

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 1

(dificultad baja)

1



madrid
salud

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

Este cuaderno ha sido elaborado por las personas que trabajamos en el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo (Programa de Envejecimiento Activo y Saludable) que pertenece a Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid). Lo han hecho para que usted sienta la compañía especialmente en estos días, se ejercite y confíen en que sea un apoyo para que se encuentre mejor.

Introducción

Estos días son muy especiales para todas las personas, de forma responsable tratamos de contener el avance del coronavirus y permanecemos más tiempo en casa. Si nunca ha hecho ejercicios de estimulación cognitiva, éste es un buen momento de empezar. En estos bloques de materiales encontrará ejercicios para que usted mejore su memoria, su atención, su lenguaje, sus habilidades de cálculo...

Le aconsejamos que se organice el día con rutinas: levantarse, aseo personal, desayuno, unos estiramientos o ejercicios de gimnasia o yoga y también ejercicios cognitivos. Estos son los ejercicios que le vamos a presentar en este cuaderno. Tómese el tiempo necesario y hágalos con atención. Recuerde también que requieren esfuerzo y constancia.



Recuerde:

“Todo lo que se ejercita se mejora; todo lo que no se ejercita se pierde”.



| Día de la semana | Día del mes | Mes | Año |
|------------------|-------------|-----|-----|
| | | | |

1. Lea el texto en voz alta.

| | |
|--|---|
| <p>La petanca es un deporte cuyo objetivo es lanzar bolas metálicas tan cerca como sea posible de una pequeña bola de madera, lanzada anteriormente por otra persona, con ambos pies en el suelo y en posición estática desde una determinada zona. El deporte en su forma actual surgió en 1907 en el sur de Francia, aunque en la antigua Roma ya jugaban una versión primitiva con bolas de piedra, que fue llevada a Provenza por soldados y marineros romanos. Su nombre procede de la expresión "pè(s) tancats" ("pies juntos") en lengua provenzal. Hay varias federaciones que regulan las competiciones oficiales de este deporte. Se puede practicar en todo tipo de terreno, habitualmente son zonas llanas y arenosas. Las pistas son rectangulares con un largo de 15 m y un ancho de 4 m para competiciones nacionales e internacionales, aunque pueden tener unas dimensiones mínimas de 12 m x 3 m.</p> | 2 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| TOTAL | |

2. Señale la letra "p" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

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

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra "bolas" en el texto?

.....



5. ¿Qué **juegos** practica usted?

.....

.....

.....

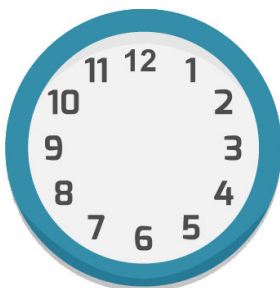
.....

.....

6. Escriba **15 nombres de personas** que tengan la letra "I", por ejemplo: Raquel.

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

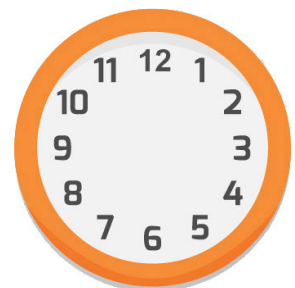
7. Marque en el reloj **la hora** indicada debajo:



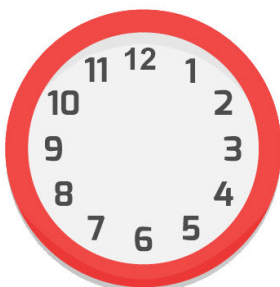
10 y 35



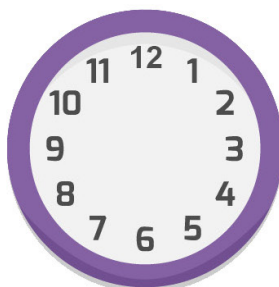
7 y 55



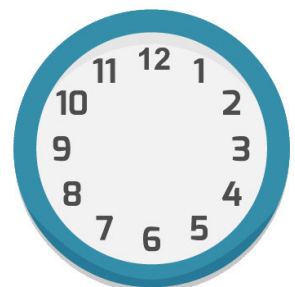
12 y 40



12 menos 20



9 y 35

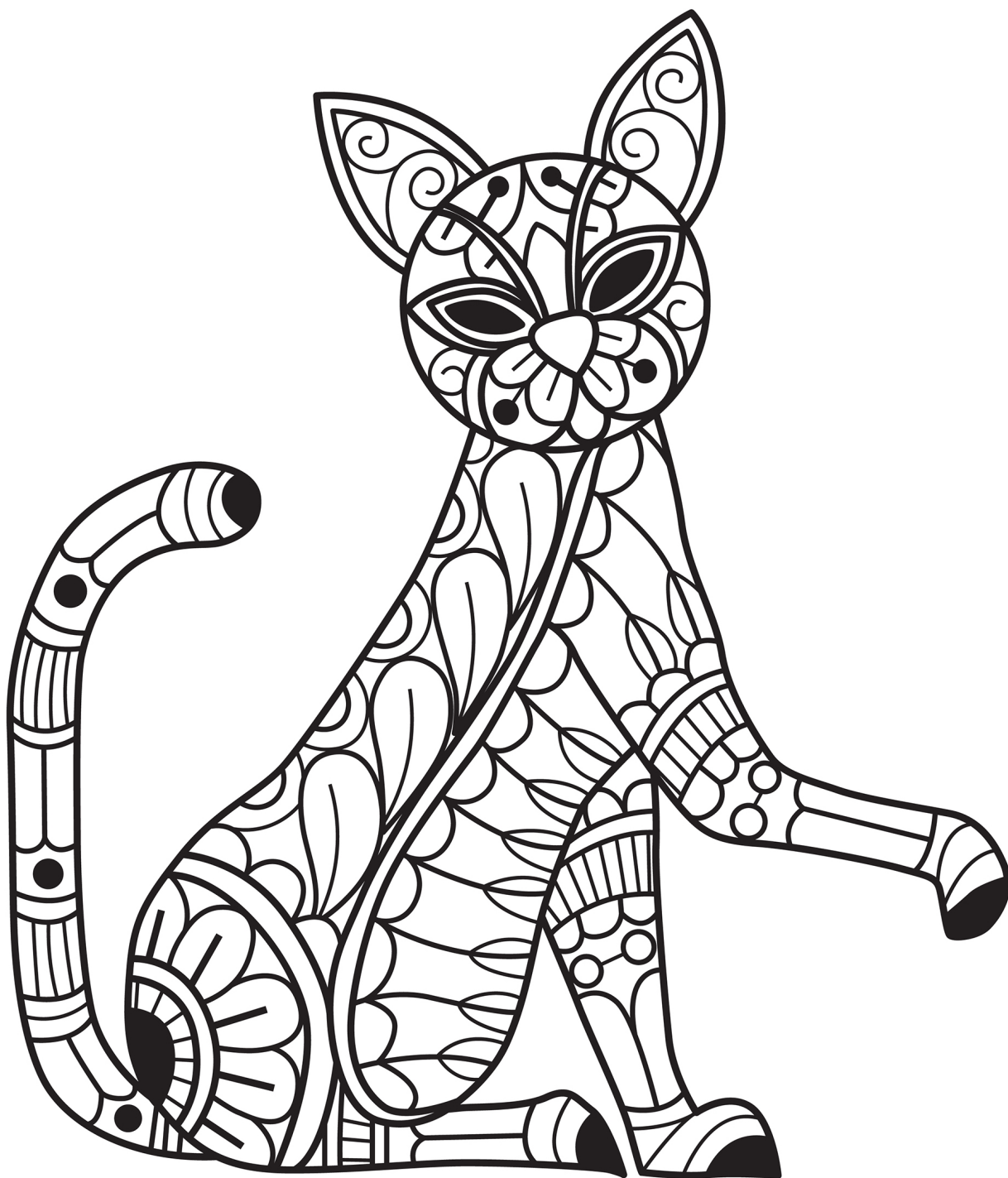


3 y 25



| Día de la semana | Día del mes | Mes | Año |
|------------------|-------------|-----|-----|
| | | | |

8. Coloree el dibujo según prefiera.





9. Escriba 12 objetos hechos de papel, por ejemplo: cuaderno.

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

10. Escriba 15 palabras que empiecen o tengan "pa", ejemplo: capa.

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

11. Sume desde 13 hacia arriba de 4 en 4 hasta 113:

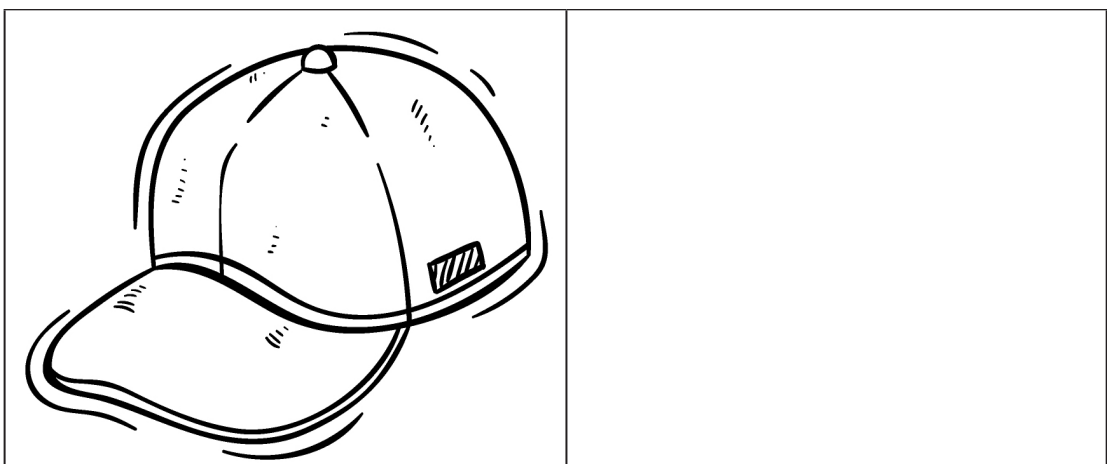
13 - 17- 21 -

.....

.....

.....

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





| Día de la semana | Día del mes | Mes | Año |
|------------------|-------------|-----|-----|
| | | | |

13. Lea el texto en voz alta.

| | |
|--|---|
| <p>El mus es un juego de cartas <u>ampliamente</u> extendido en España. Tiene más de doscientos años de historia y se cree originario del País Vasco. Se utiliza la baraja española y lo juegan cuatro personas agrupadas en dos parejas. Las reglas pueden variar dependiendo del lugar donde se juegue, pero cada mano siempre consistirá de las siguientes jugadas llamadas "lances": Grande: la combinación es mejor cuanto mayor sea el valor de las cartas. Chica: la combinación es mejor cuanto menor sea el valor de las cartas. Pares: la combinación es mejor cuantas más cartas iguales haya y mayor sea su valor. Juego: consiste en igualar o superar la cifra de 31 sumando el valor de cada carta. Si nadie alcanza esta cifra, se jugará al "punto" y la mejor combinación será la que más se aproxime a 30. En cada una de las jugadas se puede "envidar" (apostar) el número de tantos que se quiera (el mínimo es dos) o jugarse el juego en un "órdago".</p> | 3 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| TOTAL | |

14. Señale la letra "m" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....



16. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"cartas"** en el texto?.

.....

17. Escriba **12** palabras del texto que **empiecen por "c"**, por ejemplo: clima.

.....

.....

.....

.....

18. Escriba **12** palabras que tengan **"pl"**, por ejemplo: plato.

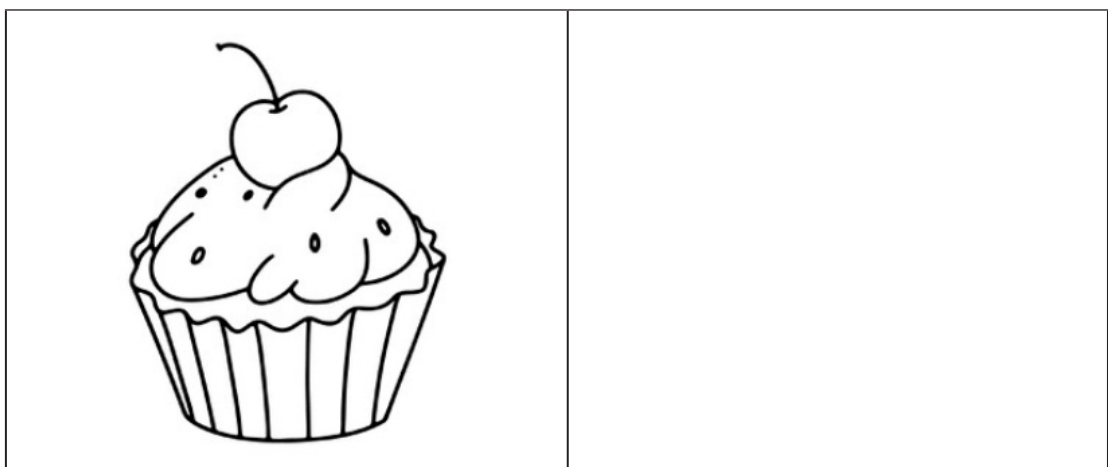
.....

.....

.....

.....

19. Copie el **dibujo** en el recuadro de la derecha y utilice colores.





| Día de la semana | Día del mes | Mes | Año |
|------------------|-------------|-----|-----|
| | | | |

20. Debajo de  ponga **9** y debajo de  ponga **5**.

Sume todos los números y escriba el total al final de cada línea.

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|---|-----------------------|
|  |  5 |  |  9 |  |  |  |  | TOTAL |
|  |  |  |  |  |  |  |  | TOTAL |
|  |  |  |  |  |  |  |  | TOTAL |
|  |  |  |  |  |  |  |  | TOTAL |
|  |  |  |  |  |  |  |  | TOTAL |

¿Cuántas monedas que hay de  y de 

¿Cuántas monedas hay en total en todo el recuadro?

¿Cuánto dinero hay en total?



21. Problemas de cálculo.

- Juliana compra 8 claveles blancos y 8 rojos. Cada clavel cuesta 0,5 euros.
¿Cuánto paga por los 16 claveles?
¿Cuánto le devuelven si paga con 20 euros?.....
- Juan compra 5 entradas de cine. El jueves la entrada es más barata, cuesta 2 euros menos. ¿Cuánto se ahorra si va al cine el jueves?.....
¿Cuánto paga por las 5 entradas si cada una cuesta 6 euros el jueves?.....
¿Cuál es el precio de la entrada todos los días salvo el jueves?

(Puede realizar en este espacio las operaciones que necesite):

22. Tache las palabras que tengan **5 o menos letras**.

| | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|----------|---------|----------|
| helar | botella | vaso | osa | frio | lavanda | estrecha |
| boli | jabón | feo | goma | festivo | dedo | petanca |
| tapiz | mesita | flor | niñera | dotación | uña | pez |
| tomar | zueco | pradera | chillar | coche | tenedor | refran |
| bancada | vista | bandera | detrás | pera | polvo | ratón |



**...y después de realizar estas tareas,
nos dirigimos a usted para que **recuerde**:**

- Mantenga una actitud positiva porque le ayudará a encontrarse mejor.
- Infórmese de lo que está sucediendo en fuentes oficiales.
- Las rutinas son buenas, no las abandone.
- Intente hacer ejercicios físicos sencillos como pasear.
- Siga una buena alimentación; no olvide las frutas y las verduras.
- Ejercite su mente con pasatiempos, lectura, juegos de mesa, etc.
- Mantenga contacto y hable por teléfono con familiares, amistades y personas...

<https://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/>

Este documento es propiedad:
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:
Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo
Lozano Ibáñez, M.; García Marín, A; De Andrés Montes, M E.; Montejo Carrasco, P.

Madrid
Septiembre 2020



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.
No se permite un uso comercial de la obra original
ni la generación de obras derivadas.
Vínculo a la obra original:

Mas información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

