

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS - @valiente.mentee

Estamos viviendo una situación muy complicada y sin precedentes, hemos tenido que readaptar nuestro estilo de vida, nuestros pensamientos... y también nuestro trabajo. Por eso os hago llegar algunos ejercicios que utilizo para realizar actividades de estimulación cognitiva con personas que viven en residencias de mayores, los cuales se pueden llevar a cabo tanto a nivel individual como a nivel grupal. Tan solo hay que imprimirlos, plastificarlos, utilizar un juego por persona y desinfectar muy bien una vez finalizado el ejercicio.

A continuación explicaré qué tipo de ejercicios son y cómo los podréis utilizar, y en páginas posteriores estarán los modelos que tendréis que imprimir.

De las páginas 2 a la 11: Ejercicios simples de atención selectiva y sostenida. Las personas tendrán que señalar y contar los números o las letras señalados en negrita en la primera fila de cada tabla. Hay bastantes modelos, con diferentes tipos de dificultad.

De las páginas 12 a la 25: Aquí podéis encontrar un juego con 3 modelos diferentes de ejercicio (uno con borde negro en el que hay letras, uno con borde morado en el que hay números y letras, y otro con borde azul, en el que hay solo números), en el que tendrán que encontrar parejas (tarjetas idénticas, para ello tendréis que imprimir dos veces esta parte del documento para que salgan los pares iguales).

Páginas 21 y 22: Ejercicio simple de búsqueda y rastreo visual, se imprimirá y se recortarán todos los cuadros con los números y los nombres de los números, después se juntarán todos y tendrán que buscar y unir ambos. Podrán también ordenarlos de menor a mayor.

Páginas de la 23 a 25: Este ejercicio es parecido al anterior, aunque de un nivel más difícil, aquí tendrán que formar tríos de tarjetas: el número, el nombre del número y la suma cuyo resultado es ese número.

Páginas 26 y 27: En este ejercicio, recorto cada tira en la que hay un conjunto de números de diferentes colores, se enseñará a los residentes y tendrán que sumar los números que sean de los mismos colores, o sumar uno si o uno no, solo los pares, solo los impares... lo que se os ocurra.

Páginas de 28 a 31: En este ejercicio tendrán que buscar las parejas de tarjetas idénticas con las mismas figuras geométricas y los mismos colores. Para ello tendréis también que imprimir dos veces esta parte del documento.

Páginas de la 32 a la 37: Aquí también hay tres modelos de ejercicios, con diferentes niveles de dificultad (el rojo es el más difícil, el azul tiene una dificultad media y el verde es el más fácil). Hay dos maneras de llevarlo a cabo: tras imprimir las hojas, puedes dejar o la parte de los números solos o la de las sumas entera, sin recortar cuadro por cuadro y si recortar cada cuadro de la otra o al revés, para que los residentes pongan las recortadas encima del cuadro correspondiente de la que no se ha recortado de manera individual.

Páginas de la 38 a la 44: Tarjetas creadas para recortar una por una, bien visibles para enseñárselas a los usuarios y realizar ejercicios orales con ellas, por ejemplo: que digan palabras de diferentes categorías semánticas que empiecen por esa letra, que recuerden que letras han visto, que formen palabras con las letras que ven, que digan palabras que tengan incluidas dos letras como la que vean... del mismo modo se pueden realizar ejercicios con los números: enseñarles unos cuantos y que los recuerden, que los ordenen de mayor a menor, que los sumen, que sumen los pares o los impares, que digan palabras que tengan ese número de letras...

1	3	2	5	4	2	5	1
5	1	4	3	5	1	2	3
3	2	5	1	1	5	3	4
1	5	3	5	4	1	2	5
4	1	2	5	1	5	3	2
5	3	5	1	3	4	1	5
1	4	2	5	1	3	5	4
3	1	5	3	5	2	4	1
2	3	4	1	3	5	2	3
1	4	5	2	3	1	4	2
2	5	1	4	2	5	3	1
5	1	3	2	5	1	3	2
2	4	5	1	5	2	1	5

A	B	C	D	E	E	B	E
E	A	D	C	E	B	A	D
C	B	E	A	D	C	E	B
A	E	C	E	B	A	C	E
B	D	A	B	D	E	B	A
E	B	C	E	B	D	C	D
B	A	E	C	D	B	A	E
E	D	B	A	E	C	E	B
A	C	E	B	D	A	D	C
B	D	A	E	C	B	E	A
E	C	E	C	B	A	C	E
A	B	D	E	A	E	B	D
E	D	A	C	B	C	D	A

Σ	+	Ω	α	∞	Σ	Ω	+
Ω	α	∞	+	α	Σ	α	∞
α	Σ	α	Ω	Σ	Ω	Ω	Σ
+	∞	Ω	+	Σ	α	+	∞
Ω	α	Σ	∞	∞	Ω	∞	α
Σ	∞	α	Ω	+	Σ	∞	Ω
+	Ω	∞	Σ	∞	α	Ω	Σ
α	Σ	+	α	Ω	+	∞	α
+	∞	Ω	∞	α	Ω	Σ	+
Σ	α	+	Ω	Σ	+	∞	α
∞	Ω	Σ	∞	α	∞	Ω	+
+	α	∞	Ω	+	α	Σ	∞
α	Σ	α	Σ	Ω	Ω	+	α

d	b	p	q	b	q	d
q	d	q	p	b	d	q
p	b	p	d	q	b	d
b	d	q	q	b	p	d
p	b	p	q	p	d	q
q	p	b	d	q	p	b
d	q	p	p	b	q	p
q	b	d	b	q	p	b
d	b	q	p	d	b	p
b	q	p	b	p	q	d
q	p	d	q	p	b	p
d	p	b	b	q	d	q
b	d	q	p	d	p	p

10	30	20	50	40	20	50	10
50	10	40	30	50	10	20	30
30	20	50	10	10	50	30	40
10	50	30	50	40	10	20	50
40	10	20	50	10	50	30	20
50	30	50	10	30	40	10	50
10	40	20	50	10	30	50	40
30	10	50	30	50	20	40	10
20	30	40	10	30	50	20	30
10	40	50	20	30	10	40	20
20	50	10	40	20	50	30	10
50	10	30	20	50	10	30	20
20	40	50	10	50	20	10	50

M	H	N	K	M	K	H	N
H	K	M	K	H	K	M	H
N	K	H	N	K	N	K	H
M	N	K	H	K	M	K	N
H	K	N	K	M	H	N	M
N	M	K	K	N	K	M	H
H	N	K	M	H	K	M	K
M	K	H	K	M	H	K	N
H	K	N	M	K	N	H	K
N	H	M	H	K	K	M	H
M	H	K	H	N	M	H	K
H	M	N	M	K	H	N	K
K	N	K	H	K	M	H	M

ω	©	μ	€	ζ	ζ	©	€
©	ζ	€	©	μ	€	ω	μ
€	μ	ω	ζ	€	©	μ	ζ
ω	ζ	©	μ	ζ	ω	€	©
μ	ω	ζ	€	©	ζ	μ	ω
ζ	©	μ	ζ	ω	€	©	ζ
ω	€	ζ	©	μ	ζ	ω	μ
ζ	μ	ω	ζ	€	©	ζ	€
©	ζ	€	©	μ	ω	μ	©
€	ω	μ	ζ	©	€	ζ	μ
μ	©	€	ω	ζ	μ	©	ω
ω	ζ	©	ζ	©	ζ	€	ζ
©	€	ω	μ	€	ω	μ	©

a	c	e	o	a	e	c
c	a	o	e	c	a	o
o	e	c	a	o	e	c
a	o	e	o	c	o	a
o	e	a	c	a	c	o
c	a	o	e	c	o	e
e	o	c	a	o	e	a
a	o	e	o	c	a	e
o	c	a	e	o	e	c
a	e	o	c	a	o	e
e	a	a	o	e	o	a
c	o	e	a	c	a	e
a	e	c	o	e	a	o

Re	Con	Coto	Trece	Las
Damas	Mi	Hipo	Cacao	Don
Bu	Mar	Vacas	La	Pagar
Mota	Nadan	Pomo	Dos	Mono
Fabes	Cama	Ni	Sino	Ganas
Uno	Ma	Vacío	Jo	Les
Pino	Obras	Son	Su	Gajos
Ideal	Hilo	Tu	Quien	Sala
Sol	Macho	Cu	Polo	Se
Edad	Solo	Sabio	Por	Grano
Jota	Labor	Mito	Gafas	Mo
Le	Nos	Tabla	Pomo	Tacón
Mas	Idea	Tío	Te	Pon

Señala y cuenta las palabras de tres, cuatro y cinco letras.

Bailar	Elena	Fingir	Cono
Acoso	Diluvio	Cama	Hijito
Macarrón	Entero	Chiquito	Vender
Conejo	Madera	Recorrer	Cimiento
Cariñito	Cachear	Finito	Pantera
Canjear	Iñigo	María	Moreno
Adobo	Estrella	Corcho	Carísimo
Ernesto	Diluvio	Cemento	Cordero
Pomelo	Fanta	Mortero	Cartera
Centeno	Desear	Ojo	Circuito
Armonía	Invierno	Dijiste	Mecer
Apoyo	Cocido	Camelar	Comino
Desear	Pimiento	Beber	Sábana

Señala y cuenta todas las palabras que tengan dos letras A, dos letras E, dos I y dos O.

AMLKCN OAB

MABOPVBAI

PLASMDINCS

NVPANVCCR

ÑMCNEJCVN

ASNOCORMG

MCJDCFNP SD

LASMCUENO

ÑANSJCBUEO

AMISKCPSIQ

SDCLFKOEPL

QROSPLCAPE

LDMMERTSO

ATRSEOLCM

RFMOTWJIS

SLEMC SKDO

ERMSUCOSD

XDMFIASOH

AQPM DNON

ESMCIOSPAL

CMKSOIDPA

XMSKOCNAO

SXMDIJAPSD

DMKLXSOIHA

PLEOSKXOSA

FCMDISONA

LMXOASNA

LMXCBJDSB

QMEISPACLS

ERTDMKCSA

CNJDISPAM

AÑAPDMCON

TEOSPAMCS

ASMCOPSN

ESMCOANP

ESNOCNANP

MLSUAPSOX

WMEOANZO

SMOCPANIS

PLASMOCUIA

ERSCMPSAS

LOANCIAPSA

PLSNCOABO

ESMAPMCNI

SXZOMANU

MCMOANUS

MONOCIAOS

DMCOFNAP

ASMPCNIOS

ZMPSAUSYX

PLCFESRICSE

PLCNAZICOA

FHUAOMCP

MCPALPAZE

MALMPZPE

FHCBOAOM

ESMCPAJS

MONCUAPS

DSOMLAOSC

QMSONCOA

EMDOSNAU

LMASNCBPO

BFUAPNCOA

LMOSNCOA

CNOAMP CYP

MCANSOBCO

1MLK7NO2B

6AB8PV2AI

P3AS4DI9CS

NV0AN6CC3

Ñ8CN2JC1N

A4NOCOR6G

7CJDC6NP7D

LA3MC1EN9

ÑA3SJC8EO1

2MI5KCP4IQ

S3CLF8OEP6

QR2SPL54PE

1DM8ERT2O

A9RS0OLC6

R7MO4WJ1S

S1EM5SK4O

ER6SU2O3D

8DM3IA2OH

1QPM9NO8

E8MCI8SP1L

2MK4OID3A

3MSK5CN8O

SX8DIJ1P3D

D3KLX1O3A

P1EO4KXO7A

F6MDI2ON7

L8XOA5SN2

L8XC2JD4B

9MEI6PAC3S

ER4DMK6S6

C3JD2SP1M

ÑA6DM1O9

4EOS5AM6S

A9MC8PS3

E7MC8AN9

E7N4CN1NP

7LSU5PS3X

W0EO2NZ5

S4OC2ANI6

3LAS1OC1A

7RSC5PS9S

4OAN8IAP6A

P1SN5OA3O

E1M5PMC9I

S3ZOM2N1

7C5OAN3S

6ON5CIA4S

D4CO2NA8

A9M8CNI7S

1Z1SAU7Y5

9LCFE6RI3SE

PL8NA6C1A

F8UA5MC2

M9PAL5AZ1

7ALM4ZPE1

F8CB4A3M

E1M2PAJS3

M8NC2AP7

DS4ML5OS6

3MS4NC9A

E7DO8NA9

L1ASN6P3

3FUA2NCO4

L8OS5CO91

CN9AM5CY1

1CAN2OB10

12737621

67389248

83949936

50246213

18432915

45384691

71356679

83971631

23658901

28581461

13468046

12365420

18890526

19405146

97346190

13951640

86128391

15135269

16169018

83289610

12584831

38752103

78011732

32141039

13241014

27412867

83015231

83121246

95693137

54568626

31925713

13612109

46351160

91188293

77138599

74591306

73659130

10802115

40322516

36612514

79103899

41987103

31350140

18536091

33082810

73501239

60134240

54102498

99873741

11670715

95436304

78496514

87956024

49525721

75714051

02884231

81021683

18082197

87401076

38648093

87708179

91546673

38732104

18015351

86945801

10520610

UNO	DOS	TRES	CUATRO
CINCO	SEIS	SIETE	OCHO
NUEVE	DIEZ	ONCE	DOCE
TRECE	CATORCE	QUINCE	DIECISEIS
DIECI- SIETE	DIECI- OCHO	DIECI- NUEVE	VEINTE
VEINTI- UNO	VEINTI- DOS	VEINTI- TRES	VEINTI- CUATRO

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

8	12	22	7
17	2	15	24
11	18	9	20
6	23	3	13
19	14	25	5
4	21	10	16

OCHO	DOCE	VEINTI- DOS	SIETE
DIECI- SIETE	DOS	QUINCE	VEINTI- CUATRO
ONCE	DIECI- OCHO	NUEVE	VEINTE
SEIS	VEINTI- TRES	TRES	TRECE
DIECI- NUEVE	CATORCE	VEINTI- CINCO	CINCO
CUATRO	VEINTI- UNO	DIEZ	DIECI- SEIS

$5+3$

$7+5$

$16+6$

$4+3$

$12+5$

$1+1$

$9+6$

$15+9$

$8+3$

$9+9$

$6+3$

$12+8$

$4+2$

$19+4$

$2+1$

$6+7$

$17+2$

$7+7$

$20+5$

$4+1$

$2+2$

$18+3$

$5+5$

$9+7$

1 5 7 8 9 6 5 1 0 1 4

2 6 1 4 5 8 7 4 5 3 2

3 5 6 1 4 7 8 5 1 2 3

4 7 8 5 1 2 3 5 4 9 2

5 4 8 7 1 2 5 4 8 9 6

6 5 4 8 7 1 2 5 9 8 4

1 5 7 8 9 6 5 1 0 1 4

2 6 1 4 5 8 7 4 5 3 2

3 5 6 1 4 7 8 5 1 2 3

4 7 8 5 1 2 3 5 4 9 2

5 4 8 7 1 2 5 4 8 9 6

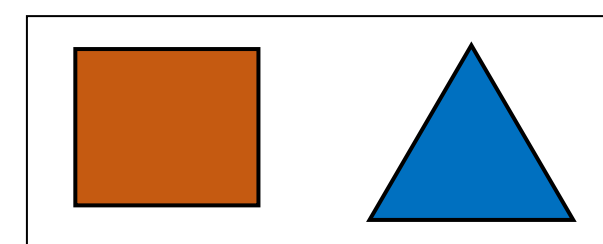
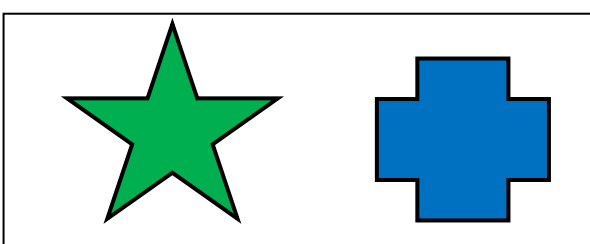
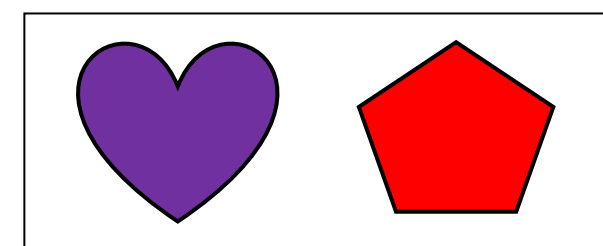
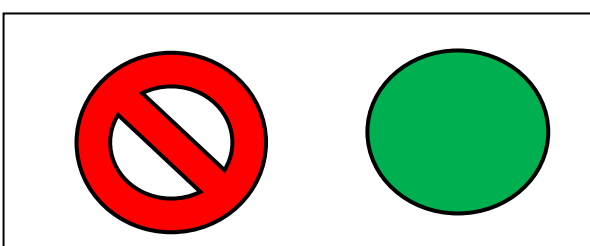
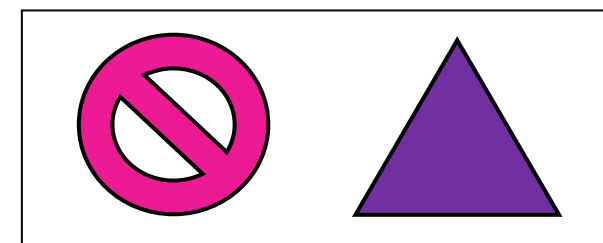
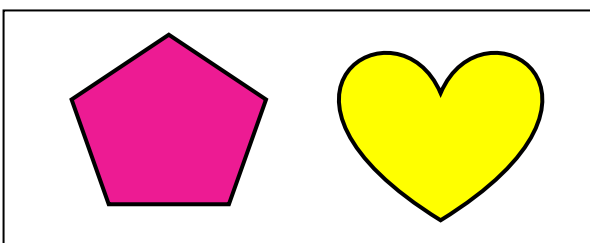
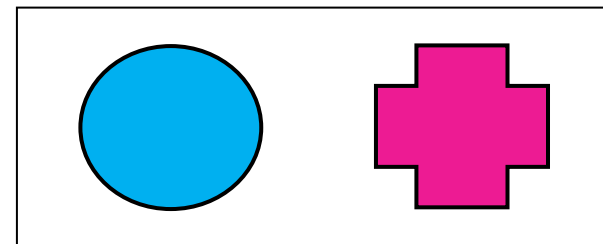
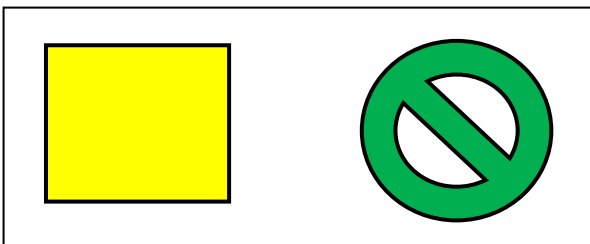
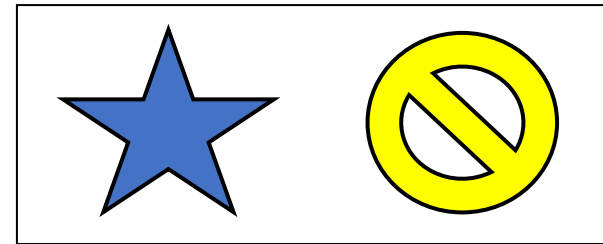
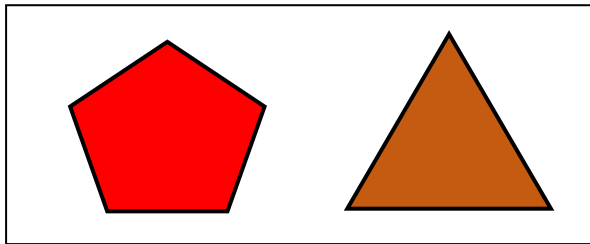
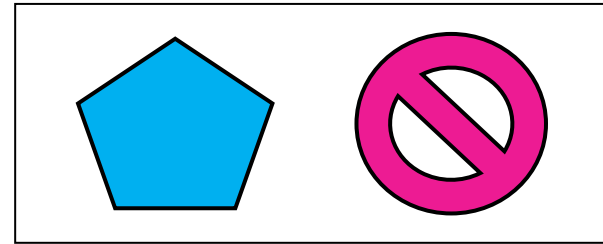
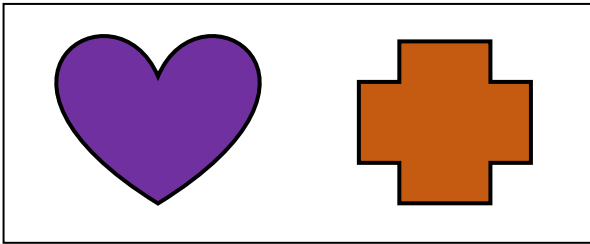
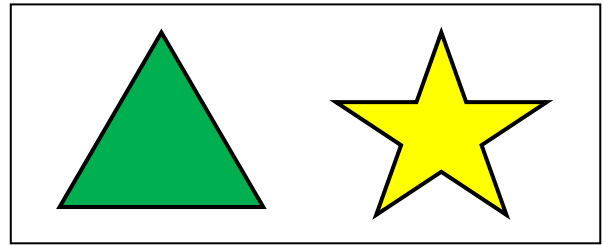
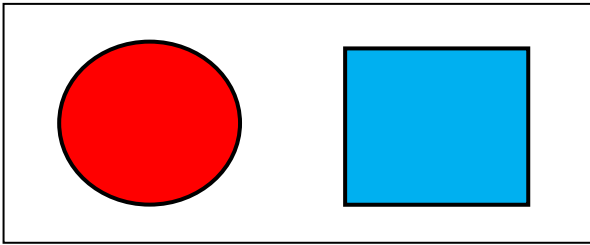
6 5 4 8 7 1 2 5 9 8 4

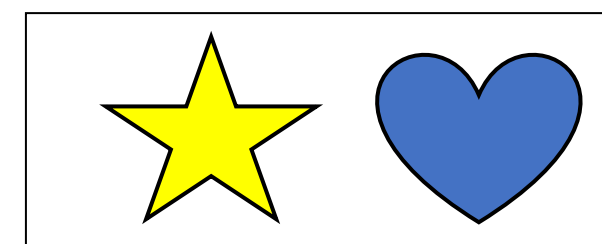
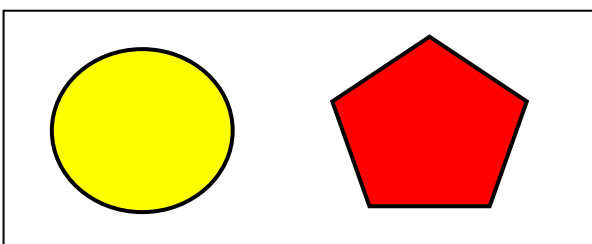
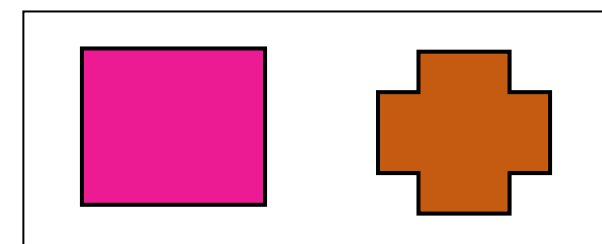
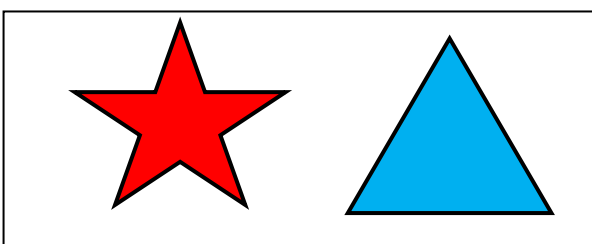
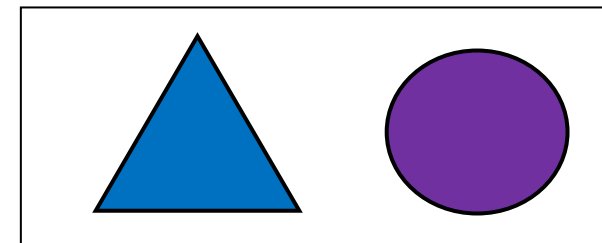
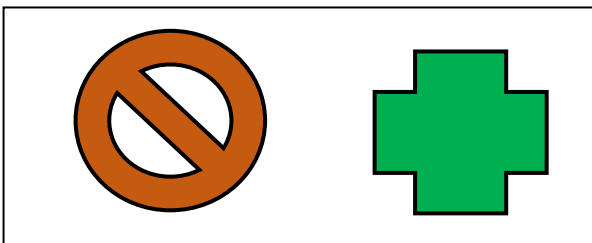
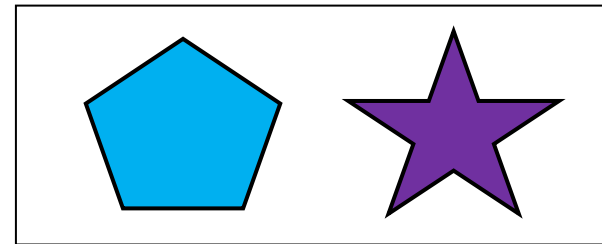
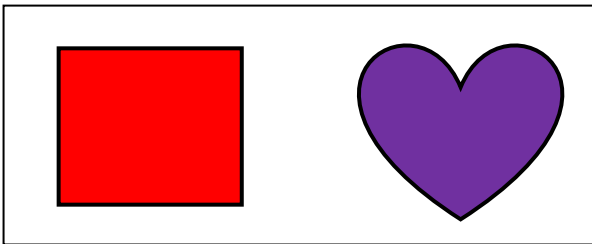
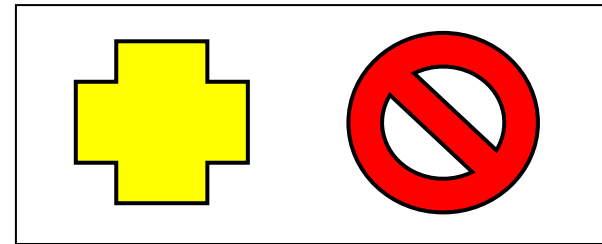
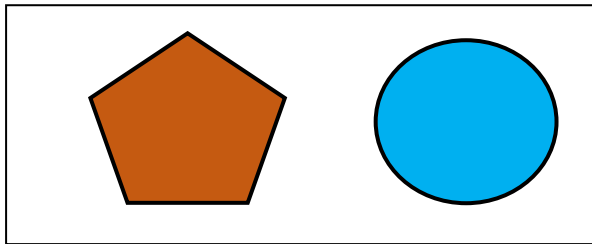
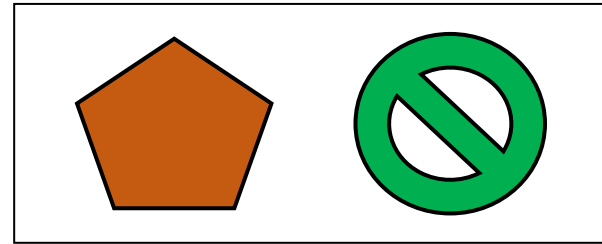
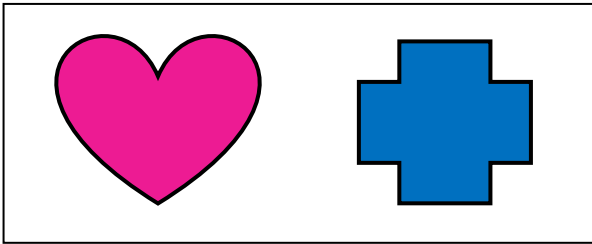
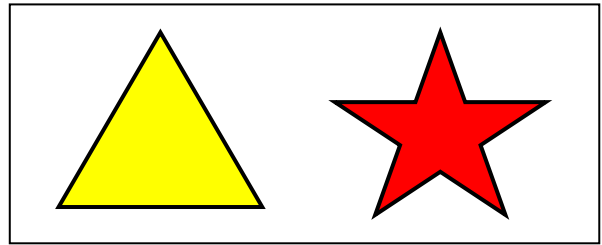
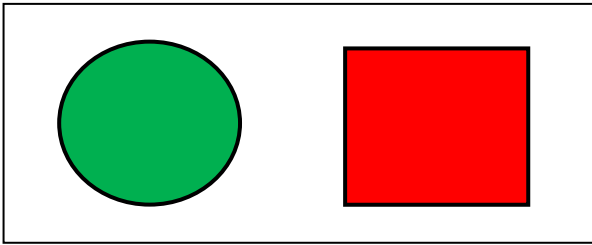
7 3 5 1 4 8 9 6 1 7 8

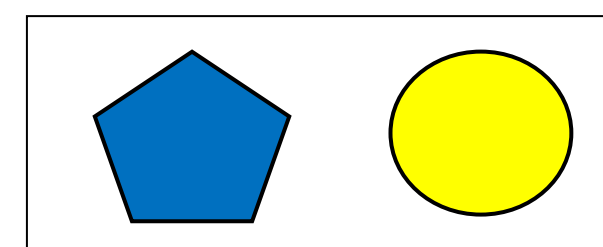
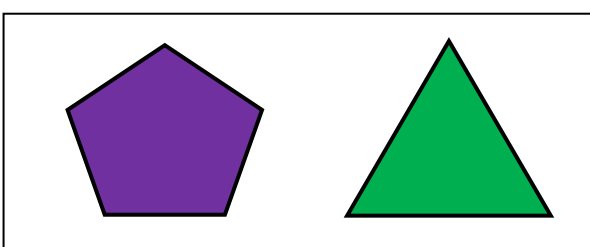
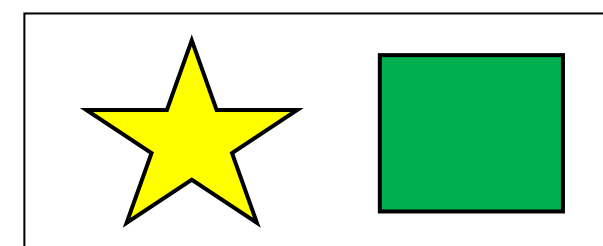
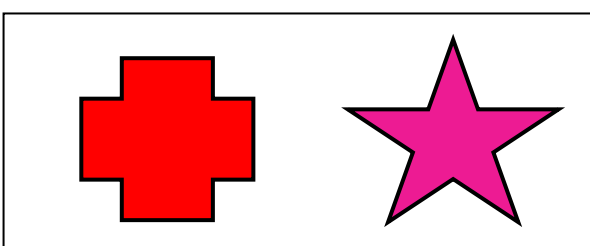
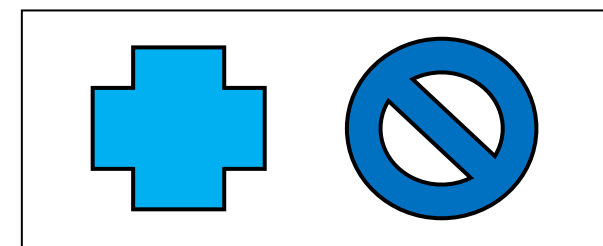
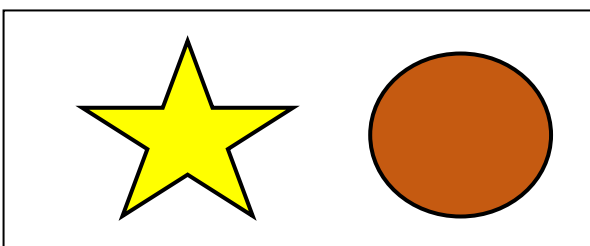
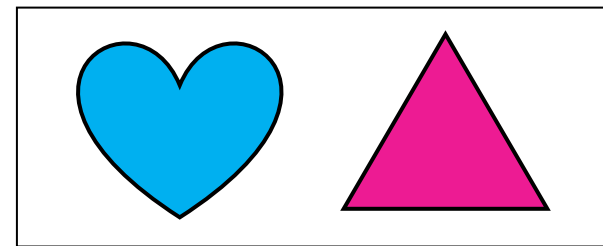
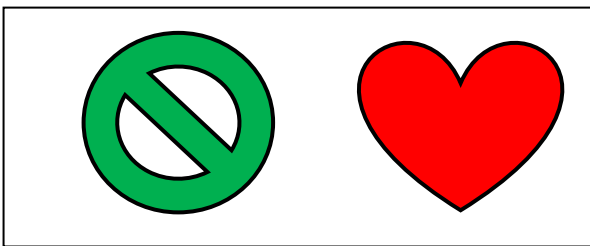
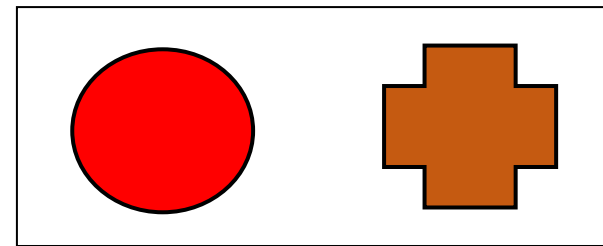
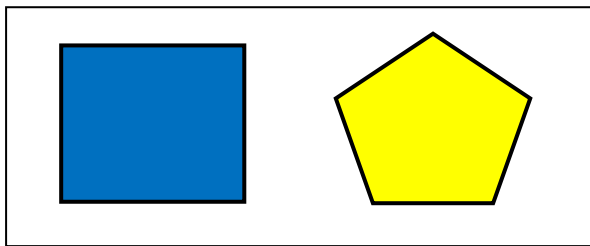
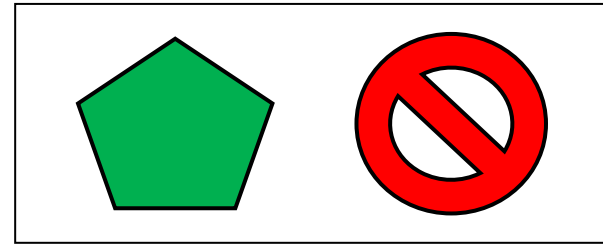
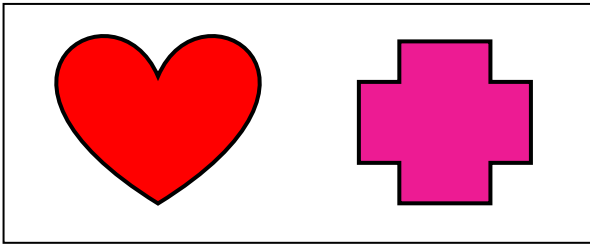
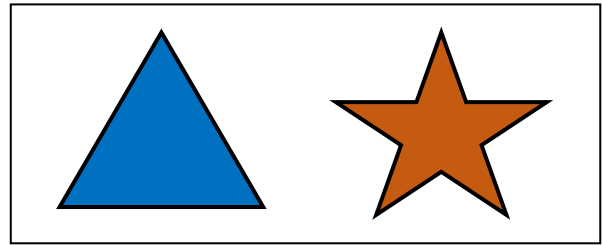
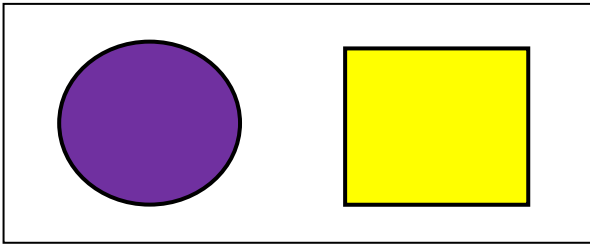
8 3 2 1 5 4 8 9 6 4 4

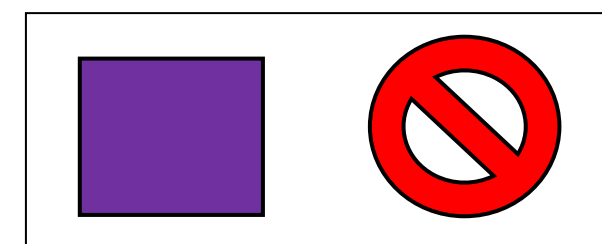
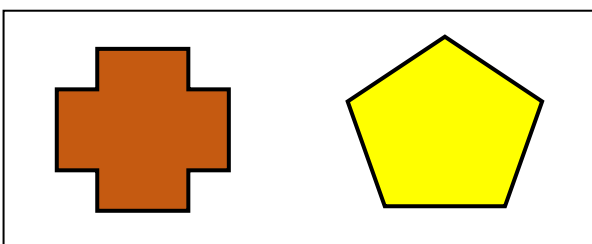
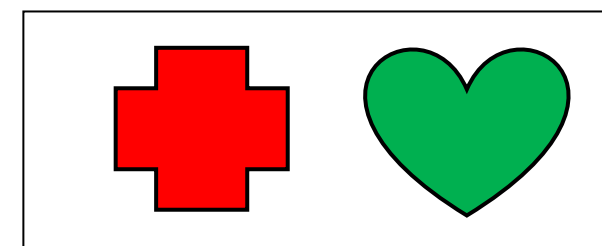
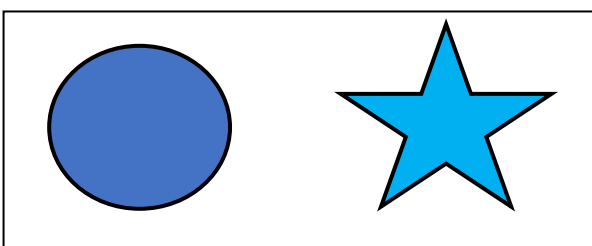
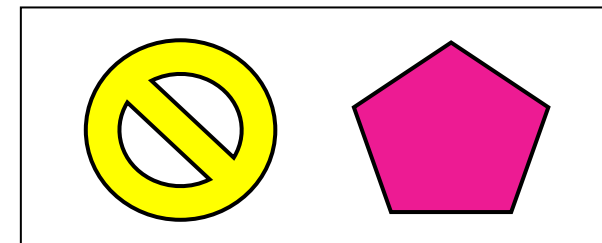
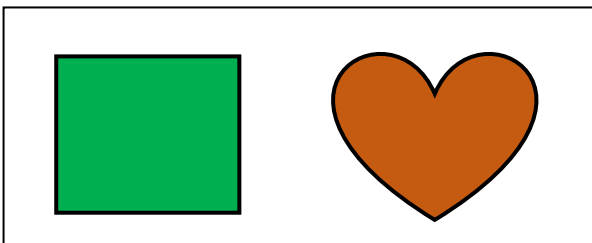
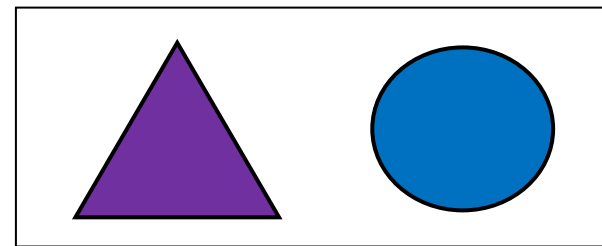
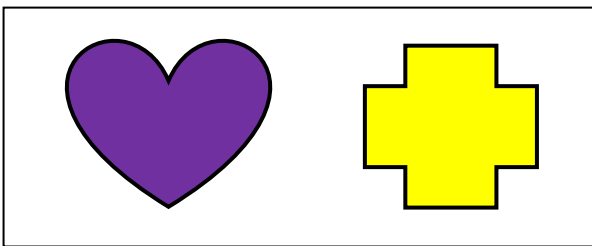
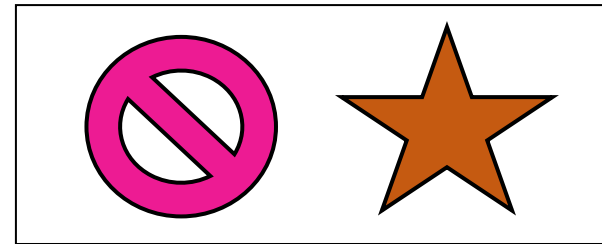
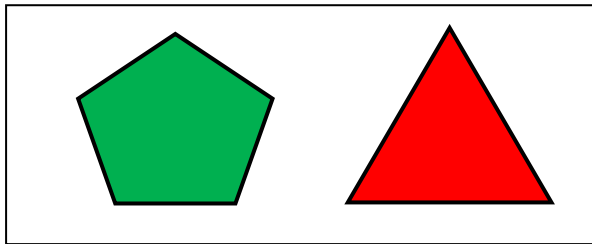
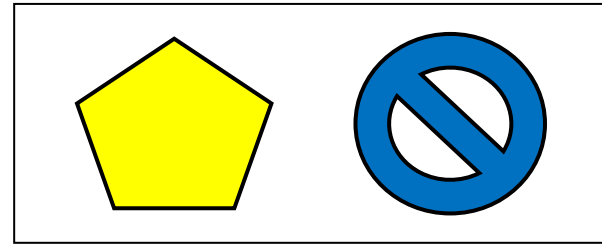
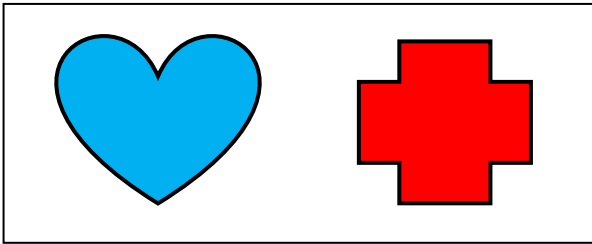
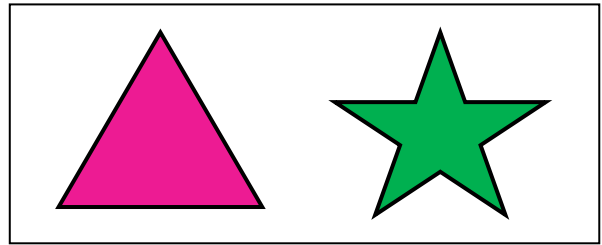
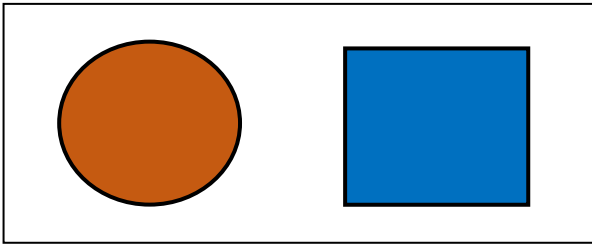
9 7 5 6 2 1 4 8 9 6 3

0 1 4 5 7 8 6 2 1 4 0









39	19	34	16
12	41	29	23
31	22	51	38
42	45	10	57
15	33	55	35
28	48	26	18
53	11	50	44
21	37	24	52
47	17	40	27
30	54	32	13
43	25	46	56
14	49	20	36

16+23	11+8	18+16	7+9
8+4	19+22	14+15	11+12
26+5	13+9	33+18	21+17
29+13	23+22	6+4	34+23
7+8	16+17	31+24	14+21
17+11	36+12	19+7	9+9
21+32	6+5	24+26	29+15
15+6	22+15	17+7	34+18
22+25	9+8	11+29	12+15
24+6	28+26	14+18	9+4
26+17	13+12	24+22	19+37
6+8	31+18	11+9	12+24

60	91	69	82
88	72	98	65
78	106	77	92
99	63	101	85
67	87	90	71
104	80	61	100
74	93	107	75
97	66	83	103
79	102	94	68
84	70	105	96
62	86	81	89
76	95	73	64

32+28	44+47	26+43	12+70
33+55	41+31	72+26	21+44
23+55	84+22	51+26	29+63
47+52	17+46	29+72	19+66
35+32	34+53	45+45	47+24
66+38	39+41	16+45	38+62
28+46	67+26	88+19	40+35
52+45	21+45	68+15	74+29
29+50	63+39	22+72	19+49
27+57	29+41	83+22	46+50
17+45	33+53	35+46	72+17
25+51	48+47	66+7	31+33

15	2	25	19
43	23	12	37
8	48	32	5
21	17	28	49
39	35	9	33
4	13	41	20
42	30	16	46
13	45	24	7
26	10	36	29
38	22	3	40
6	47	31	18
34	14	27	11

9+6	1+1	17+8	12+7
22+21	14+9	7+5	15+22
3+5	25+23	19+13	2+3
14+7	11+6	13+15	16+33
12+27	21+14	4+5	11+22
1+3	8+5	33+8	11+9
32+10	24+6	8+8	27+19
9+4	17+28	13+11	5+2
14+12	4+6	15+21	12+17
13+25	15+7	1+2	34+6
4+2	23+24	19+12	10+8
16+18	12+2	9+18	5+6

A

B

C

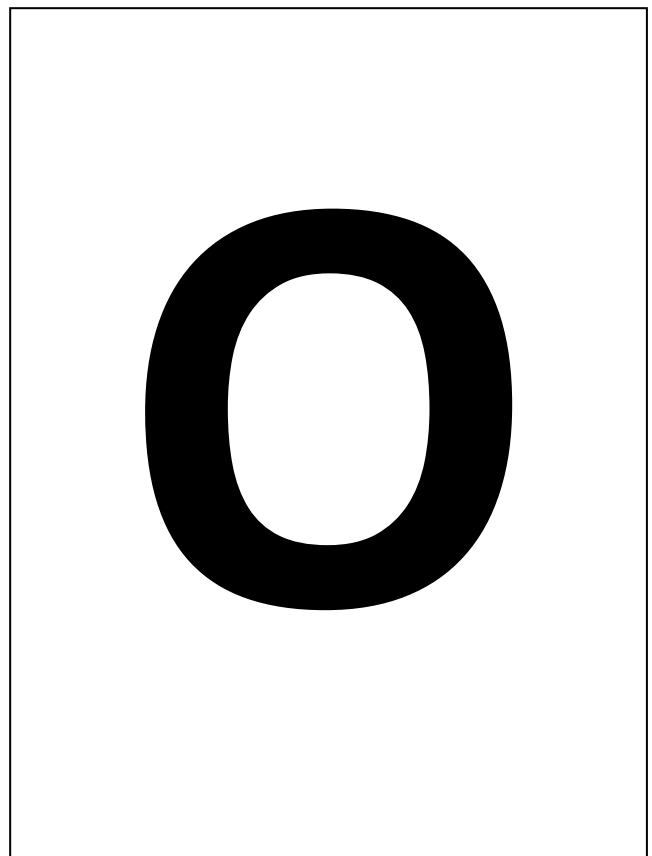
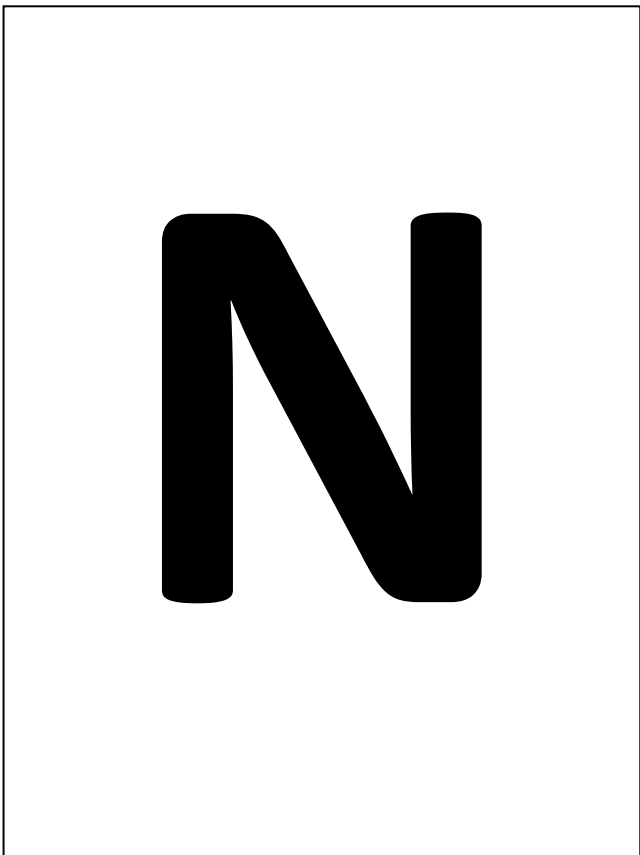
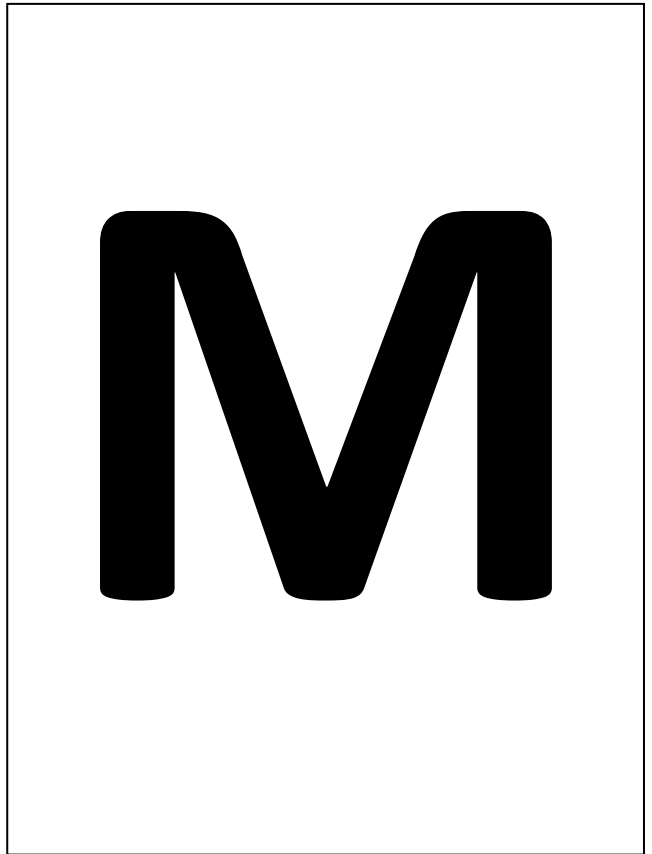
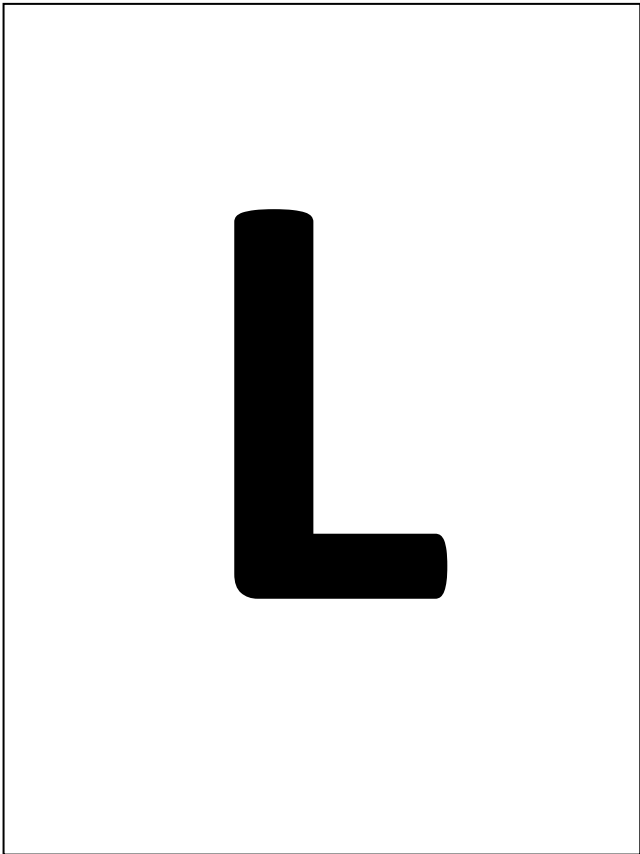
D

E

F

G

J



P

R

S

T

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0