Estimulación Cognitiva

Cuaderno de actividades de la vida diaria

Nº 8

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

¡MADRID! madrid salud

Estimulación Cognitiva

Cuaderno de actividades de la vida diaria

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

¡MADRID!

madrid salud

Agradecimiento:

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

Autores:

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO:

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

Apoyo Administrativo: Sánchez Díaz, C.F.; Sánchez Mangudo, C.; Escandell Alsina, M.A.; Ampuero Ampuero, M.M.

Textos e imágenes complementarios: Colaboradores de Wikipedia.Wikipedia, La enciclopedia libre, 2014. Disponibles en www.wikipedia.org

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

Depósito Legal: M-33408-2014

Introducción

Le presentamos este Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva y actividades de la vida diaria. Su objetivo es que usted mejore la memoria y se mantenga independiente en su vida diaria, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable.

Le proponemos seis actividades:

- **Tener hábitos saludables.**
- **Manejar el dinero.**
- **Ir a la compra.**
- **Usar los medios de transporte.**
- **Estar informado.**
- **Disfrutar el tiempo libre.**

Con la realización de los ejercicios que propone este cuaderno, queremos que estimule su memoria, su atención, su lenguaje, sus habilidades de cálculo y lo que es más importante, que mantenga su autonomía.

Es importante que realice estos ejercicios y actividades, hay que dedicarles tiempo y paciencia, requieren esfuerzo y constancia. Si lo consigue, podrá favorecer y aumentar su autoestima y su bienestar.

Al final de cada actividad, encontrará un apartado dedicado al **familiar o cuidador** que debe valorar las tareas llevadas a cabo por usted, siempre que sea posible.

Este Cuaderno ha sido elaborado pensando en nuestros mayores por profesionales del **Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo** (Servicio de Prevención y Promoción de la Salud) que pertenece a Madrid-Salud **(Ayuntamiento de Madrid)**.

Si utiliza y completa el cuaderno, el trabajo de estos profesionales habrá merecido la pena.

¡MADRID! madrid salud

Tener hábitos saludables

Actividades de la vida diaria

¿Qué quiero conseguir con la realización de este cuaderno de actividades de la vida diaria?

- Favorecer mi autonomía en la realización de las actividades cotidianas.
- Conseguir que familiares o cuidadores me apoyen en el mantenimiento de mi independencia.
- Aumentar mi autoestima.
- Favorecer mi bienestar.

¿Qué quiero conseguir con esta actividad?

1. Mantenerme activo:
    - Seguir realizando labores y actividades diarias.
    - Mantener aficiones y disfrutar del tiempo libre.
    - Participar en actividades sociales.
    - Realizar actividad física regularmente.
    - Realizar estimulación mental.
2. Cuidar mi salud:
    - Seguir una dieta sana y equilibrada.
    - Seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud.
    - Acudir a las revisiones médicas.

RECUERDE

Busque siempre esta imagen **antes de realizar cada ejercicio con el fin de leer atentamente las instrucciones, así podrá comprender mejor lo que tiene que hacer.**

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada hábito saludable con un consejo de salud.

Ejercicio físico	Comunicarse todos los días
Descanso	Utilizar un calzado adecuado
Vida social	Control periódico de la presión arterial
Alimentación equilibrada	Leer todos los días
Prevención de caídas	Andar todos los días
Control de la salud	Comer alimentos variados
Estimulación de la memoria	Dormir en los horarios adecuados

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Observe la fotografía de la página anterior y diga en alto lo que ve en ella. Intente recordarlo.
Responda a las siguientes preguntas relacionadas con la fotografía sin mirarla.

1. Escriba lo que ha visto en la fotografía:

.....

.....

.....

.....

2. ¿En qué posturas se encuentran las personas que están en la primera barca?

   Primera persona: .....

   Segunda persona: .....

   Tercera persona: .....

3. ¿Cuántas barcas hay en el estanque? .....

4. ¿En qué mes del año piensa usted que está sacada esta fotografía?

.....

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas relacionadas con la fotografía anterior.

1. ¿Qué estatua se encuentra en lo más alto del monumento?

.....

2. ¿Cómo va vestida la señora que está en la primera barca?

.....

3. ¿Qué se puede ver detrás del monumento?

.....

4. Marque con una **X** lo que recuerde haber visto en la fotografía anterior:

Coche
Perro
Señora
Agua
Barca
Niño
Árbol
Remo
Columnas
Bicicleta
Farola
Estatua
Papelera
Kiosco
Barandilla
Bañador
Caballo
Escalera

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Escriba palabras utilizando las letras de la siguiente palabra:

E S T I M U L A C I Ó N

Por ejemplo: LACÓN.

Recuerde que no puede utilizar otras letras y sólo el mismo número de veces que aparecen en la palabra.

INSTRUCCIONES

Complete las siguientes palabras.

__EATR__

NU__RIC__ÓN

__ONCI__RT__

VI__JA__

M__TIV__CI__N

EX__OS__CIÓ__

TE__TU__I__

__AIL__

BA__N__AR__O

A__MAR__O

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Numere poniendo del 1 al 4, en las casillas de la izquierda, el orden de los pasos que debe seguir para:

IR AL CINE

- ☐ Comprar las entradas.
- ☐ Caminar hasta el cine.
- ☐ Mirar la cartelera del cine.
- ☐ Invitar a un amigo al cine.

IR AL MÉDICO

- ☐ Coger la tarjeta sanitaria.
- ☐ Ir caminando al Centro de Salud.
- ☐ Llamar al Centro de Salud para pedir cita.
- ☐ Llevar las recetas a la farmacia.

INSTRUCCIONES

Observe con atención las siguientes imágenes sobre actividades saludables.

1 HORA Y MEDIA

1 HORA

3 HORAS

2 HORAS

2 HORAS

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas relacionadas con las imágenes de la página anterior.

1. Si usted acude al taller de memoria tres días a la semana, cada día durante hora y media, ¿cuántas horas dedica a la semana en mantenerse activo mentalmente?

.....

2. Si usted monta en bici durante 1 hora cada día excepto los fines de semana, ¿cuántas horas dedica mensualmente a hacer esta actividad?

.....

3. Si usted sale a cenar todos los sábados, ¿cuántas horas dedica a esta actividad durante 2 meses?

.....

4. Si usted acude dos veces al mes al cine y dos días a la semana a clases de baile, ¿cuántos días dedica al mes en mantenerse activo con estas actividades?

.....

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Lea con atención el siguiente TEXTO sobre EJERCICIO FÍSICO y subraye lo que le parezca más importante. Después deberá responder a unas preguntas sobre él.

EJERCICIO FÍSICO

La **actividad física** se basa en movimientos voluntarios del cuerpo, que consumen energía. Hay actividades físicas que forman parte de nuestra rutina diaria: andar, subir y bajar escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, etc.; casi todas las personas mayores pueden realizarlas.

El **ejercicio físico** es un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos repetidos, planeados y estructurados, de manera planificada y reglada. Su práctica mantiene y mejora la capacidad física. Incluye actividades como andar a paso ligero, bicicleta, natación... Un ejercicio físico muy recomendable y al alcance de todo el mundo es caminar al aire libre.

Entre los beneficios de realizar ejercicio físico se encuentran: mejorar la oxigenación de nuestro cuerpo, bajar la frecuencia cardiaca, tonificar y mantener la masa muscular, conservar flexibles nuestras articulaciones, fijar el calcio a nuestros huesos y ayudar a relajarnos. Se ha comprobado que mejora el estado de ánimo y contribuye a aliviar algunos dolores musculares y articulares.

El ejercicio físico es un pilar básico del envejecimiento saludable.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas relacionadas con el texto sobre EJERCICIO FISICO que está en la página anterior. Puede consultarlo las veces que sean necesarias.

1. Según se indica en el texto, ¿es lo mismo Actividad Física que Ejercicio Físico? ..... ¿Por qué?

.....

2. ¿En qué se basa la Actividad Física?

.....

3. ¿Qué tipo de movimientos se realizan en el Ejercicio Físico?

.....

4. Escriba cuatro Actividades Físicas que realice usted diariamente.

.....

5. CAMINAR es un Ejercicio Físico muy recomendable, ¿qué beneficios aporta a nuestra salud?

.....

.....

INSTRUCCIONES

Lea con atención el siguiente TEXTO sobre DIETA Y NUTRICIÓN y subraye lo que le parezca más importante. Después deberá responder a unas preguntas sobre él.

DIETA Y NUTRICIÓN

Una buena nutrición debe ser **variada, equilibrada y moderada.** El aporte de alimentos debe estar en relación al gasto de calorías que realiza una persona. Si se hace ejercicio físico intenso debe haber un mayor aporte de calorías, la persona que realiza poco ejercicio físico, debe cuidar su dieta para tomar menos calorías.

Una alimentación o dieta saludable es aquella que hace posible el mantenimiento de un buen estado de salud, por ejemplo la **dieta mediterránea.**

Le recomendamos:

- Consuma cereales y vegetales a diario.
- Consuma más pescado que carne.
- Beba un litro y medio de líquido al día.
- No abuse de la sal, de los dulces (pueden provocar diabetes), de las grasas animales (pueden aumentar su colesterol) ni de las bebidas alcohólicas.

La dieta mediterránea puede ayudar a reducir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades comunes entre los adultos, en especial enfermedades del corazón. Esta dieta aporta una gran cantidad de fibra que favorece el tránsito intestinal y contribuye a mejorar el estado general de salud.

La dieta puede incluso contribuir a la relación personal, por ejemplo mediante el intercambio de recetas, haciendo experiencias sobre platos nuevos, invitando a amigos o compañeros a compartir comidas especiales, etc.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas relacionadas con el texto sobre DIETA Y NUTRICIÓN. Puede consultarlo las veces que sean necesarias.

1. ¿Cómo debe ser una buena nutrición?

.....

2. ¿Qué debe comer y beber todos los días?

.....

3. ¿De qué alimentos y bebidas no se debe abusar?

.....

4. Si usted sigue una dieta mediterránea, ¿qué enfermedades tiene menos riesgo de padecer?

.....

5. Si usted tiene el colesterol alto, ¿qué alimentos debe evitar en su dieta?

.....

INSTRUCCIONES

Solucione la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en: horizontal, vertical y diagonal.

- ☐ BAILE
- ☐ PINTURA
- ☐ LECTURA
- ☐ DIETA
- ☐ CINE
- ☐ CAMINAR
- ☐ JARDINERÍA
- ☐ VIAJAR
- ☐ GIMNASIA
- ☐ YOGA
- ☐ MÚSICA
- ☐ GOLF
- ☐ TEATRO
- ☐ GANCHILLO
- ☐ TAICHÍ
- ☐ MANUALIDADES

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

Actividad para realizar con un familiar o cuidador

NOTAS PARA EL FAMILIAR O CUIDADOR

* El objetivo de este ejercicio es ayudar a la persona a que se organice para llevar a cabo esta actividad. Es conveniente acompañarle en la realización de la misma y, si es necesario, prestarle ayuda.

* Usted tendrá que responder a las preguntas de la **tabla de valoración de la actividad** después de la realización de la misma.

TABLA DE MEDICACIÓN

	MEDICINAS	LUNES FECHA:	MARTES FECHA:	MIÉRCOLES FECHA:	JUEVES FECHA:	VIERNES FECHA:	SÁBADO FECHA:	DOMINGO FECHA:
Desayuno								
Comida								
Cena								

PREPARACIÓN DE LA MEDICACIÓN Y USO DE LA TABLA DE MEDICAMENTOS

¿Qué quiero conseguir con esta actividad?

- Control diario y semanal de la medicación para asegurar una correcta administración de las medicinas.
- Evitar la toma repetida o el olvido de algún medicamento.
- Elegir un sistema contenedor para las medicinas (pastillero semanal).

INSTRUCCIONES

Rellene la tabla de medicamentos que se encuentra en la página anterior.

- Debe anotar el nombre de las medicinas.
- Anotar dosis diaria de cada medicina en el Desayuno, Comida y Cena (COLUMNA AZUL).
- Anotar la fecha.
- Marque con una **X** la casilla correspondiente para confirmar la toma de las medicinas (COLUMNA AMARILLA).

ACTIVIDAD: CONTROL DE LA MEDICACIÓN

Fecha: ..... Hora: .....

TAREAS ANTES DE TOMAR LA MEDICACIÓN

INSTRUCCIONES

- Poner las medicinas en el pastillero para toda la semana, siguiendo las instrucciones de la tabla de medicación, una vez rellenada por usted o familiar.
- Tomar las medicinas del pastillero, en el desayuno, comida y cena.
- Confirmar con una **X** cada toma en la casilla correspondiente de la tabla de medicación.

TAREAS DESPUÉS DE TOMAR LA MEDICACIÓN

INSTRUCCIONES

- Comprobar al final del día y de la semana, la correcta toma de las medicinas, revisando el pastillero y la tabla de medicación.

RECUERDE

- **Marcar con una X en la tabla de medicación (COLUMNA AMARILLA) después de cada toma en el desayuno, comida y cena, como confirmación, así podrá saber si ha tomado o no la medicina.**

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD "CONTROL DE LA MEDICACIÓN"

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad de control de la medicación, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	**SI (con ayuda)**	**NO**
¿Recordó el mayor que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Supo utilizar adecuadamente la tabla de medicación?	**2**	**1**	**0**
¿Colocó las medicinas en el pastillero para toda la semana?	**2**	**1**	**0**
¿Confirmó con una X cada toma en la casilla correspondiente de la tabla de medicación?	**2**	**1**	**0**
¿Comprobó al final del día y de la semana la correcta toma de medicinas, revisando el pastillero y la tabla de medicación?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

NOTAS PRÁCTICAS

Manejar el dinero

Actividades de la vida diaria

¿Qué quiero conseguir con la realización de este cuaderno de actividades de la vida diaria?

- Favorecer mi autonomía en la realización de las actividades cotidianas.
- Conseguir que familiares o cuidadores me apoyen en el mantenimiento de mi independencia.
- Aumentar mi autoestima.
- Favorecer mi bienestar.

¿Qué quiero conseguir con esta actividad?

- Crear el hábito de registrar los gastos realizados en la semana.
- Favorecer el reconocimiento y utilización de la moneda del euro.
- Crear conciencia de un gasto adecuado y con criterio, trabajando la asociación precio - producto.

RECUERDE

Busque siempre esta imagen **antes de realizar cada ejercicio con el fin de leer atentamente las instrucciones, así podrá comprender mejor lo que tiene que hacer.**

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Señale cuáles de estas imágenes representan EUROS.

INSTRUCCIONES

Escriba en el espacio de abajo los billetes y monedas de euro que ha encontrado arriba.

BILLETES	MONEDAS
.....	..... Euros
.....	..... Euros
.....	..... Cent
.....	

INSTRUCCIONES

Sume la cantidad de dinero representada en cada columna.

TOTAL

TOTAL

TOTAL

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Sume la cantidad de dinero representada en cada columna.

TOTAL

TOTAL

TOTAL

TOTAL

INSTRUCCIONES

Resuelva estos ejercicios.

En la carnicería he gastado 23 euros y he pagado con 50 euros.

¿Cuánto dinero me tienen que devolver?

.....

En la farmacia he gastado 12,50 euros y he pagado con 20 euros.

¿Cuánto dinero me tienen que devolver?

.....

En el kiosco he gastado 2,40 euros y he pagado con 5 euros.

¿Cuánto dinero me tienen que devolver?

.....

En el pan he gastado 1,30 euros y he pagado con 5 euros.

¿Cuánto dinero me tienen que devolver?

.....

En la frutería he gastado 5,20 euros y he pagado con 20 euros.

¿Cuánto dinero me tienen que devolver?

.....

En la pescadería he gastado 13,46 euros y he pagado con 50 euros.

¿Cuánto dinero me tienen que devolver?

.....

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Lea con atención los gastos que realiza una persona en una semana.

Comida: 35 euros

Transporte: 10 euros

Otros gastos: 20 euros

1. Calcule el total de lo que gasta cada semana.

.....

2. Calcule el total de lo que gasta en un mes.

.....

3. Calcule lo que gasta en comida en un mes.

.....

4. Calcule lo que gasta en transporte en un mes.

.....

5. Calcule lo que gasta en otros gastos en un mes.

.....

INSTRUCCIONES

Marque con una X con qué moneda o billete es más adecuado pagar en cada caso.

1,20 euros			
45 euros			
10 euros			
17 euros			

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Marque con una X los billetes y monedas adecuados para pagar el importe exacto en cada caso.

28,50 euros	6,20 euros	73 euros

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea el precio que le corresponde a cada producto.

1.800 euros

3 euros

1,50 euros

5 euros

0,90 euros

5 bombillas

340 euros

170 euros

1,30 euros

0,10 euros

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Escriba una lista de 8 productos que sumen en total 50 euros. Indique el precio de cada producto.

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

INSTRUCCIONES

Señale con un círculo el producto más barato y con una X el más caro. Escriba debajo de cada producto el precio aproximado.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Escriba los precios de estos productos en el cuadro correspondiente. Después sume el importe total.

5,20 euros

1,40 euros

12 euros

28 euros

24 euros

3,30 euros

15 euros

4 euros

17 euros

ROPA	FERRETERÍA	FARMACIA
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Total:	**Total:**	**Total:** .....

INSTRUCCIONES

Solucione la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en: horizontal, vertical y diagonal.

- ☐ CAJERO
- ☐ MONEDAS
- ☐ EUROS
- ☐ BILLETES
- ☐ CÁLCULO
- ☐ VUELTAS
- ☐ CARTERA
- ☐ DINERO
- ☐ PAGAR
- ☐ CAJA
- ☐ IVA
- ☐ PRODUCTO
- ☐ TICKET
- ☐ PRECIO
- ☐ BANCO
- ☐ COMPRA

P	O	C	U	P	R	O	D	U	C	T	O
V	C	A	J	A	A	P	Z	B	A	T	E
U	G	L	C	G	E	R	N	U	R	V	U
E	K	C	C	A	J	E	R	O	T	D	R
L	B	U	L	R	R	C	Ñ	Z	E	I	O
T	I	L	N	O	M	I	N	I	R	N	S
A	D	O	T	N	O	O	B	V	A	E	C
S	Ñ	F	E	C	E	Y	E	A	Z	R	O
E	M	O	N	E	D	A	S	Q	R	O	M
J	O	A	C	Y	L	0	F	R	S	N	P
Z	B	T	I	C	K	E	T	R	O	O	R
L	S	O	B	I	L	L	E	T	E	S	A

Actividad para realizar con un familiar o cuidador

NOTAS PARA EL FAMILIAR O CUIDADOR

* El objetivo de este ejercicio es ayudar a la persona a que se organice para llevar a cabo esta actividad. Es conveniente acompañarle en la realización de la misma y, si es necesario, prestarle ayuda.

* Usted tendrá que responder a las preguntas de la **tabla de valoración de la actividad** después de la realización de la misma.

USO DE LA TABLA DE REGISTRO DE GASTOS SEMANALES

¿Qué quiero conseguir con el uso de esta tabla?

- Registro diario y semanal de los gastos en la tabla para crear en el usuario el hábito de trabajo continuado sobre el control de sus gastos mensuales.

- Facilitar el cálculo del gasto total mensual, utilizando una tabla por semana.

INSTRUCCIONES

- El registro debe ser diario.

- Se deben guardar diariamente los tickets de compra.

- Se deben rellenar los datos requeridos (mes y día del mes).

- Se debe utilizar una tabla por semana (4 o 5 al mes).

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD: CONTROL DE GASTOS SEMANALES

Fecha: ..... Hora: .....

REGISTRO SEMANAL DE GASTOS DEL MES DE: .....

	LUNES Día:	MARTES Día:	MIÉRCOLES Día:	JUEVES Día:	VIERNES Día:	SÁBADO Día:	DOMINGO Día:
ALIMENTACIÓN Y LIMPIEZA							
VIVIENDA							
TRANSPORTE							
SALUD							
ROPA Y COMPLEMENTOS							
CUIDADO PERSONAL							
OCIO							
GASTOS EXTRAORDINARIOS Y OTROS							

TOTAL GASTOS DE LA SEMANA: .....

ACTIVIDAD: RETIRAR DINERO DEL BANCO

Fecha: ..... Hora: .....

TAREAS A REALIZAR ANTES DE RETIRAR DINERO DEL BANCO

INSTRUCCIONES

Escriba los datos del banco.

Nombre del banco: .....

Dirección: .....

Horario: .....

INSTRUCCIONES

Escriba los documentos necesarios que debe llevar para realizar la actividad.

.....

.....

INSTRUCCIONES

Escriba las calles por las que va a pasar hasta llegar al banco.

.....

.....

ANTES DE SALIR DEL BANCO:

RECUERDE

- **Compruebe que el importe retirado es correcto.**
- **Compruebe que no ha dejado en el banco ningún documento.**
- **Guarde de forma segura el dinero.**

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD "MANEJAR EL DINERO"

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad de uso de la tabla de registro de gastos, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	SI (con ayuda)	NO
¿Recordó el mayor que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Supo utilizar adecuadamente la tabla de registro de gastos?	**2**	**1**	**0**
¿Escribió a diario los gastos en la tabla de registro?	**2**	**1**	**0**
¿Recogió y ordenó adecuadamente los tickets de compra?	**2**	**1**	**0**
Si el mayor NO realizó la actividad de retirar dinero del banco, ¿por qué no lo hizo?			
¿Se organizó antes de salir? (Cogió los documentos necesarios)	**2**	**1**	**0**
¿Retiró del banco el importe correcto?	**2**	**1**	**0**
¿Recogió los documentos antes de salir del banco?	**2**	**1**	**0**
¿Guardó de forma segura el dinero antes de salir del banco?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

NOTAS PRÁCTICAS

Ir a la compra

Actividades de la vida diaria

¿Qué quiero conseguir con la realización de este cuaderno de actividades de la vida diaria?

- Favorecer mi autonomía en la realización de las actividades cotidianas.
- Conseguir que familiares o cuidadores me apoyen en el mantenimiento de mi independencia.
- Aumentar mi autoestima.
- Favorecer mi bienestar.

¿Qué quiero conseguir con esta actividad?

- Organizar y planificar siempre la actividad de ir a la compra antes de realizarla.
- Crear el hábito de realizar la lista de la compra.
- Facilitar que la compra se corresponda con las necesidades reales.
- Evitar olvidos.

RECUERDE

Busque siempre esta imagen **antes de realizar cada ejercicio con el fin de leer atentamente las instrucciones, así podrá comprender mejor lo que tiene que hacer.**

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Conteste a las siguientes preguntas.

Escriba el nombre y la calle **del mercado** al que suele acudir:

.....

.....

Escriba las **calles por las que camina** para llegar al mercado:

.....

.....

¿En qué calle se encuentra la **farmacia?** .....

¿En qué calle se encuentra el **kiosco de prensa?** .....

¿En qué calle se encuentra la **ferretería?** .....

¿En qué calle se encuentra la **panadería?** .....

INSTRUCCIONES

Resuelva estos ejercicios.

1. Si va a la compra una vez por semana, ¿Cuántas veces irá en dos meses?

.....

2. En la primera semana del mes ha gastado 20 euros en la compra, en la segunda 15,50 euros, en la tercera 21,40 euros y en la última 10,75 euros. ¿Cuánto ha gastado en el mes?

.....

3. Si estos son los productos que ha comprado, ¿cuánto ha gastado en total?

.....

2,50 euros

0,90 euros

1,20 euros

4. ¿Cuánto le devolverán si paga con un billete de 10 euros?

.....

5. Si gasta en la carnicería 57,30 euros y en la frutería 25 euros. ¿Cuánto le quedará de un billete de 100 euros?

.....

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Escriba 20 artículos que compre mensualmente.

INSTRUCCIONES

Marque seis palabras que estén relacionadas con la LISTA DE LA COMPRA.

CARRITO LAGO BOLSA FRUTA PELOTA TENDERO

LÁPIZ CIELO LUNA MERCADO MAR

DESPENSA EDIFICIO SEMÁFORO

RUEDA FAROLA BICICLETA MUÑECA

CARPETA BALCÓN RAQUETA

INSTRUCCIONES

Escriba una frase utilizando los siguientes pares de palabras.

PESCADERÍA – NÚMERO: .....

MERCADO – LECHE: .....

BOLSA – PANADERO: .....

AGUA – LISTA: .....

INSTRUCCIONES

Escriba 12 artículos que puede comprar en una ferretería.

....

....

....

INSTRUCCIONES

Escriba una historia usando las siguientes palabras.

VECINO - PUESTO - DINERO - CAJERA - PORTAL - UVAS - BOLSA - FRUTA

.....

.....

.....

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Escriba cinco artículos en cada uno de estos grupos de alimentos, según el ejemplo.

LÁCTEOS	FRUTAS Y VERDURAS	PESCADOS Y CARNES	PRODUCTOS DE LIMPIEZA	PANADERÍA
YOGURES				

INSTRUCCIONES

Lea atentamente durante dos minutos los artículos del ejercicio anterior. A continuación tape la lista y escriba los artículos que recuerde.

CUADRO DE ALIMENTOS

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Observe con atención el cuadro de alimentos que se encuentra en la página anterior y responda a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué alimentos no están repetidos? .....

2. ¿Qué alimento se repite más veces? .....

3. ¿Cuántos perritos calientes hay? .....

4. ¿Qué frutas están partidas? .....

5. ¿Cuántos plátanos pelados hay? .....

6. ¿Qué alimentos que se encuentran en el cuadro se compran en la carnicería?

.....

.....

7. Rodee con un círculo los productos que no se encuentran en el cuadro de alimentos de la página anterior.

8. ¿Qué alimentos del cuadro se compran en la pescadería? .....

.....

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea los artículos del carro con la categoría correspondiente. Algunos quedarán sin unir.

PERFUMERÍA

LIMPIEZA

CONGELADOS

PANADERÍA

CARNICERÍA

FERRETERÍA

ESCRIBA LOS ARTÍCULOS QUE QUEDAN SIN UNIR

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada dibujo con la palabra que le corresponde.

Harina	Desinfección	Canarias	Red	Vaca	Buey

INSTRUCCIONES

A continuación tape los dibujos y palabras de arriba y escriba en la tabla de abajo las parejas (el dibujo y su palabra) que recuerde.

DIBUJOS	PALABRAS

INSTRUCCIONES

Copie a la derecha, por orden, los pasos a seguir para realizar la actividad.

ANTES DE IR A LA COMPRA	
Escribo la lista de la compra	1º
Cojo dinero	2º
Miro en la despensa y veo qué hace falta	3º
Salgo de casa	4º
Cojo el carrito o la bolsa para la compra	5º

INSTRUCCIONES

Ordene las imágenes del 1 al 4 según lo que usa primero al realizar la compra.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Copie a la derecha, por orden, los pasos a seguir para realizar la actividad.

HACER LA COMPRA	
Coloco los artículos en la despensa	1º
Busco los puestos y pido la vez	2º
Pago la compra y compruebo que me han dado bien las vueltas	3º
Camino hasta el mercado	4º
Camino hacia mi casa con la compra	5º
Hago la lista de la compra	6º
Compruebo qué hace falta comprar	7º
Compruebo que llevo todos los artículos en el carro	8º

INSTRUCCIONES

Solucione la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en: horizontal, vertical y diagonal.

- ☐ CARRO
- ☐ MERCADO
- ☐ FRUTERÍA
- ☐ CARNE
- ☐ PESCADO
- ☐ DINERO
- ☐ CAFÉ
- ☐ PAN
- ☐ YOGURES
- ☐ LECHE
- ☐ TIENDA
- ☐ AZÚCAR
- ☐ QUESO
- ☐ MONEDERO
- ☐ ARROZ
- ☐ HARINA

I	U	P	E	S	C	A	D	O	L	M	E
S	H	A	R	I	N	A	Z	C	L	J	Y
M	O	N	E	D	E	R	O	U	E	W	O
D	T	I	E	N	D	A	V	R	C	S	G
A	L	R	U	M	U	S	T	A	H	A	U
R	C	A	R	N	E	X	I	L	E	O	R
R	A	N	A	E	I	R	N	B	N	A	E
O	F	B	V	O	E	Z	C	C	S	K	S
Z	E	P	Ñ	T	P	M	E	A	T	V	U
S	T	Q	U	E	S	0	S	R	D	Y	E
W	E	R	C	D	I	N	E	R	O	O	K
O	F	L	E	C	H	E	O	O	P	U	E

Actividad para realizar con un familiar o cuidador

NOTAS PARA EL FAMILIAR O CUIDADOR

* El objetivo de este ejercicio es ayudar a la persona a que se organice para llevar a cabo esta actividad. Es conveniente acompañarle en la realización de la misma y, si es necesario, prestarle ayuda.

* Usted tendrá que responder a las preguntas de la **tabla de valoración de la actividad** después de la realización de la misma.

ACTIVIDAD: REALIZAR LA LISTA DE LA COMPRA

Fecha: ..... Hora: .....

INSTRUCCIONES

Escriba en la tabla los artículos que tiene que comprar y el precio aproximado de cada uno de ellos. Al final sume el total para calcular el dinero que va a necesitar.

ARTÍCULOS		PRECIO
Limpieza		
Frutas y verduras		
Carnes y pescados		
Lácteos		
Otros		
TOTAL EUROS:		

TAREAS A REALIZAR ANTES DE HACER LA COMPRA

INSTRUCCIONES

Escriba los datos del supermercado.

Dirección o calle: .....

Horario de apertura: .....

Horario de cierre: .....

INSTRUCCIONES

Escriba la lista de objetos que tiene que llevar en su bolso o cartera al salir de casa.

.....

.....

.....

.....

INSTRUCCIONES

Escriba las calles por las que va a pasar hasta llegar al supermercado.

.....

.....

.....

.....

ACTIVIDAD: HACER LA COMPRA

Fecha: ..... Hora: .....

INSTRUCCIONES

Escriba las tiendas en las que tiene que comprar.

.....

.....

.....

.....

ANTES DE SALIR DEL SUPERMERCADO:

RECUERDE

- **Comprobar cuánto ha gastado.**
- **Comprobar que lleva todos los artículos de su lista.**
- **Comprobar si le han dado correctamente las vueltas.**

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD "REALIZAR LISTA Y HACER LA COMPRA"

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	SI (con ayuda)	NO
¿Recordó que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Realizó correctamente la lista de la compra?	**2**	**1**	**0**
¿Se organizó antes de salir? (Cogió la lista de la compra, dinero, llaves y bolsa o carrito)	**2**	**1**	**0**
¿Realizó la actividad en la hora programada?	**2**	**1**	**0**
¿Se orientó para llegar al supermercado y lo reconoció?	**2**	**1**	**0**
¿Pudo encontrar y seleccionar todos los artículos de la lista?	**2**	**1**	**0**
¿Hizo el pago correctamente?	**2**	**1**	**0**
¿Pudo ordenar en casa la compra?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

NOTAS PRÁCTICAS

Usar los medios de transporte

Actividades de la vida diaria

¿Qué quiero conseguir con la realización de este cuaderno de actividades de la vida diaria?

- Favorecer mi autonomía en la realización de las actividades cotidianas.
- Conseguir que familiares o cuidadores me apoyen en el mantenimiento de mi independencia.
- Aumentar mi autoestima.
- Favorecer mi bienestar.

¿Qué quiero conseguir con esta actividad?

- Crear el hábito de planificar y organizar los recorridos, bien sea en autobús, metro, taxi o andando.
- Evitar la desorientación.
- Ser más independiente.

RECUERDE

Busque siempre esta imagen **antes de realizar cada ejercicio con el fin de leer atentamente las instrucciones, así podrá comprender mejor lo que tiene que hacer.**

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Conteste a las siguientes preguntas.

Escriba su dirección actual, calle y número:

.....

.....

Escriba la dirección de otros domicilios donde haya vivido: .....

.....

Escriba las líneas de autobús o metro que pasan cerca de su domicilio.

Líneas de autobús:

.....

Líneas de metro:

.....

Escriba las líneas de autobús o metro que utiliza para llegar al Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo, C/ Montesa 22, desde su casa.

Líneas de autobús:

.....

Líneas de metro:

.....

INSTRUCCIONES

Mire con atención el plano; el punto señalado en rojo es el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo, C/ Montesa 22. Escriba las calles principales que se encuentran cerca del Centro.

INSTRUCCIONES

Escriba las calles por las que camina usted habitualmente para llegar a este Centro. C/ Montesa, 22.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Resuelva estos ejercicios.

1. En la primera semana del mes he gastado 10 euros en transporte, la segunda, 5,50 euros, la tercera 15 euros y la última 9,50 euros. ¿Cuánto he gastado en el mes?

Total:

2. He comprado los abonos de transporte mensual de mis dos nietos y me han costado 30,50 euros cada uno y el de mi hija me ha costado 47,50 euros.

¿Cuánto he gastado en total en los tres abonos?

Total:

He pagado los tres abonos con 120 euros, ¿cuánto me tienen que devolver?

Total:

INSTRUCCIONES

Resuelva estos ejercicios.

1. Si cada semana gasto 8 tickets de viaje, ¿cuántos tickets gasto en cuatro semanas? Señale el resultado correcto.

36 euros	34 euros	32 euros

2. Si un viaje en taxi me cuesta 8,60 euros y pago con un billete de 20 euros, ¿cuánto me tienen que devolver? Señale el resultado correcto.

10,60 euros	11,40 euros	11,60 euros

3. Si un billete de tren me cuesta 5,75 euros y pago con un billete de 50 euros, ¿cuánto me tienen que devolver? Señale el resultado correcto.

44,25 euros	43,25 euros	44,35 euros

4. Si compro tres abonos a 11,50 euros cada uno, ¿cuánto debo pagar en total? Señale el resultado correcto.

35,70 euros	34,50 euros	41,20 euros

5. Si compro tres billetes de tren de Madrid a Sevilla a 83 euros cada uno, ¿cuánto me cuestan los tres? Señale el resultado correcto.

239 euros	250 euros	249 euros

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Escriba 12 medios de transporte.

INSTRUCCIONES

Señale seis palabras que estén relacionadas con la palabra TRANSPORTE.

RUEDA MESA PESCADO BILLETE VASO
CORTINA PARADA CASA RECORRIDO PLUMA
ALCACHOFA PASAJERO CAMISA PLATO SOL
CONDUCTOR PELOTA LIBRO TERRAZA CIELO

INSTRUCCIONES

Escriba una frase utilizando los siguientes pares de palabras.

ABONO TRANSPORTE – PASAJERO:

.....

CONDUCTOR – PARADA:

.....

INSTRUCCIONES

Lea y recuerde el siguiente texto, después tendrá que responder a algunas preguntas sobre lo que ha leído.

"Ayer me encontré con un amigo de la infancia en la estación de metro de Sainz de Baranda, seguimos juntos hasta la estación de O'Donnell, donde nos bajaríamos los dos. Durante el recorrido charlamos animadamente recordando la escuela, el pueblo y los amigos.

Cuando llegamos a nuestro destino nos despedimos y quedamos en vernos al día siguiente a las doce de la mañana en la Plaza de la Ópera, para tomar un café juntos".

INSTRUCCIONES

Tape el texto antes de responder a las preguntas y señale la respuesta correcta.

1. ¿Con quién me encontré ayer en el metro?

Compañero de la escuela	Amigo de la infancia	Vecino del pueblo

2. ¿En qué estación de metro nos encontramos y cual era la estación de destino?

.....

3. ¿Sobre qué temas charlamos animadamente durante el recorrido?

.....

4. ¿Cuál era la estación de metro de destino?

O'Donnell	Diego de León	Sainz de Baranda

5. ¿Dónde quedamos y a qué hora para vernos al día siguiente?

Plaza Mayor a las 12 horas	Plaza de la Ópera a las 11 horas	Plaza de la Ópera a las 12 horas

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Escriba una historia que contenga las siguientes palabras.

CALLE - BICICLETA - PARADA - PABLO - ACERA

NIÑO - BOLSA - AUTOBÚS

INSTRUCCIONES

Escriba palabras utilizando las letras de la palabra:

T R A N S P O R T E

Sólo puede utilizarlas el mismo número de veces que aparecen en la palabra.

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada dibujo con la palabra que le corresponde.

REMOLQUE	CINTURÓN	CABALLO	CASCO	MANILLAR

INSTRUCCIONES

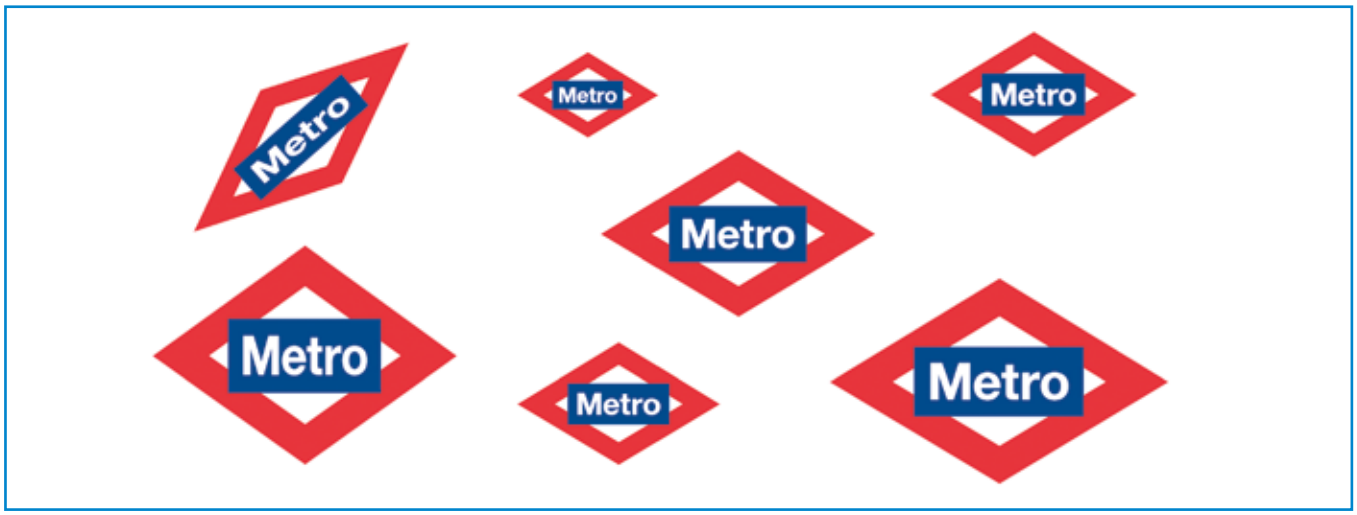
Tape los dibujos y palabras del ejercicio anterior y escriba en la tabla de abajo las parejas que recuerde.

PAREJAS QUE RECUERDO	

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Señale con una X las imágenes que son de igual tamaño.



INSTRUCCIONES

Haga lo mismo con las siguientes imágenes.

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada palabra con el billete que le corresponde.

MADRID

NORTE

COMBINADO

ESTE

AEROPUERTO

SUR

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Calcule aproximadamente el tiempo que emplea en realizar las actividades que se indican desde que se levanta hasta llegar al Centro de Memoria y escríbalo en la columna de la derecha. Después calcule el tiempo total.

ACTIVIDADES	TIEMPO QUE EMPLEA EN REALIZARLO
Tomar el desayuno	
Recoger la mesa	
Ordenar algunas cosas en casa	
Vestirse	
Ordenar bolso o cartera y carpeta de tareas que debo llevar al centro	
Ir hasta la parada de autobús o metro	
Recorrido en autobús, en metro o andando hasta el centro	
TIEMPO TOTAL	

INSTRUCCIONES

Numere poniendo 1, 2 o 3 en las casillas de la izquierda, los pasos que debe seguir para:

BUSCAR EL BILLETE EN EL BOLSO

- [ ] Cerrar el bolso.
- [ ] Abrir el bolso.
- [ ] Coger el billete.

IR AL METRO

- [ ] Cerrar la puerta de casa con llave.
- [ ] Coger el plano del metro en casa.
- [ ] Ir andando hasta el metro.

PAGAR EL BILLETE EN EL AUTOBÚS

- [ ] Pagar.
- [ ] Recoger el billete.
- [ ] Buscar las monedas.

TOMAR UN TAXI

- [ ] Indicar la dirección al taxista.
- [ ] Parar el taxi.
- [ ] Subir al taxi.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Lea con atención la información sobre algunas líneas de metro. Después tendrá que recordarla.

LÍNEA 1	LÍNEA 8	LÍNEA 10
Pinar de Chamartín	Aeropuerto T4	Hospital Infanta Sofía
Valdecarros	Nuevos Ministerios	Puerta del Sur

INSTRUCCIONES

Tape el recuadro de arriba y complete la información del recuadro de abajo.

.....	LÍNEA 8	LÍNEA 10
Pinar de Chamartín	.....	Hospital Infanta Sofía
Valdecarros	Nuevos Ministerios	.....

INSTRUCCIONES

Mire con atención estos cinco símbolos relacionados con el transporte público. Luego tendrá que reconocerlos entre otros.

INSTRUCCIONES

Tape el recuadro de arriba. ¿Qué símbolos recuerda? Señálelos en el recuadro de abajo.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada problema o situación nueva, con la solución correspondiente.

PROBLEMAS	SOLUCIONES
Extravío de bolso o cartera en el tren o autobús	Canjear abono en estación de metro o cercanías RENFE
Consultar horarios de tren de cercanías	Teléfono de información de abono: 91 580 45 40
Pérdida de abono transporte	Pedir plano de metro en mostrador para consultar líneas
Abono estropeado	Informar del extravío al guarda de seguridad
Realizar un recorrido nuevo o desconocido en metro	Información horarios servicios de transportes: 012

INSTRUCCIONES

Lea con atención las siguientes situaciones planteadas y escriba lo que haría para resolver cada caso.

1. Va en el metro y no reconoce el nombre de las estaciones por las que pasa el tren. Necesita confirmar que va en la dirección correcta.

2. Ha cogido una línea de metro incorrecta y necesita saber cómo modificar el trayecto para llegar a su destino.

3. Se encuentra en un barrio desconocido y necesita saber cómo regresar a casa.

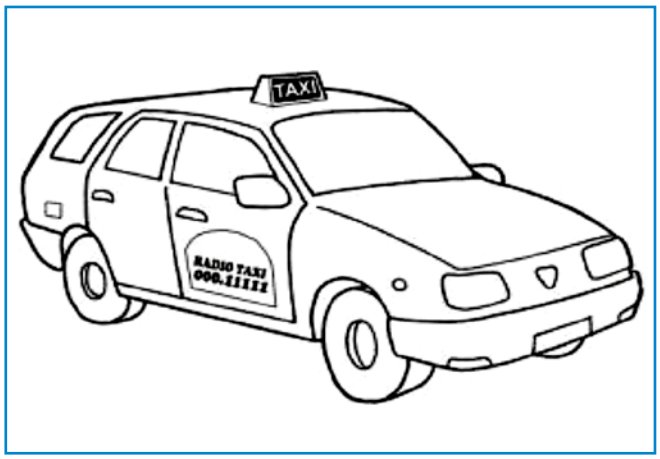
4. No recuerda la línea de autobús que tiene que tomar para regresar a casa.

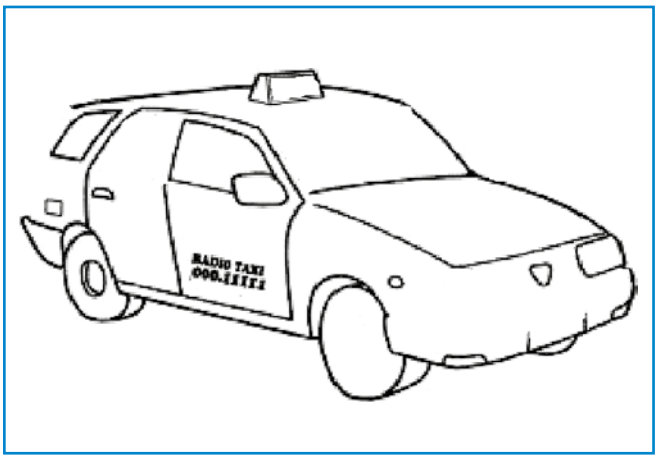
5. No encuentra el portal de una dirección determinada.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

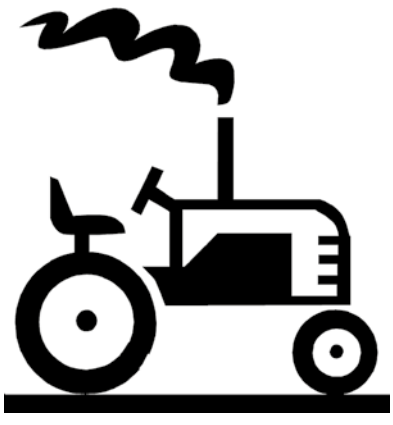
Complete el dibujo según el modelo de la izquierda.





INSTRUCCIONES

Copie a la izquierda el dibujo.



INSTRUCCIONES

Copie y pinte de colores este autobús en el recuadro de abajo.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Seleccione de esta lista lo que necesita para facturar su equipaje.

Dinero	Maleta	Guía turística
D.N.I. o pasaporte	Periódico	Billete de avión
Calculadora	Bolígrafo	Reserva de hotel

INSTRUCCIONES

Seleccione de esta lista lo que necesita para pasar el control policial.

Equipaje de mano	Tarjeta de embarque	Móvil
Dinero	Reloj	Pasaporte
D.N.I.	Billete de avión	Maletas

INSTRUCCIONES

Lea con atención las siguientes frases, están desordenadas. Escríbalas ordenadamente en el espacio de abajo para formar el relato.

- Llega al aeropuerto y se dirige al mostrador
- al cerrarla, recuerda que tiene que llamar al servicio de taxi para que lo recojan a la mañana siguiente.
- y después de esperar en la cola 20 minutos, realiza la facturación.
- cuando el taxista toca el timbre, ya son las 8 y 10.
- Juan prepara su maleta la noche anterior,
- y a las 7 y 45 ya está duchado y está tomando el desayuno…
- Se levanta a las 7 de la mañana

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Escriba una frase relacionada con cada imagen.

Frase: .....

.....

Frase: .....

.....

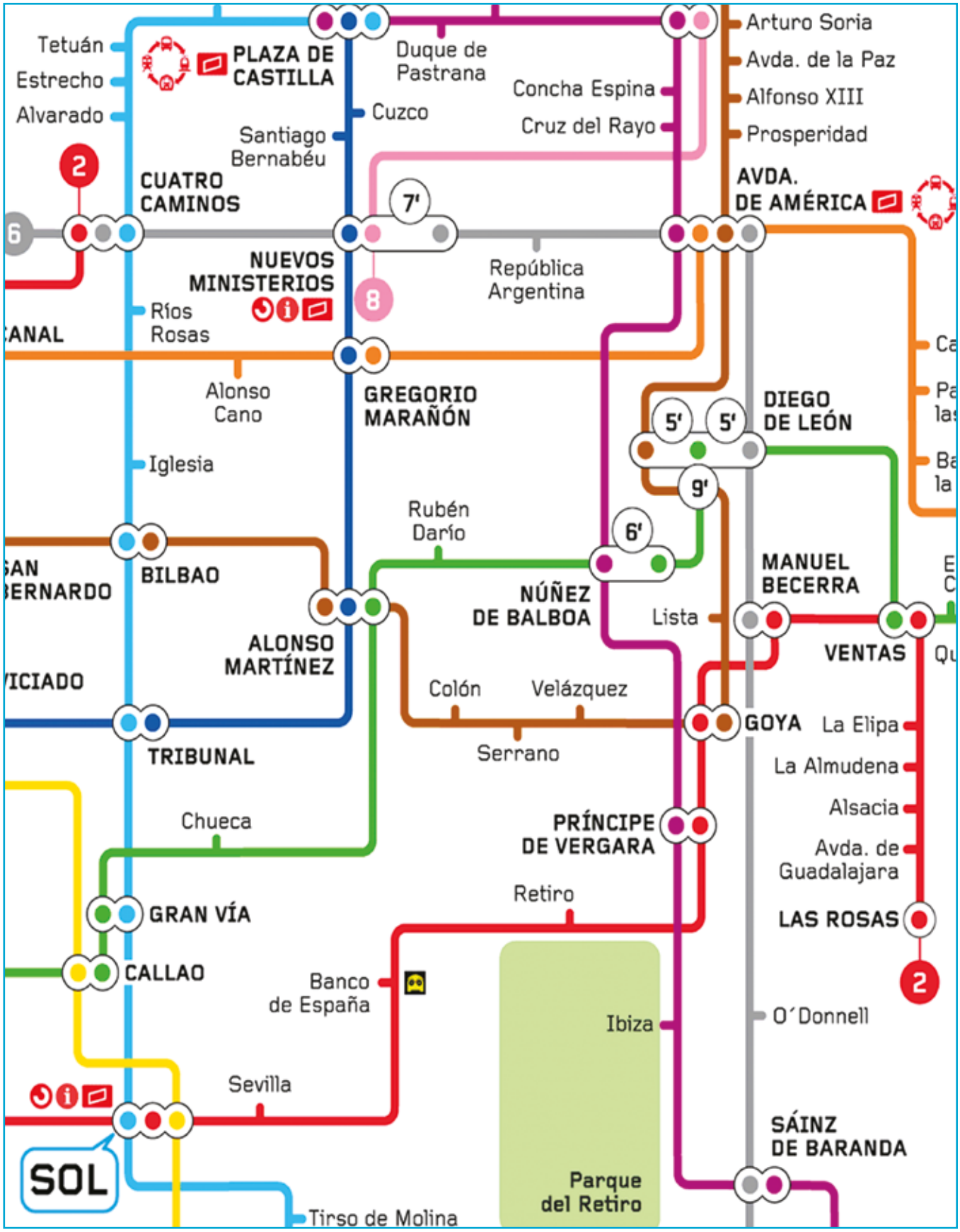
Frase: .....

.....

Frase: .....

.....

PLANO DE METRO



Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Observe con atención el plano de metro que se encuentra en la página anterior y realice los siguientes ejercicios.

1. Escriba las estaciones de metro que hay entre SOL Y PRÍNCIPE DE VERGARA.

.....

2. Escriba la estación de metro más cercana al Parque del Retiro.

.....

3. Escriba las estaciones de metro en las que se puede enlazar con "Cercanías", representado en el plano con este símbolo .

.....

4. Escriba cuántas veces se repite este símbolo en el plano.

.....

5. Señale los símbolos que aparecen en el plano.

INSTRUCCIONES

Solucione la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en: horizontal, vertical y diagonal.

- ☐ COCHE
- ☐ BILLETE
- ☐ AUTOBÚS
- ☐ VIAJERO
- ☐ TREN
- ☐ EQUIPAJE
- ☐ AVIÓN
- ☐ RESERVA
- ☐ LITERA
- ☐ BICICLETA
- ☐ REVISOR
- ☐ MOTO
- ☐ CASCO
- ☐ TRANVÍA
- ☐ MALETA

I	E	Q	U	I	P	A	J	E	A	T	U
M	A	L	E	T	A	U	Z	B	V	T	E
Z	C	O	C	H	E	T	N	U	I	R	A
P	R	E	V	I	S	O	R	M	O	A	S
A	L	P	L	M	R	B	Ñ	Z	N	N	I
R	C	P	I	A	E	U	I	F	E	V	N
E	A	N	T	Z	I	S	N	T	N	I	T
S	S	F	E	E	E	Z	E	T	S	A	O
E	C	M	R	T	P	L	E	A	R	V	A
R	O	O	A	O	L	0	D	R	S	E	O
V	E	T	V	I	A	J	E	R	O	O	N
A	S	O	B	I	C	I	C	L	E	T	A

Actividad para realizar con un familiar o cuidador

NOTAS PARA EL FAMILIAR O CUIDADOR

* El objetivo de este ejercicio es ayudar a la persona a que se organice para llevar a cabo esta actividad. Es conveniente acompañarle en la realización de la misma y, si es necesario, prestarle ayuda.

* Usted tendrá que responder a las preguntas de la **tabla de valoración de la actividad** después de la realización de la misma.

ACTIVIDAD: TOMAR EL BUS O METRO PARA IR A LA PLAZA MAYOR

Fecha: ..... Hora: .....

TAREAS ANTES DE REALIZAR LA ACTIVIDAD

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas.

Línea de autobús o metro que debo tomar: .....
Nombre de la calle donde debo tomarlo: .....
Nombre de la calle donde debo bajarme: .....
Tiempo que tardo en hacer el recorrido: .....
Hora a la que tendré que salir de casa para llegar a la hora programada: .....

INSTRUCCIONES

Escriba la lista de objetos que debe llevar en su bolso o cartera.

.....

.....

.....

.....

.....

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD "TOMAR EL AUTOBÚS O METRO PARA IR A LA PLAZA MAYOR"

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	SI (con ayuda)	NO
¿Recordó la persona que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Organizó el bolso o cartera antes de salir?	**2**	**1**	**0**
¿Calculó el tiempo para llegar a la hora programada?	**2**	**1**	**0**
¿Se orientó para encontrar la parada y reconoció el autobús o metro que debía tomar?	**2**	**1**	**0**
¿Pudo subir solo al autobús o entrar en el metro?	**2**	**1**	**0**
¿Pudo pasar su abono o billete por la máquina o comprarlo en el momento?	**2**	**1**	**0**
¿Supo dónde bajar del autobús o metro?	**2**	**1**	**0**
¿Reconoció el lugar de destino?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

NOTAS PRÁCTICAS

Estar informado

Actividades de la vida diaria

¿Qué quiero conseguir con la realización de este cuaderno de actividades de la vida diaria?

- Favorecer mi autonomía en la realización de las actividades cotidianas.
- Conseguir que familiares o cuidadores me apoyen en el mantenimiento de mi independencia.
- Aumentar mi autoestima.
- Favorecer mi bienestar.

¿Qué quiero conseguir con esta actividad?

- Crear y mantener el hábito de informarme a diario, utilizando los distintos medios de comunicación.
- Aprender a seleccionar la información de mayor utilidad e interés para mi.

RECUERDE

Busque siempre esta imagen **antes de realizar cada ejercicio con el fin de leer atentamente las instrucciones, así podrá comprender mejor lo que tiene que hacer.**

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada titular con la sección correspondiente.

La Selección Española de Judo, lista para el Mundial de París

Con récord de participación en torno al millar de judokas promete ser el mundial más 'atroz' antes de los juegos y también es el último, se celebra en el mítico pabellón Paris Bercy de la en la capital francesa, y en un país que rinde pleitesía a esta disciplina y lo ha encumbrado hasta llegar a ser el segundo deporte. El martes dará comienzo un torneo que reparte la máxima cifra en cuanto a p...

Media España acalorada y la otra media, bajo la lluvia

Recomendar

EL TIEMPO

DEPORTE

INMOBILIARIA

ECONOMÍA

El Gobierno rebaja el IVA para la compra de vivienda nueva al 4%

Recomendar

El Gobierno ha rebajado el IVA para la compra de vivienda del 8 al 4 por ciento. Es una me...

Apartamento en Calle Orense, Nº 18

850 €/mes

60 m² | 1 hab. | 14 €/m²

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea el programa de televisión con la descripción correspondiente.

PROGRAMAS DE TELEVISIÓN	DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE PROGRAMA
Telediario matinal	Venta de productos por televisión
Corazón	Información de las noticias más importantes de la jornada
El tiempo	Informativo deportivo que resume lo más destacado del día
Deportes	Información de personajes famosos y crónicas sociales
Telediario de la tarde	Espacio informativo que incluye las noticias más destacadas de la mañana
Teletienda	Información meteorológica actualizada

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea el nombre del periódico con la categoría correspondiente.

DIEZ MINUTOS

EL PAÍS

LA VANGUARDIA

EL MUNDO

PRENSA DEPORTIVA

PERIÓDICO INFORMATIVO

PRENSA DEL CORAZÓN

as

ABC

¡HOLA!

MARCA

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada tipo de noticia con la sección del periódico correspondiente.

TIPO DE NOTICIA	SECCIÓN DEL PERIÓDICO
El derbi Madrid-Barcelona se jugará el domingo	**SOCIEDAD**
No hay que descuidar la ingesta de líquidos en la tercera edad	**METEOROLOGÍA**
La exposición sobre Leonardo Da Vinci está siendo muy visitada	**POLÍTICA**
Este invierno ha sido uno de los más secos	**CULTURA**
El próximo mes se reunirán en Madrid los presidentes de las Comunidades Autónomas	**ECONOMÍA**
Salón internacional de moda en París	**DEPORTES**
Análisis de los mercados. Inician la jornada al alza	**SALUD**

¿Dónde puede conseguir un periódico gratuito? Marque lo correcto.

Kiosco	Estaciones de metro	En la calle

También puede conseguir los periódicos gratuitos en centros de salud, centros culturales, cafeterías,...

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada imagen con la categoría de revista que le corresponde.

JOVEN

CINE y TV

MÚSICA

DECORACIÓN

ECONOMÍA

ARTE

PASATIEMPO

INFANTIL

CÓMICS

SALUD

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Escriba a la derecha, por orden, los pasos a seguir para realizar cada actividad.

COMPRAR EL PERIÓDICO	
Guardar el cambio	1º
Pagar	2º
Elegir el periódico	3º
LEER EL PERIÓDICO	
Elegir el artículo	1º
Coger el periódico	2º
Cerrar el periódico	3º
Leer el artículo	4º
VER LA TELEVISIÓN	
Buscar el canal del programa	1º
Encender la TV	2º
Apagar la TV	3º
Seguir el programa	4º

INSTRUCCIONES

Lea con atención el artículo y subraye lo que le parezca más importante. El ejercicio continúa en la página siguiente.

Las Comunidades Autónomas promueven el Envejecimiento Activo para los jubilados y las personas mayores.

15 de Febrero de 2014. Noticiero.

La Comunidades Autónomas ofrecen actividades gratuitas, como gimnasia, natación, taichí o golf, para promover el envejecimiento activo. Se trata de talleres de ocio y tiempo libre que se ofertan a socios de los Centros de Mayores de la región. Además, se ofrecen otra serie de programas, como "Ciudad Singular" para conocer a fondo la región, "Universidad para Mayores", que permite comenzar o ampliar estudios superiores, o "Mayores de Cine", gracias al cual se pueden visionar películas por sólo un euro.

El objetivo de esta oferta es impulsar el envejecimiento activo y evitar posibles situaciones de dependencia. "Tratamos de incentivar la participación de las personas mayores en la sociedad, así como impulsar sus relaciones sociales, pero también pretendemos que el proceso de envejecimiento sea lo más saludable, activo y también, por qué no, divertido posible". Además promueven también programas de vacaciones; 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.

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas relacionadas con el artículo de la página anterior. Puede mirarlo cuantas veces sean necesarias.

1. Escriba la fecha del artículo: .....

2. Subraye las frases que tienen que ver con el artículo:
   - "Programas de ocio y tiempo libre"
   - "Plan de medidas económicas para sostener a la banca"
   - "Prevención de la dependencia"
   - "Vida activa y saludable"
   - "Para hoy se esperan cielos totalmente despejados"

3. Señale las palabras que aparecen en el artículo:

• Taichi	• Vacaciones	• Ocio
• Saludable	• Calle	• Ciclista
• Consumo	• Cine	• Vía
• Promoción	• Noche	• Mayores

4. ¿Cuáles son los tres programas que se nombran en el artículo?

.....

5. ¿Cuál es el objetivo de esta propuesta?

.....

INSTRUCCIONES

SIN MIRAR EL TEXTO, escriba dos frases relacionadas con el tema del artículo.

Primera frase: .....

.....

Segunda frase: .....

.....

INSTRUCCIONES

Resuelva estos ejercicios.

1. Unir mediante una línea el número de periódicos con la cantidad de euros que le corresponda, teniendo en cuenta que cada periódico vale **1,30 euros.**

• **4 periódicos**	**26 euros**
• **7 periódicos**	**10,40 euros**
• **20 periódicos**	**9,10 euros**
• **8 periódicos**	**5,20 euros**

2. Si el periódico cuesta 1,30 euros y paga con una moneda de 2 euros, ¿cuántos céntimos tienen que devolverle? Señale la respuesta correcta.

65 céntimos	**70 céntimos**	**60 céntimos**	**75 céntimos**

3. Si el periódico cuesta 1,30 euros y paga con un billete de 10 euros, ¿cuánto dinero tienen que devolverle? Señale la respuesta correcta.

9,30 euros	**8,30 euros**	**8,75 euros**	**8,70 euros**

4. Si compra el periódico sólo de lunes a viernes, ¿cuántos compra al mes? Señale la respuesta correcta.

15 periódicos	**22 periódicos**	**18 periódicos**	**25 periódicos**

5. Si gasta 26 euros al mes comprando periódicos a 1,30 euros cada uno, ¿cuántos periódicos ha comprado? Señale la respuesta correcta.

24 periódicos	**22 periódicos**	**20 periódicos**	**21 periódicos**

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea las imágenes que completan cada anuncio.

Escriba a continuación los anuncios encontrados.

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Escriba el nombre de otros periódicos o revistas que conozca.

.....

INSTRUCCIONES

Escriba 3 palabras relacionadas con cada categoría de noticias.

SALUD	ECONOMÍA	DEPORTES	POLÍTICA	CULTURA

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada palabra de la izquierda con la palabra relacionada de la derecha.

Tiempo	Pilas
Fútbol	Película
Periódico	Lluvioso
Cine	Liga
Mando TV	Kiosco

INSTRUCCIONES

Escriba una frase con cada pareja de palabras del ejercicio anterior que ha unido con una línea.

1	
2	
3	
4	
5	

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Lea atentamente y en voz alta las siguientes frases.

pero se esperan lluvias para el domingo.

Para el lunes volverán a estar los cielos despejados.

Irán apareciendo algunas nubes el sábado,

Pronóstico del tiempo para los próximos 4 días:

Para hoy viernes, cielos despejados con temperaturas máximas de 18º.

INSTRUCCIONES

Como ha podido ver, las frases están desordenadas. Escriba en el recuadro de abajo las frases de manera ordenada, para formar el relato.

1ª frase	Pronóstico...
2ª frase	
3ª frase	
4ª frase	
5ª frase	

INSTRUCCIONES

Solucione la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en: horizontal, vertical y diagonal.

- ☐ ARTE
- ☐ ARTÍCULO
- ☐ DEPORTES
- ☐ IMAGEN
- ☐ KIOSCO
- ☐ PERIÓDICO
- ☐ PERIODISTA
- ☐ PROGRAMA
- ☐ RADIO
- ☐ REVISTA
- ☐ TELEVISIÓN
- ☐ TEXTO
- ☐ TIEMPO
- ☐ TITULAR

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

INSTRUCCIONES

Marque con una X las palabras relacionadas con los medios de comunicación.

Comedor	**Silla**	**Guionista**	**Blanco**	**Verano**	**Sol**
Libro	**Cesta**	**Cámara**	**Receta**	**Documental**	**Casa**
Arroz	**Paisaje**	**Periódico**	**Pantalón**	**Pantalla**	**Radio**
Camarero	**Periodista**	**Chupete**	**Presentador**	**Televisión**	

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Escriba a la derecha, por orden, los pasos a seguir para realizar cada actividad.

APRENDER UN NÚMERO DE TELÉFONO	
Relacionar y asociar el número a otra cosa o a datos conocidos	1º
Repetirlo varias veces hasta aprenderlo	2º
Apuntar el número de teléfono y el nombre de la persona	3º
LLAMAR POR TELÉFONO	
Comunicar el recado que queremos transmitir	1º
Marcar el número de teléfono	2º
Elegir a la persona que vamos a llamar	3º
Buscar en el listín el número	4º
RECEPCIÓN DE UNA LLAMADA DE TELÉFONO	
Escuchar con atención al interlocutor	1º
Responder a la llamada	2º
Tomar nota de quién llama, nº de teléfono y recado	3º

INSTRUCCIONES

Escriba números de teléfono que recuerde de memoria y la persona a quién corresponde, incluido el suyo.

NOMBRE	TELÉFONO FIJO	TELÉFONO MÓVIL

INSTRUCCIONES

Escriba el nombre de las personas con las que habla por teléfono.

Casi a diario: .....

.....

Con frecuencia: .....

.....

.....

.....

Una o dos veces al año: .....

.....

RECUERDE

Es importante que sepa su número de teléfono y el de algún familiar directo: esposo/a, hijo/a, hermano/a,... y si no lo sabe, ¡¡intente aprenderlo!!

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Señale objetos que usted necesita para usar el teléfono.

INSTRUCCIONES

Escriba en el espacio de abajo los que ha señalado.

MANEJO DEL TELÉFONO

INSTRUCCIONES

Marque con una X en el teclado los siguientes números de teléfono.

URGENCIAS: 112

INFORMACIÓN: 110

POLICÍA: 091

BOMBEROS: 080

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Marque con una X en el teclado los números de teléfono que utiliza con mayor frecuencia y a continuación escríbalos en el recuadro de abajo.

Actividad para realizar con un familiar o cuidador

NOTAS PARA EL FAMILIAR O CUIDADOR

* El objetivo de este ejercicio es ayudar a la persona a que se organice para llevar a cabo esta actividad. Es conveniente acompañarle en la realización de la misma y, si es necesario, prestarle ayuda.

* Usted tendrá que responder a las preguntas de la **tabla de valoración de la actividad** después de la realización de la misma.

ACTIVIDAD: COMPRAR O BUSCAR EL PERIÓDICO

Fecha: ..... Hora: .....

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas antes de realizar la actividad.

1. Escriba la lista de objetos que tendrá que llevar en su bolso o cartera:

   .....

   .....

2. Recorrido andando. Escriba las calles por las que pasa hasta llegar al kiosco:

   .....

   .....

3. Datos del periódico:

   Nombre: .....

   Precio: .....

ACTIVIDAD: LECTURA DEL PERIÓDICO

Fecha: ..... Hora: .....

- **Tenga a mano un lápiz o bolígrafo y papel.**
- **Subraye el título o alguna parte del texto que le interese.**
- **Según vaya leyendo escriba aquellas noticias que sean de su interés.**

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD "COMPRAR O BUSCAR Y LEER EL PERIÓDICO"

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	SI (con ayuda)	NO
¿Recordó que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Se organizó antes de salir? (Elección del periódico a comprar, guardar dinero en la cartera, llevar las llaves)	**2**	**1**	**0**
¿Salió de casa a la hora programada?	**2**	**1**	**0**
¿Se orientó para llegar al kiosco y lo reconoció?	**2**	**1**	**0**
¿Reconoció y pidió adecuadamente el periódico que quería?	**2**	**1**	**0**
¿Hizo el pago correctamente?	**2**	**1**	**0**
¿Supo encontrar la información que buscaba en el periódico?	**2**	**1**	**0**
¿Comprendió y realizó algunos comentarios sobre lo que había leído?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

ACTIVIDAD: VER EL TELEDIARIO

Fecha: ..... Hora: .....

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas antes de ver el telediario.

Nombre del programa: .....

Cadena de emisión: .....

Temática: .....

Hora de inicio: .....

Hora de finalización: .....

INSTRUCCIONES

Mientras mira el telediario vaya anotando las noticias que va escuchando.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Al terminar intente comentar con su familiar o cuidador lo más interesante de lo que ha visto en el telediario.

ACTIVIDAD: ESCUCHAR LA RADIO

Fecha: ..... Hora: .....

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas antes de escuchar la radio.

Nombre del programa: .....

Cadena de emisión: .....

Temática: .....

Hora de inicio: .....

Hora de finalización: .....

INSTRUCCIONES

Mientras escucha la radio vaya anotando las noticias en el recuadro de abajo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Al terminar intente comentar con su familiar o cuidador lo más interesante de lo que ha escuchado.

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD "VER EL TELEDIARIO O ESCUCHAR LA RADIO"

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	SI (con ayuda)	NO
¿Recordó que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Supo encender la televisión o la radio?	**2**	**1**	**0**
¿Usó las funciones básicas del mando del televisor o mandos de la radio? (Buscar canal, volumen...)	**2**	**1**	**0**
¿Prestó atención y comprendió las noticias que fue escuchando?	**2**	**1**	**0**
¿Se dio cuenta de cuando terminó el telediario o programa de radio?	**2**	**1**	**0**
¿Supo cómo apagar la televisión o la radio?	**2**	**1**	**0**
¿Recordó mas tarde lo que había visto y oído?	**2**	**1**	**0**
¿Pudo hacer comentarios sobre las noticias con usted u otra persona?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

ACTIVIDAD: USO DEL TELÉFONO

Fecha: ..... Hora: .....

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas antes de realizar la llamada.

Nombre de la persona que se va a llamar:

.....

Número: .....

Motivo de la llamada: .....

.....

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas después de recibir una llamada.

Nombre de la persona que ha llamado:

.....

Número: .....

Motivo de la llamada: .....

.....

RECUERDE

- **Tener a mano papel y lápiz.**
- **Gafas y audífonos.**
- **Bajar volumen de la televisión o radio.**
- **Asegurarse que no haya comida en el fuego.**

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD "USO DEL TELÉFONO"

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	SI (con ayuda)	NO
¿Recordó que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Supo buscar adecuadamente el número de teléfono en la agenda?	**2**	**1**	**0**
¿Recordó el nombre de la persona a quien quería llamar?	**2**	**1**	**0**
¿Explicó adecuadamente el motivo de su llamada?	**2**	**1**	**0**
¿Resolvió el motivo de su llamada?	**2**	**1**	**0**
¿Anotó el nombre y el número de la persona que llamó?	**2**	**1**	**0**
¿Recibió y anotó adecuadamente el recado?	**2**	**1**	**0**
¿Tuvo en cuenta las recomendaciones sugeridas en el recuerde?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

NOTAS PRÁCTICAS

Disfrutar el tiempo libre

Actividades de la vida diaria

¿Qué quiero conseguir con la realización de este cuaderno de actividades de la vida diaria?

- Favorecer mi autonomía en la realización de las actividades cotidianas.
- Conseguir que familiares o cuidadores me apoyen en el mantenimiento de mi independencia.
- Aumentar mi autoestima.
- Favorecer mi bienestar.

¿Qué quiero conseguir con esta actividad?

- Organizar y planificar siempre la actividad antes de realizarla.
- Crear el hábito de acudir periódicamente a alguna actividad de ocio y tiempo libre.
- Mantenerme informado sobre las actividades de ocio y tiempo libre que tienen lugar en mi ciudad.
- Evitar el aislamiento social y personal acudiendo a aquellas actividades que sean de mi interés.
- Favorecer la estimulación de mi mente a través de actividades de ocio y tiempo libre.

RECUERDE

Busque siempre esta imagen **antes de realizar cada ejercicio con el fin de leer atentamente las instrucciones, así podrá comprender mejor lo que tiene que hacer.**

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Marque con una X las actividades que considere que son de TIEMPO LIBRE.

Ir al cine	Ir al médico	Jugar al mus	Viajar
Llevar a los nietos al cole	Jugar a la petanca	Ir al banco	Pasear por el campo
Salir a cenar	Hacer la comida	Hacer la compra	Recoger la casa
Hacer gimnasia	Ir a un concierto	Ver la TV	Lavar la ropa

INSTRUCCIONES

Escriba otras actividades de tiempo libre que usted realice.

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada imagen con la actividad que le corresponde.

JUGAR A LAS CARTAS

IR A UN MUSEO

VISITAR MONUMENTOS

BAILAR

PASEAR POR LA CIUDAD

IR AL CINE

PASEO EN COCHE DE CABALLOS

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Señale los objetos necesarios para ir a la playa.

INSTRUCCIONES

Escriba en la tabla de abajo los objetos señalados y otros más que llevaría.

INSTRUCCIONES

Escriba lo que ve en cada imagen.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Lea con atención la siguiente lista y señale los lugares donde puede pedir información sobre actividades de tiempo libre.

- **Centro de salud**
- **Supermercado**
- **Comisaría**
- **Centro de mayores**
- **Farmacia**
- **Teléfono de información del Ayuntamiento**
- **Museo**
- **Centro cultural**
- **Polideportivo**
- **Oficina de turismo**

INSTRUCCIONES

Escriba en el espacio de abajo lugares dónde pueda informarse o realizar actividades de tiempo libre que se encuentren cerca de su domicilio.

LUGAR	DIRECCIÓN

INSTRUCCIONES

Lea con atención la información del recuadro y luego responda a las preguntas.

RECORRIDO HISTÓRICO POR LA ZONA ANTIGUA

"Descubrir el pasado visitando los lugares ocupados por cristianos, árabes y judíos"

DOMINGOS A LAS 12 HORAS

Dirigido a público en general

ES NECESARIO HACER RESERVA

GRATIS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

INICIO DEL RECORRIDO: Plaza de ZOCODOVER, 2.

1. ¿Qué tendría que hacer primero, si decidiera realizar este plan?

.....

2. ¿Con quién podría ir acompañado?

.....

3. ¿Qué día y a qué hora puede realizar esta actividad?

.....

4. ¿Dónde debemos quedar para iniciar el recorrido histórico?

.....

5. ¿En qué ciudad nos encontramos que tiene templos árabes, judíos y cristianos?

.....

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Unir mediante una línea cada actividad con el tiempo de ejecución correspondiente.

Vacaciones de verano	2 horas
Clase de baile de salón	Media hora
Viaje con el IMSERSO	Un mes y medio
Tomar un café con un amigo	10 días
Ir al pueblo fin de semana	3 días

INSTRUCCIONES

Escriba en la columna de la derecha el tiempo que le llevaría realizar las siguientes actividades.

ACTIVIDADES	TIEMPO
Dar un paseo por el Parque	
Visitar un Museo	
Juntarse con amigos a jugar a las cartas	
Salir a cenar	
Tomar el aperitivo con amigos	
Ir a ver un partido de fútbol	
Comer con la familia un domingo	

INSTRUCCIONES

Lea con atención la lista de actividades del recuadro y escríbalas en la tabla de abajo, según la categoría a la que corresponden.

Bolillos **Bailes de salón** **Dibujo/Pintura** **Electricidad**

Gimnasia **Taichí** **Aula de Informática** **Biblioteca**

Cante flamenco **Taller de fotografía** **Historia del Arte**

Encuadernación de libros

ACTIVIDADES MANUALES	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	ACTIVIDADES CULTURALES	ACTIVIDADES FÍSICAS

INSTRUCCIONES

Señale las imágenes que se relacionan con la categoría de actividades manuales.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Lea con atención la siguiente información sobre alimentos.

1 - El **anís** de Chinchón constituye uno de los licores más populares de España. Esta bebida se elabora con un grano de anís denominado Matalahúga.

2 – Las **aceitunas** que pertenecen a la variedad manzanilla de Campo Real se caracterizan por su intenso color verde pardo y su gran calibre.

3 – La **carne** de la Sierra de Ávila es rica en proteínas, vitaminas y minerales. La podemos distinguir por su aspecto ligeramente húmedo, de color rojo- rosado y su textura firme.

4 – Los **aceites** de Jaén se producen fundamentalmente en las comarcas de La Campiña, Suroccidental y Las Vegas. Se caracterizan por su escasa acidez, su color amarillo intenso y brillante y su fragante aroma.

5 – En tres zonas de Madrid se elaboran **vinos**: Arganda, Navalcarnero y San Martín de Valdeiglesias. Los tintos de Valdeiglesias son robustos y ricos en cuerpo y color. Muy afrutados y sabrosos.

6 – La **fresa** de Aranjuez, superior a todas en aroma y sabor ha alcanzado una excelente fama. La fresa es un alimento que se adapta perfectamente a los climas templados y fríos, así como a diferentes terrenos y superficies.

INSTRUCCIONES

Escriba debajo de cada imagen, palabras relacionadas con la información sobre alimentos.

INSTRUCCIONES

Escriba el nombre debajo de cada uno de estos platos y responda a las preguntas.

1. ¿De que países, regiones o zonas son típicos estos platos?

2. ¿Cuáles de estos platos los toma en el desayuno?

3. ¿Cuáles de estos platos los toma como aperitivo?

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer mañana:				

INSTRUCCIONES

Marque con una X la opción correcta para cada frase.

Paco quiere ir al cine con su mujer.

- Vende las entradas para la función de las 8 y media.
- Compra dos entradas para la primera función de la tarde.
- Compra tres entradas para la función de las 18 horas.

Margarita quiere invitar a su amiga a dar un paseo por el parque.

- Sale de su casa directamente al parque.
- Llama a su amiga para invitarla.
- Llama a Margarita para ver si le interesa ese plan.

María está organizando la maleta para ir a Barcelona a pasar el año nuevo con su hermana.

- Guarda dos bañadores y un par de chanclas.
- Retira de la maleta los regalos que lleva para su hermana.
- Guarda dos jerséis y una bufanda de lana.

Manuela y Carmen están esperando para entrar al teatro.

- Presentan su documento de identidad.
- Muestran las entradas.
- Muestran el ticket de compra de las entradas.

Pedro se va a jugar al mus con sus amigos.

- Coge las fichas de dominó.
- Coge la baraja española.
- Coge la baraja de póker.

INSTRUCCIONES

Observe con atención las siguientes imágenes.

INSTRUCCIONES

Dibújelas en los recuadros de abajo.

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que hizo ayer:				

INSTRUCCIONES

Subraye las palabras que se relacionan con el dibujo.

Reserva
Pantalón
Electricidad
Habitación
Ascensor
Oficina

Nieve
Playa
Autopista
Pendiente
Ladera

Café
Tratamiento
Camarera
Tintorería
Recado
Incendio

Dominó
Pasatiempo
Peluquería
Mus
Cartas

Andén
Billete
Horario
Gasolina
Asiento
Vuelo

INSTRUCCIONES

Lea con atención el siguiente TEXTO sobre ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE y subraye lo que le parezca más importante. Después deberá responder a unas preguntas sobre él.

ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

El ocio tiene un papel determinante para un envejecimiento activo. Cada persona debe elegir la actividad de ocio según su experiencia, sentimientos, satisfacción y desarrollo como persona libre y autónoma para poder disfrutar haciendo, incluso, lo que no se pudo hacer antes de alcanzar la madurez. Por otra parte, en cada momento social e histórico, el ocio adquiere perfiles diferentes.

Son actividades de ocio y tiempo libre: ir al cine, ir de excursión, visitar a unos amigos, hacer un viaje, ir a una conferencia, visitar un museo, jugar a las cartas, dar un paseo, jugar a la petanca, etc.

Una manera de disfrutar del tiempo libre son los programas de formación para la tercera edad que mantienen activas intelectualmente las facultades mentales, proporcionan satisfacción personal y confianza en uno mismo y facilitan la relación con personas de la misma edad, con inquietudes, problemas o aficiones similares. Los programas de formación ayudan también a vencer la depresión y a seguir activos, ya que obligan a salir de casa, ir a la escuela, intervenir en clase…

Nombre:				
Hora	**Día de la semana**	**Día del mes**	**Mes**	**Año**
Escriba algo que vaya a hacer hoy:				

INSTRUCCIONES

Responda a las siguientes preguntas relacionadas con el texto sobre ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE que está en la página anterior. Puede consultarlo las veces que sean necesarias.

1. Según el texto, ¿por qué es determinante el ocio para un envejecimiento activo?

.....

.....

2. ¿Por qué los programas de formación para la tercera edad son beneficiosos?

.....

.....

.....

3. Marque con una **X** las opciones que le parecen importantes a la hora de elegir una actividad de ocio.

- ☐ Aficiones personales.
- ☐ Mantenimiento del estado físico.
- ☐ Recomendaciones de su médico.
- ☐ Diversión.
- ☐ Interés profesional.
- ☐ Aficiones de mi pareja.

INSTRUCCIONES

Solucione la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en: horizontal, vertical y diagonal.

- ☐ PARCHÍS
- ☐ PASEOS
- ☐ CINE
- ☐ CARTAS
- ☐ BAILE
- ☐ JARDINERÍA
- ☐ TEATRO
- ☐ AMIGOS
- ☐ MASCOTAS
- ☐ GIMNASIA
- ☐ MÚSICA
- ☐ JUEGOS
- ☐ PINTURA

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

Actividad para realizar con un familiar o cuidador

NOTAS PARA EL FAMILIAR O CUIDADOR

* El objetivo de este ejercicio es ayudar a la persona a que se organice para llevar a cabo esta actividad. Es conveniente acompañarle en la realización de la misma y, si es necesario, prestarle ayuda.

* Usted tendrá que responder a las preguntas de la **tabla de valoración de la actividad** después de la realización de la misma.

INSTRUCCIONES

Elija la actividad que quiere realizar de las que le presentamos a continuación.

- Tarde de café y juegos de mesa
- Clase de baile de salón o ir a bailar
- Acudir a un teatro, concierto, cine, restaurante
- Excursión con interés histórico o cultural

ACTIVIDAD: .....

Fecha: ..... **Hora:** .....

Lugar : .....

Acompañantes: .....

INSTRUCCIONES

Marque con una X, en la columna de la derecha, las tareas que debe tener en cuenta antes de realizar la actividad.

Compra de entradas	
Compra de billetes de transporte	
Reserva en restaurante	
Elección de complementos apropiados para el baile	
Elección de juegos de mesa	
Elección de complementos apropiados para la excursión	

RECUERDE

LLEVAR:

- Dinero
- Los complementos apropiados para la actividad
- El abono transporte
- El documento nacional de identidad

PARA FAMILIAR O CUIDADOR

TABLA DE VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD ELEGIDA

Responda a estas preguntas después de la realización de la misma.

Si el mayor NO realizó la actividad, ¿por qué no lo hizo?

.....

Rodee con un círculo el valor elegido 2, 1 ó 0 en cada pregunta.

	SI (solo)	SI (con ayuda)	NO
¿Recordó que debía realizar esta actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Realizó correctamente las tareas previas a la actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Cumplió los horarios previstos?	**2**	**1**	**0**
¿Manejó adecuadamente el dinero?	**2**	**1**	**0**
¿Se organizó antes de salir? (Llevó los complementos apropiados para la actividad)	**2**	**1**	**0**
¿Supo llegar al lugar de la actividad?	**2**	**1**	**0**
¿Reconoció el lugar de destino?	**2**	**1**	**0**
¿Se orientó adecuadamente en el regreso a casa?	**2**	**1**	**0**
Sume el TOTAL de números marcados en las tres columnas:		**TOTAL:**	

NOTAS PRÁCTICAS

Estimulación Cognitiva

Cuaderno de actividades de la vida diaria

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C107538
www.fsc.org

¡MADRID!
madrid salud

Patrocinado por:
ESTEVE
más cerca