocer otros lugares y gentes es una actividad que se puede realizar de diferentes formas en función de las necesidades e intereses de cada persona, pero siempre son enriquecedoras para el viajero. Los Programas de Vacaciones para Mayores son conocidos sobre todo por los destinos que se ofertan en las zonas más cálidas de España, así, las costas de Andalucía, Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia y los archipiélagos Balear y Canario son los lugares donde miles de beneficiarios de los programas pueden pasar unas vacaciones, disfrutando de los servicios que se prestan en el programa.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra **V** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “vacaciones” en el texto?.....

5 - ¿Dónde estuvo en sus últimas vacaciones?.....

6 - Escriba el nombre de 8 países de Europa.

.....

.....

7 - Marque en el reloj la hora indicada debajo:

 <p>10:00</p>	 <p>8:25</p>	 <p>12:45</p>
---	--	---

8 - Escriba desde el 10 hacia arriba, de 3 en 3, hasta el 160:

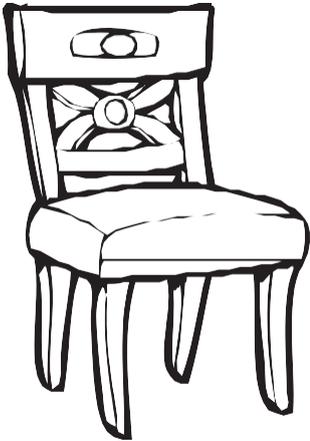
10 - 13 - 16 -

.....

.....

.....

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

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La Teleasistencia es un servicio prestado por entidades públicas y privadas, dirigido a personas mayores que lo necesiten. Permite pedir ayuda en caso de urgencia desde el propio domicilio. La teleasistencia consta de un pulsador en forma de medallón o pulsera, que la persona lleva al cuello o en la muñeca dentro del domicilio, y un sistema para hablar, que permite la comunicación desde cualquier lugar de la casa, con una centralita que está disponible todas las horas del día, todos los días del año. Así, al accionar el pulsador, una persona del centro de atención se pone en contacto con el usuario para conocer los motivos de su demanda y pone en funcionamiento los recursos necesarios para resolver la situación que provocó la alarma.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **T** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**persona**” en el texto?.....

5 - ¿Cuántos **días** al año funciona la teleasistencia?.....

6 - Escriba 16 palabras que **empiecen** por **P**, por ejemplo: pepino.

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

7 - Escriba 12 palabras que **acaben** en **N**, por ejemplo: balón.

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

8 - Escriba desde el **91** hacia abajo, de **3** en **3**, hasta el **22**:

91 - 88 - 85 -

.....

.....

9 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores (se trata del pulsador y del aparato para hablar con la Telesistencia).

	
---	--



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El Servicio de Ayuda a Domicilio tiene como objetivo proporcionar atención personal y doméstica en el domicilio a las personas mayores que lo necesitan, con el objetivo de promover su independencia y autonomía personal. La atención se presta mediante una persona especializada conocida como auxiliar domiciliario. Las prestaciones que ofrece son: atención personal (apoyo en el aseo, acompañamientos puntuales fuera del hogar, ayuda en la toma de medicación, etc.) y atención doméstica (limpieza de la vivienda, preparación de alimentos, lavado y planchado de la ropa, compra, etc.). Es más importante la atención personal que la doméstica. El importe del servicio varía en función de los ingresos del solicitante y del número de horas de atención. Se solicita en el centro de Servicios Sociales del Distrito.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra **N** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**atención**” en el texto?.....

5 - ¿Dónde se solicita el Servicio de Ayuda a Domicilio?.....

6 - Escriba **8 ingredientes** que lleva una **ensaladilla rusa**, por ejemplo: patata.

.....

.....

7 - Escriba **12 palabras** relacionadas con la **Navidad**.

.....

.....

.....

8 - Realice las **sumas y restas** siguientes:

$$\begin{array}{r} 6 \ 0 \ 8 \ 2 \ 3 \ 2 \\ + \ 3 \ 6 \ 5 \ 5 \ 8 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 6 \ 9 \ 4 \ 9 \ 5 \\ - \ 3 \ 7 \ 2 \ 1 \ 9 \ 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 2 \ 4 \ 1 \ 5 \ 1 \\ + \ 1 \ 2 \ 6 \ 4 \ 2 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \ 5 \ 7 \ 6 \ 8 \ 7 \\ - \ 5 \ 4 \ 1 \ 8 \ 5 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los Centros de Día son recursos no residenciales, destinados a prestar atención social. Generalmente dan servicio de lunes a viernes, aunque algunos centros tienen funcionamiento también los fines de semana. No es obligatorio acudir los cinco días de la semana ni en el horario completo. Tienen como objetivo prevenir y compensar la pérdida de autonomía de las personas mayores para facilitar la permanencia en su domicilio. Los Centros de Día atienden tanto a personas con alguna dificultad física, como a personas con deterioro cognitivo por enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Ofrecen atención social y sanitaria, servicio de comedor, fisioterapia, rehabilitación, terapia ocupacional y terapia psicológica. También disponen de transporte adaptado para traslados a domicilio si es necesario. Existe una amplia red de estos centros, que pueden ser de gestión pública o privada.</p>	4
	TOTAL

2 - Tache la letra I en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “centros” en el texto?.....

5 - ¿Es obligatorio acudir los cinco días de la semana a un Centro de Día?

.....

6 - Escriba los siguientes **objetos de la cocina**, poniendo una letra en cada recuadro:

1. Utensilio de cocina que utilizamos para cortar.
2. Electrodoméstico que enfría y congela los alimentos.
3. Electrodoméstico donde se asan los alimentos.
4. Cubierto que utilizamos para pinchar y comer.
5. Recipiente en el que comemos.
6. Pila donde se friegan los platos.
7. Utensilio de cocina que usamos para freír.
8. Recipiente para cocinar las legumbres de forma rápida.
9. Tela con la que cubrimos la mesa.
10. Utensilio para servir el agua.

The crossword puzzle grid is as follows:

									1 ↓							
2 →									C							
									U							
									C							
								3 →	H							
									I							
								5 →	L							
									L							
									O							
									N							
7 →									E							
									D				8 ↓			
									O	9 →						
10 →									R							

Tomo 4

Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva



Farmacia:

Le ha atendido: