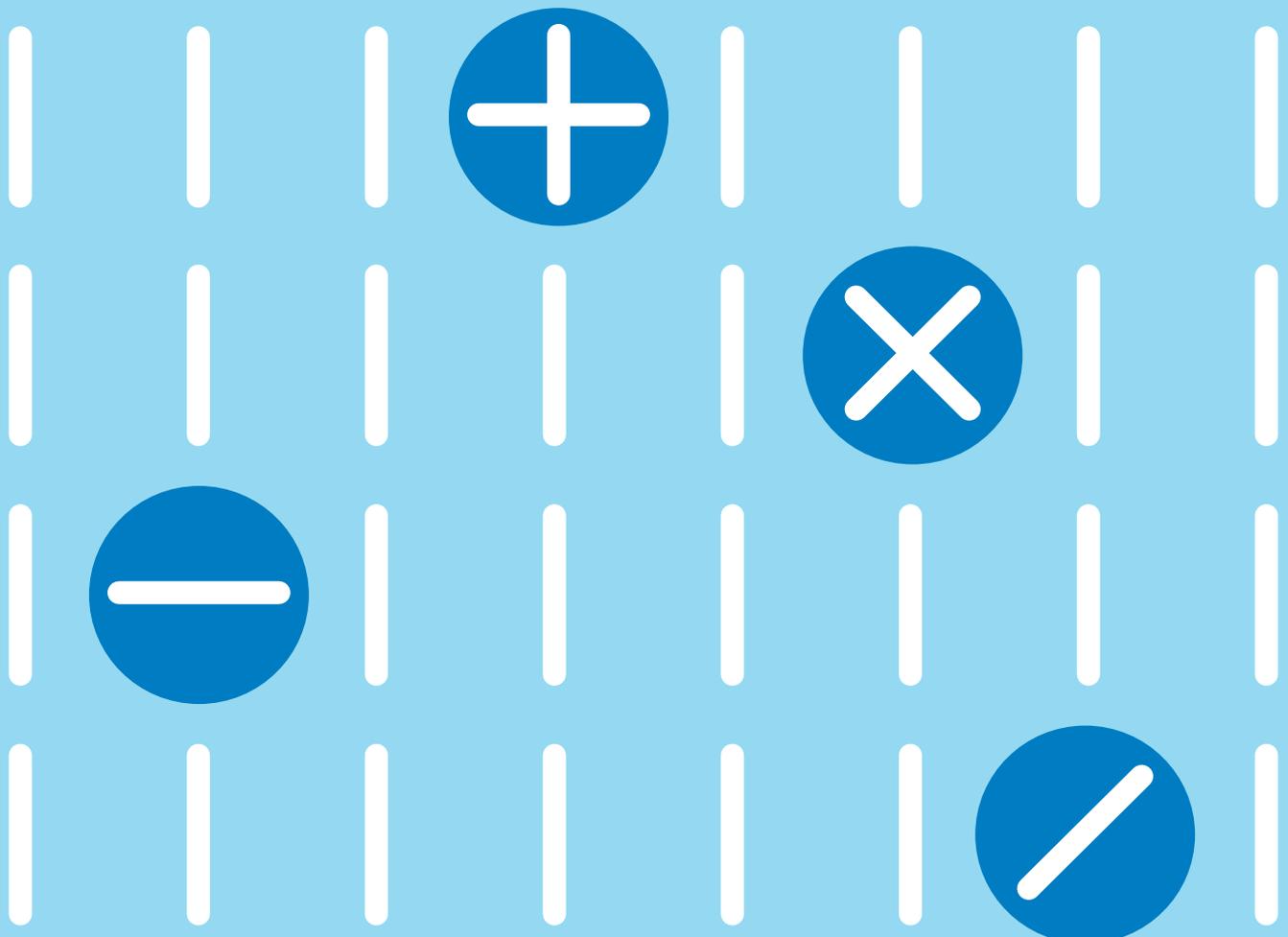


Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva



5

DIFICULTAD **BAJA**



Centro de Prevención del **Deterioro Cognitivo**

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

5

DIFICULTAD **BAJA**



madrid
Esalud

Autores:

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

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

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

Textos e imágenes complementarios: Colaboradores de Wikipedia.
Wikipedia, La enciclopedia libre, 2020. Disponibles en www.wikipedia.org

Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud
Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo
Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

2ª EDICIÓN REVISADA

Depósito Legal: M-29374-2020

INTRODUCCIÓN

El cuaderno número 5 que le presentamos es un cuaderno para trabajar en el domicilio. En él encontrará ejercicios para mejorar su memoria, su atención, su lenguaje, sus habilidades de cálculo... Tiene un **nivel bajo** de dificultad y está indicado para que realice una o dos páginas al día. Puede recibir ayuda de familiares, amistades u otras personas y así crear un hábito de ejercicio mental que favorece la prevención del deterioro cognitivo.

Le aconsejamos que intente completar todos los ejercicios del cuaderno. Tómese el tiempo necesario y hágalos con paciencia y tranquilidad, también requieren **esfuerzo y constancia**.

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

Este cuaderno ha sido elaborado por el equipo de profesionales del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo que pertenece a la Subdirección de Prevención y Promoción de la Salud del Organismo Autónomo de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid). Lo han hecho para que usted se ejercite y confían en que sea un apoyo, entre otros, para que se encuentre mejor y contribuya a un envejecimiento activo y saludable.

4. Escriba 12 nombres de utensilios y productos de limpieza.

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el número 18 hacia arriba de 2 en 2 hasta el 80:

18 - 20 - 22 -

.....

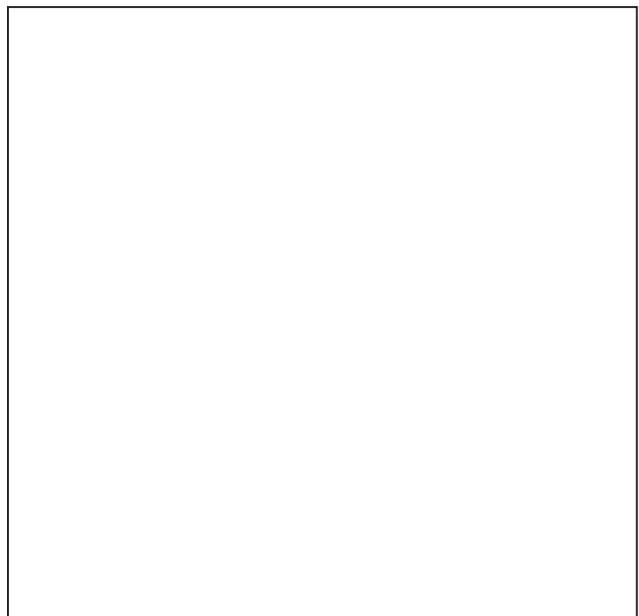
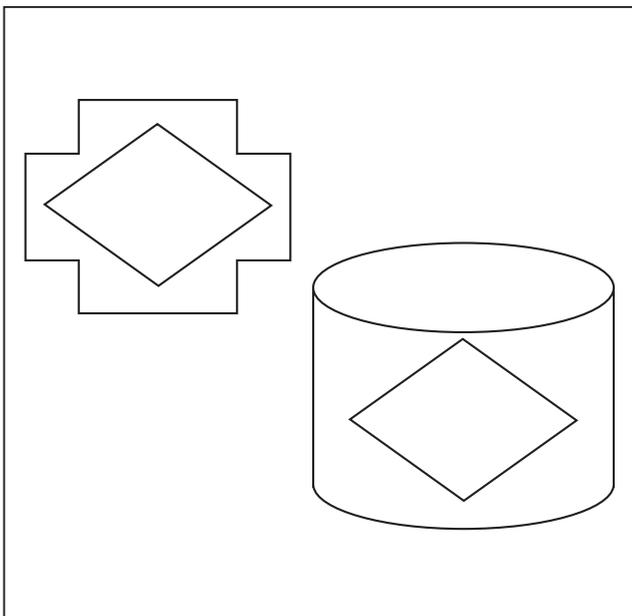
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



4. Escriba 15 nombres de **países del mundo**:

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

5. Escriba desde el **100** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **10**:

100 - 98 - 96 -

.....

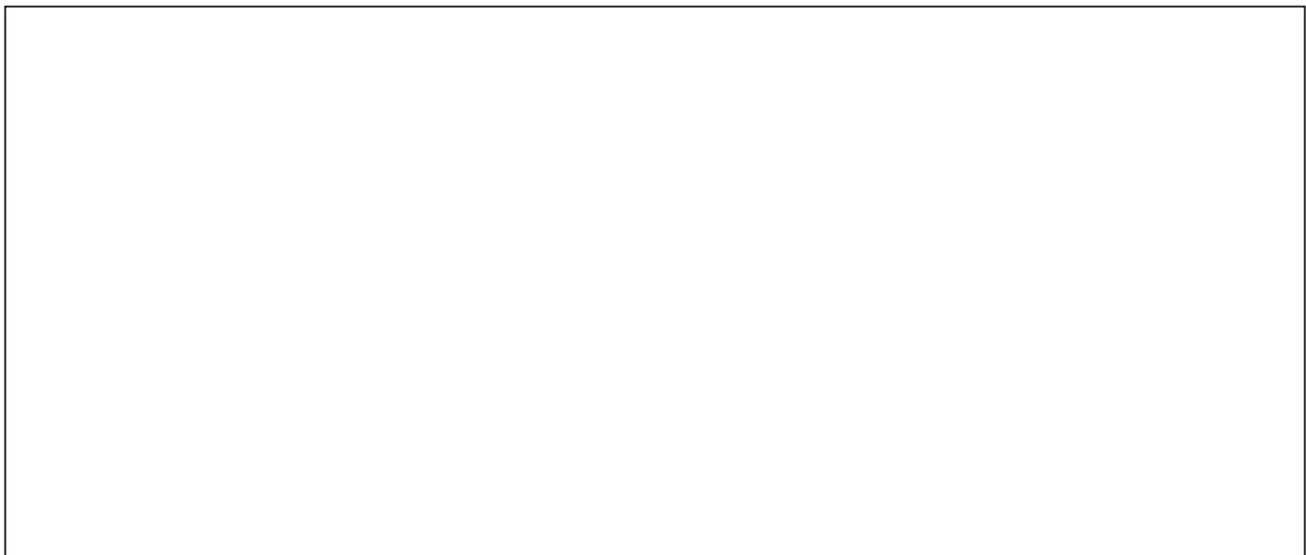
.....

.....

.....

.....

6. Dibuje un **barco** en el espacio de abajo y **ponga colores**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba con quién habla habitualmente por teléfono y qué se cuentan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **D** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **D** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Margarita Salas Falgueras fue una bioquímica española. Licenciada en Ciencias Químicas, fue discípula de Severo Ochoa, con quien trabajó en los Estados Unidos. Fue miembro de la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de la Real Academia Española. Dedicó su vida científica a entender las reacciones químicas que se producen dentro de las células, pero también ha resultado ser un ejemplo para millones de personas que no estaban acostumbradas a ver mujeres en la vida académica y científica que apenas existía en España.</p>	0
	TOTAL

4. Escriba 15 palabras o nombres que **empiecen** por **E**:

.....

.....

.....

.....

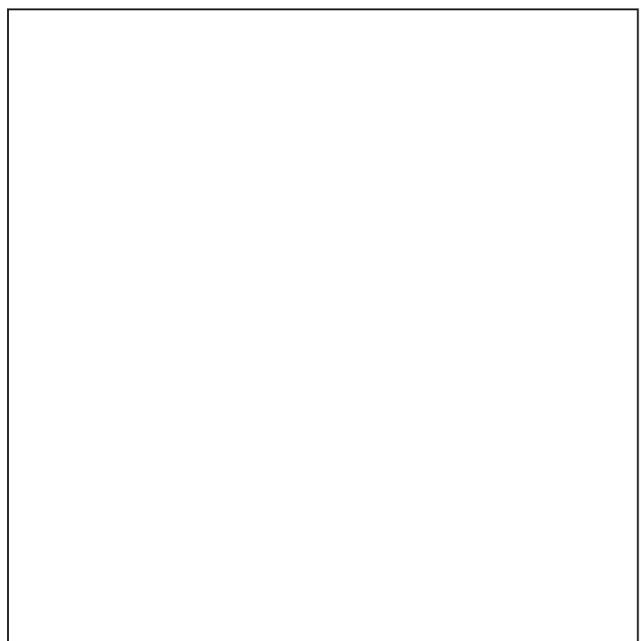
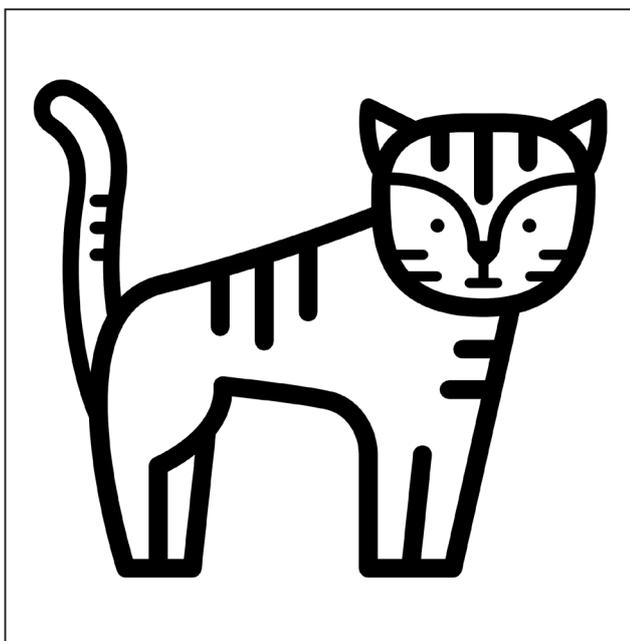
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



4. Escriba 12 nombres de **ciudades:**

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el **15** hacia arriba de **2** en **2** hasta el **55:**

15 - 17 - 19 -

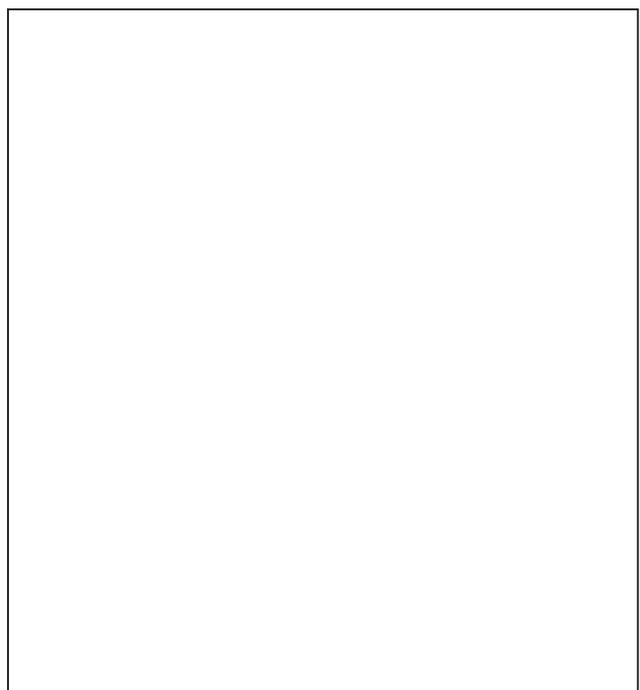
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo.**



4. Escriba 12 palabras que **empiecen** por **TE**:

.....

.....

.....

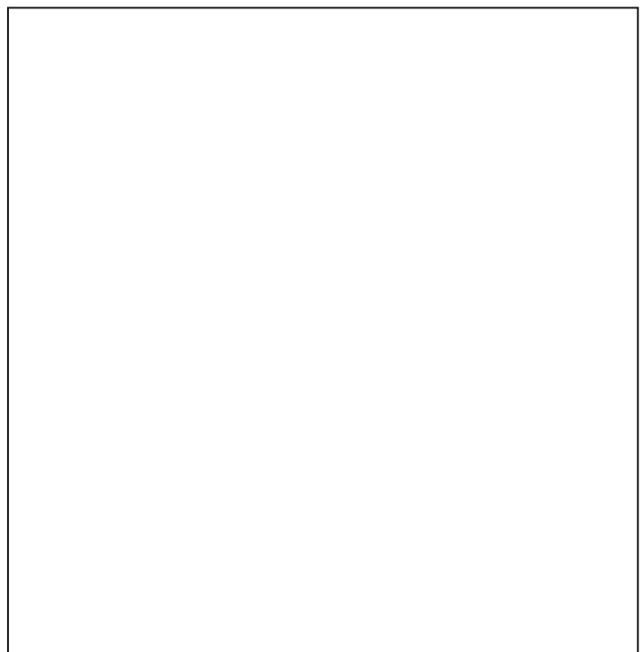
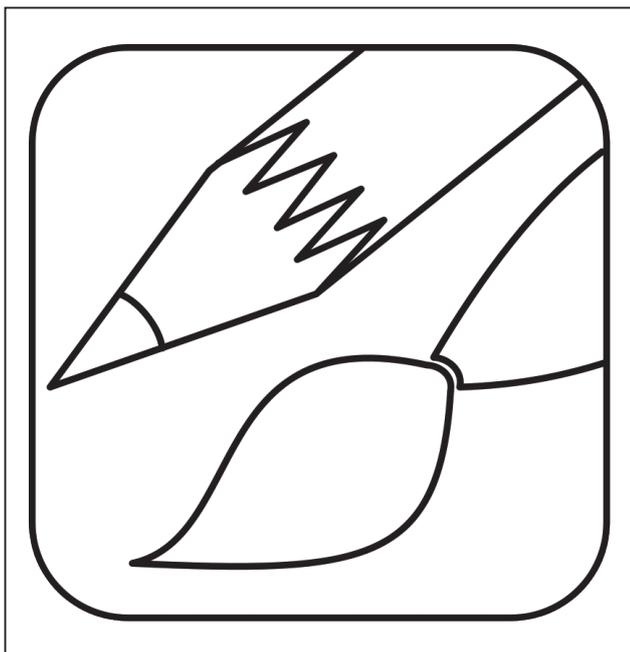
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

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

6. **Copie** el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba guisos o comidas especiales que se hicieran en su casa, por ejemplo, patatas guisadas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **P** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **P** señaladas por línea y escríbalo.

La p apa o p atata es una p lanta, originaria de América del Sur y extendida por todo el mundo. Cultivada en el altiplano andino hace unos 7.000 años, fue exportada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia.	4
Con el tiempo su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta convertirse en uno de los principales alimentos. Este tubérculo continúa siendo la base de la alimentación de millones de personas. Tiene otras aplicaciones, ya que el almidón de la papa cada vez se utiliza más en la industria, por ejemplo, en embalaje (cartón corrugado, papel prensa) y en cosmética (pasta dentífrica, cremas, champú y pastillas).	
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que empiecen por AR:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 102 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 180:

102 - 105 - 108 -

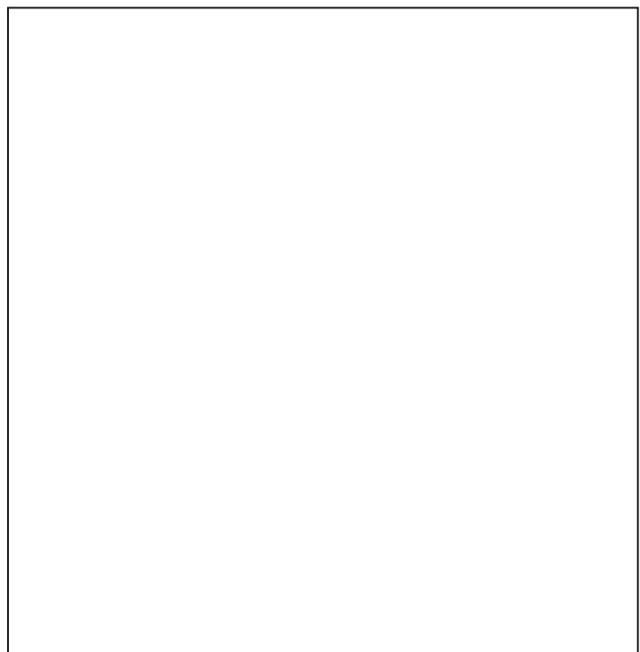
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



4. Escriba 15 palabras que empiecen por AL:

.....

.....

.....

.....

.....

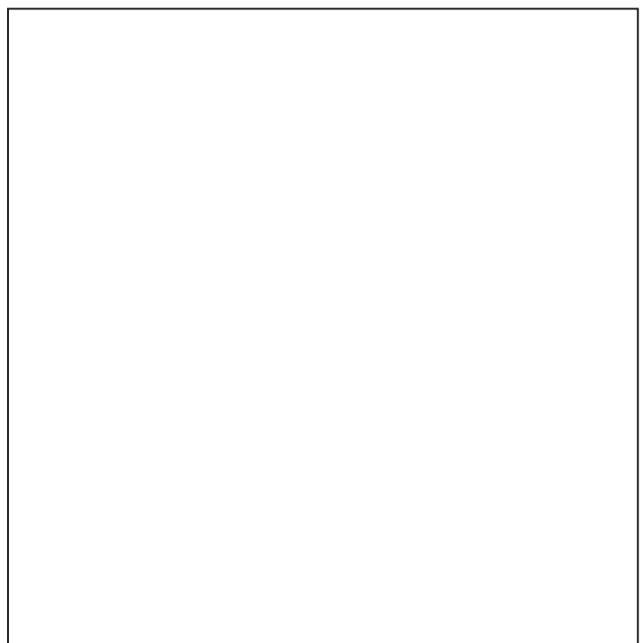
.....

5. Realice la suma y resta siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba un episodio vivido en su primer trabajo, por ejemplo, su primer sueldo y lo que hizo con él.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Percibir <u>con</u>siste en ver, <u>oír</u>, <u>tocar</u>, sentir. Es recibir y <u>reconocer</u> la información que nos llega a través de los sentidos. Junto con la atención, la percepción tiene un papel fundamental en la fase de registro de la información que recibimos. Cuando entro en un jardín, puedo percibir muchas cosas: el jardín en su conjunto, el tamaño, la distribución de las plantas, las fragancias, ...</p> <p>Me puedo fijar en un rincón donde hay diferentes tipos de flores y detenerme en identificar las azaleas, las petunias, las rosas, ...</p> <p>Hay muchas cosas en las que nos podemos fijar.</p> <p>Cuantos más detalles se observen, más grabado en la memoria quedará el jardín.</p>	5
TOTAL	

SOPA DE LETRAS

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha →
de derecha a izquierda →

L	U	I	S	A
N	A	U	J	

Vertical: → de arriba a abajo de abajo a arriba

↓

A
N
A

↓

A
T
R
A
M

Diagonal:

↓

I			
	V		
L		A	
	U		N
		A	
			R

4. Encuentre los siguientes nombres de personas:

- ANA
- CÉSAR
- DANIEL
- JOSÉ
- ISABEL
- LUISA
- MANUEL
- MARTA
- MERCEDES
- PEDRO

D	A	N	I	E	L	A	O
A	C	M	A	R	T	A	R
L	N	L	U	I	S	A	D
E	L	A	C	A	S	I	E
U	L	E	B	A	S	I	P
N	H	J	J	O	S	E	X
A	C	C	E	S	A	R	Z
M	E	R	C	E	D	E	S

4. Escriba 12 palabras que **empiecen** por la letra **D**:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el **63** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **150**:

63 - 66 - 69 -

.....

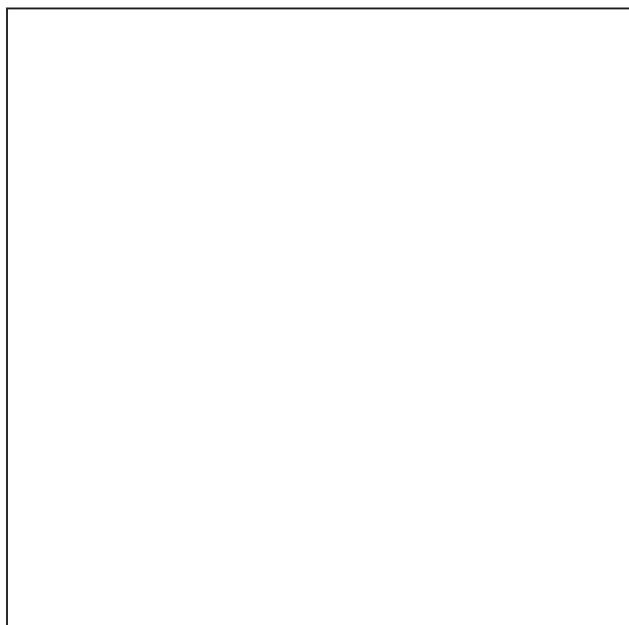
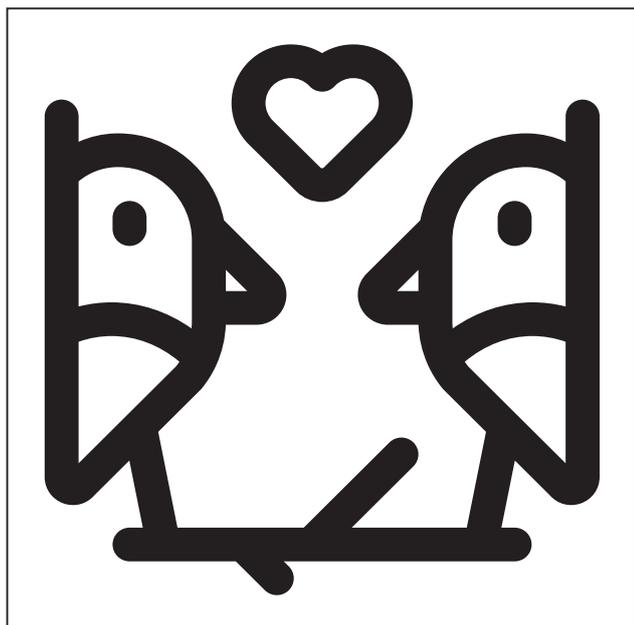
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



4. Escriba 12 nombres de colores:

.....

.....

.....

.....

5. Debajo de cada letra **P** ponga un **2**. Cuando acabe, **sume** todos los números y anótelos aquí:

P	B	R	P	P
2				
B	P	P	B	R
P	P	B	R	B
P	B	P	P	R
P	P	B	R	B
R	B	P	P	P
B	P	R	P	R
P	B	P	P	P

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba una **anécdota de un viaje** que haya realizado, por ejemplo, cuando fue a visitar una ciudad especial.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Organizar es ordenar las cosas según un criterio. En nuestra casa tenemos la ropa en los armarios, las cacerolas en la cocina, los libros en la estantería..., de este modo cuando queremos un objeto vamos directamente al lugar donde está. La organización funciona como un sistema de ahorro. No necesitamos recordar dónde está cada uno de los objetos que hay en casa, nos basta con saber qué clase de objeto es para recordar su lugar. Una forma de organizar es la categorización. Categorizar es agrupar el material por características comunes. Cuando hacemos la maleta para viajar seleccionamos las cosas por grupos: utensilios de aseo, ropa interior, ropa de vestir, ropa de fiesta, ... y así nos aseguramos de llevar todo lo necesario.</p>	6
TOTAL	

4. Escriba 15 palabras que empiecen por la letra E:

.....

.....

.....

.....

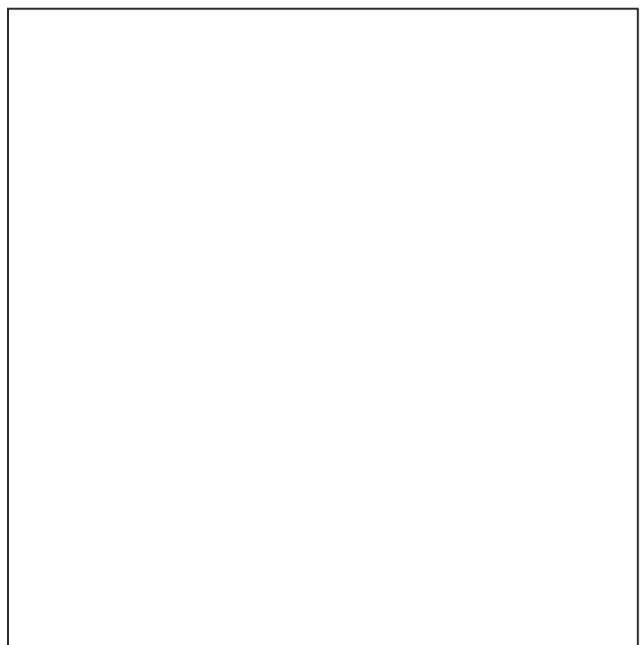
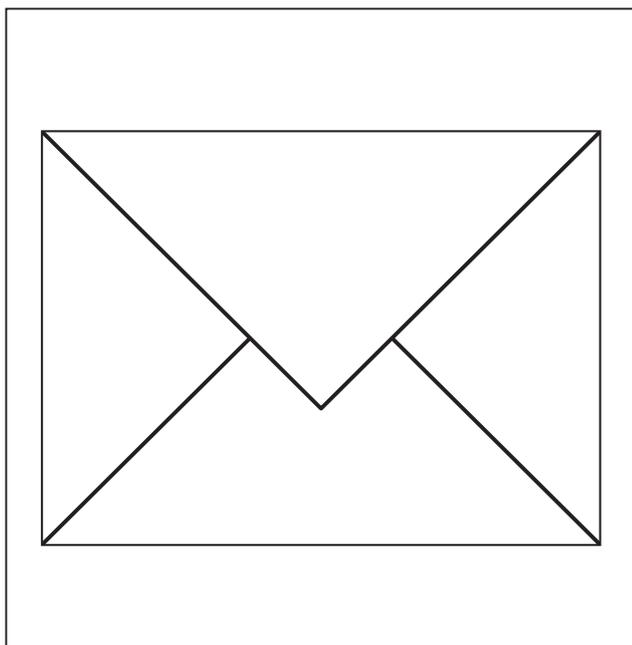
.....

5. Realice la suma y resta siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



4. Escriba 12 palabras que empiecen por la letra U:

.....

.....

.....

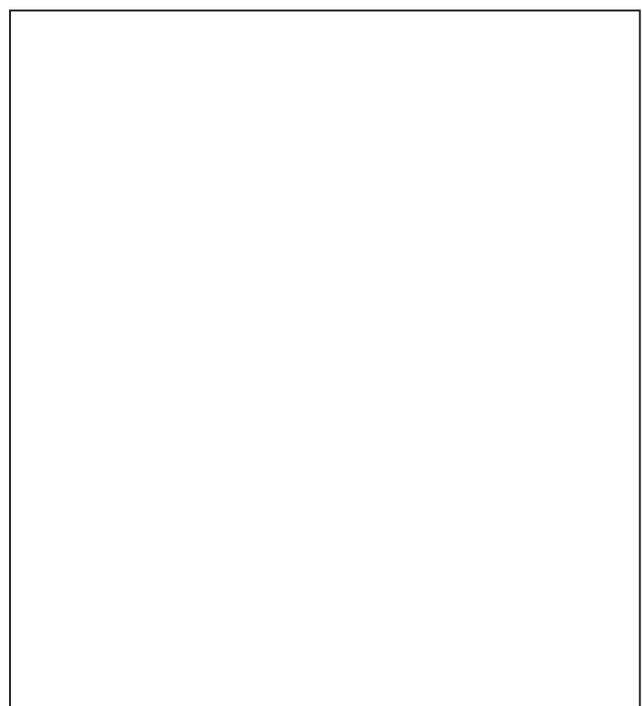
.....

5. Realice la suma y resta siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Busque una foto familiar y describa todo lo que ve: de cuándo es, quién está en la misma, dónde se tomó, qué recuerdos le trae.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

<p><u>L</u>a ansiedad, e<u>l</u> e<u>l</u> estrés y <u>l</u>as situaciones que originan tensión nos provocan sufrimiento, malestar y alteraciones de todo tipo, tanto psicológico (insomnio, confusión, falta de atención, ...), como orgánico (dolor de cabeza, de espalda, hipertensión arterial, ...). Producen también trastornos de la memoria porque dificultan la fase de registro de la información... La relajación ayuda a aliviar o eliminar estas alteraciones y disminuir los fallos de memoria. Reduce la tensión y relaja los músculos, mejora el estado de ánimo y nos ayuda a sentirnos más dispuestos y concentrados en nuestras tareas, es decir, mejora tanto el rendimiento físico como el intelectual. Practicar a diario la relajación es conveniente y beneficioso.</p>	3
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que **empiecen** por la letra **O**:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el **140** hacia debajo de **2** en **2** hasta el **80**:

140 - 138 - 136 -

.....

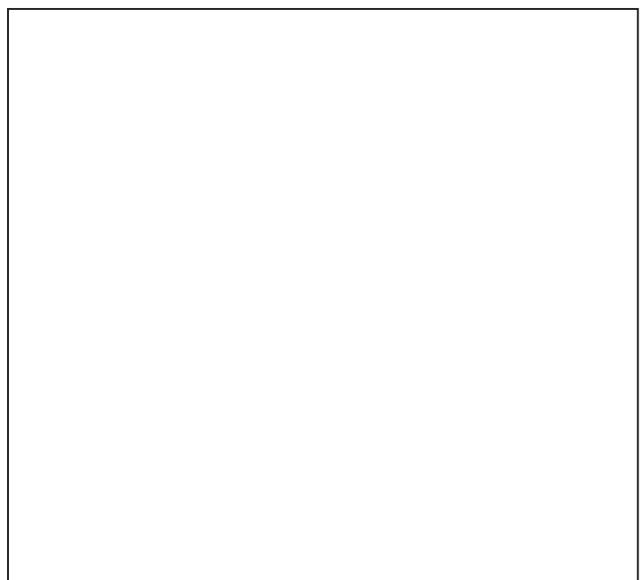
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba el nombre de los **juegos de cartas** a los que usted ha jugado a lo largo de su vida, dónde y con quién le gustaba jugar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

<u>E</u> staba <u>e</u> l <u>c</u> ie <u>l</u> o gris. No había ni un s <u>o</u> p <u>l</u> o de <u>v</u> ie <u>n</u> to. A <u>p</u> enas <u>s</u> e	7
notaba la brisa del mar. La playa estaba rebosante de gente.	
Había varios pescadores de pulpo entre las rocas, otras personas	
buscando berberechos y almejas bajo la arena.	
Diez personas mayores participando en un torneo de petanca.	
Mujeres paseando por la orilla sorteando la llegada de las olas.	
Niñas jugando a la pelota y otras con las palas. Castillos de arena	
recién levantados y otros que se los llevaba el mar.	
Gaviotas blancas y plateadas haciendo piruetas en el aire y otras	
acercándose a los barcos en busca de comida fácil.	
Era un instante cualquiera, de un lugar cualquiera, de un día	
indefinido, de no se sabe qué año...	
TOTAL	

4. Escriba 12 nombres de objetos de madera:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 59 hacia arriba de 2 en 2 hasta llegar al 197:

59 - 61 - 63 -

.....

.....

.....

.....

6. Debajo del ♥ ponga un 1 y debajo de ♣ ponga un 2

♦	♣	♥	♣	♥	♣	♦	♥	♣	♠
	2	1							
♠	♠	♣	♠	♦	♠	♥	♦	♣	♣
♦	♠	♣	♥	♣	♠	♣	♥	♣	♦

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba todo lo que recuerde de lo que hizo ayer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **D** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **D** señaladas por línea y escríbalo.

Hay <u>d</u> iferentes tipos <u>d</u> e memoria . Parte <u>d</u> e la información que nos llega permanece y se almacena, de forma que la podemos recordar mucho tiempo después, es la memoria a largo plazo	3
Dentro de la memoria a largo plazo tenemos varios tipos:	
La memoria de los sucesos o hechos concretos como, por ejemplo, qué hicimos ayer tarde, cómo fue el día de nuestra boda...	
La memoria de los conocimientos como, por ejemplo, saber el significado de una palabra, qué es Europa, la tabla de multiplicar, ...	
La memoria de los movimientos, el recuerdo de cómo se hacen cosas como montar en bici, conducir, escribir...	
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que empiecen por PE:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 125 hacia arriba de 2 en 2 hasta el 191:

125 - 127 - 129 -

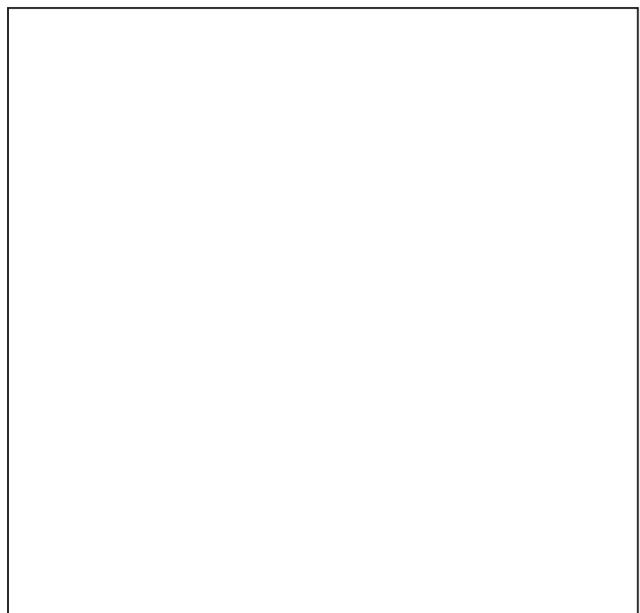
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba algún recuerdo de su infancia con sus familiares o amistades, por ejemplo, los juegos en la calle.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

<p><u>L</u>a Puerta de Alcalá es uno de <u>l</u>os monumentos más significativos de Madrid. Desde su origen, Madrid contó con numerosas puertas y portillos para atravesar sus murallas. En el año 1788 el rey Carlos III inauguró la actual. Está situada en la Plaza de la Independencia y recibe su nombre por hallarse en el camino que conducía a la localidad de Alcalá de Henares. La Puerta de Alcalá consta de 5 vanos que se utilizaban los dos menores para pasar los peatones y los tres arcos para los carros. Está construida con granito de Segovia y piedra blanca de Colmenar. Por un lado, tiene escudos, armas y yelmos y, por el otro, niños que representan: la Prudencia, la Justicia, la Fortaleza y la Templanza.</p>	4
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que empiecen por ME:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 14 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 110:

14 - 17 - 20 -

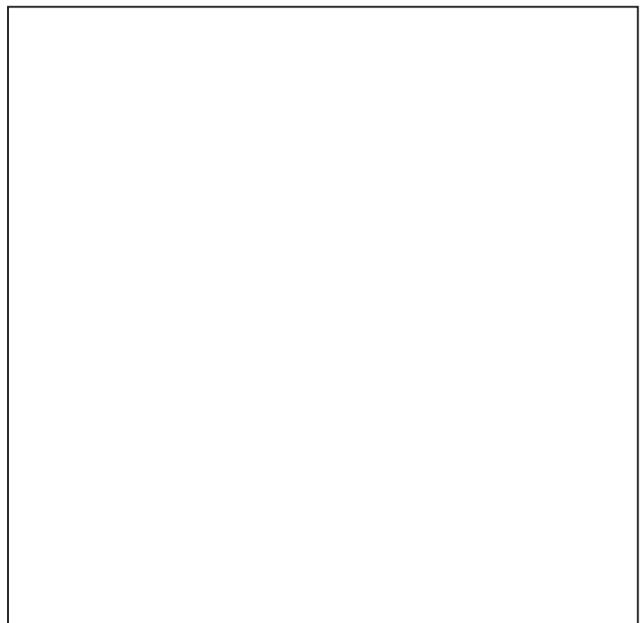
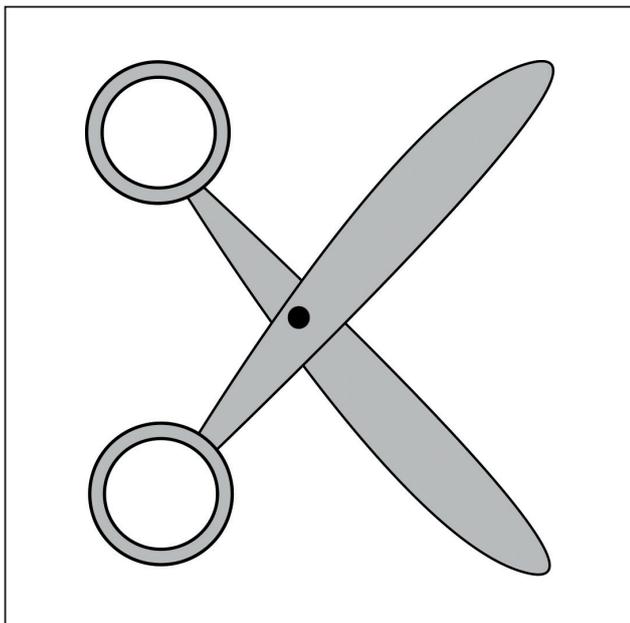
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre **medios de transporte** que ha utilizado en algún momento de su vida y para qué le servían, por ejemplo la bicicleta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **P** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **P** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Lina Morgan fue una vedette y actriz española de cine teatro, musicales y televisión. A lo largo de su carrera destacó por interpretar en su mayoría papeles cómicos y relacionados con géneros como la revista musical y la comedia musical. Entre sus éxitos destacan las obras de teatro “¡Vaya par de gemelas!”, “El último tranvía” y “Celeste no es un color” y películas como “Soltera y madre en la vida” y “La tonta del bote”; mientras que en televisión obtuvo gran repercusión con “Compuesta y sin novio” y “Hostal Royal Manzanares”. Entre otros premios, el Premio Ondas, la Medalla de Oro al mérito en el trabajo y la Medalla de Oro al mérito en la Bellas Artes. La actriz fue propietaria el Teatro La Latina, en él programó sus obras importantes.</p>	1
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que acaben por la letra **N**, por ejemplo: pan

.....

.....

.....

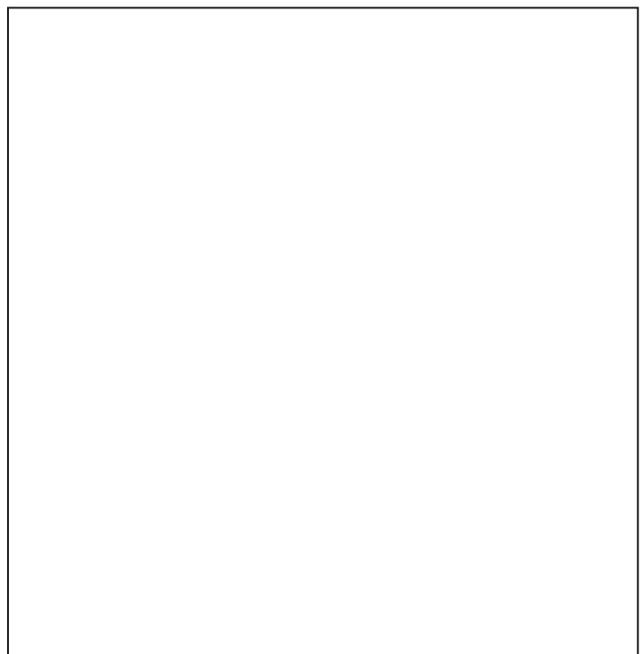
.....

5. Realice la suma y resta siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre lo que hace un día normal, por ejemplo, se levanta a las, desayuna leche y fruta, luego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

<p>El Palacio de Comunicaciones (denominado en la actualidad Palacio de Cibeles) es un gran edificio de fachada blanca ubicado en uno de los centros del Madrid histórico, en un lateral de la Plaza de Cibeles.</p> <p>Ocupa unos 30.000 metros cuadrados del terreno de los antiguos Jardines del Buen Retiro. En el año 1907 se inicia su construcción y se inaugura en 1919, iniciando su funcionamiento como moderna central de distribución de correos. Tras algunas evoluciones arquitectónicas del exterior del edificio, desde el año 2007 alberga las dependencias municipales del Ayuntamiento de Madrid.</p>	5
	TOTAL

4. Escriba 12 nombres de objetos de cristal:

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 95 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 25:

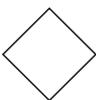
95 - 93 - 91 -

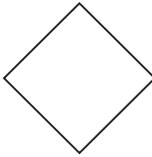
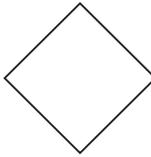
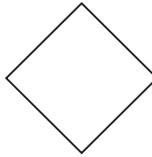
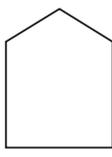
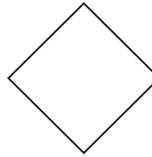
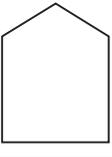
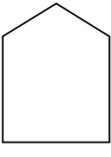
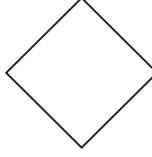
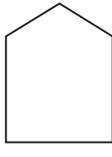
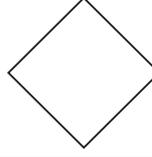
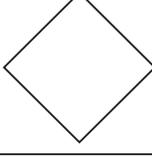
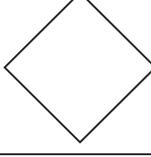
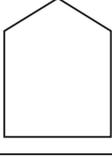
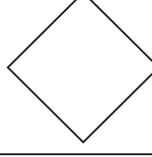
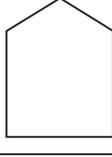
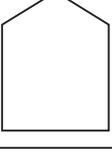
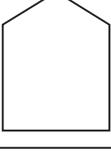
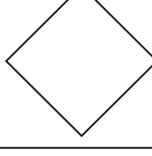
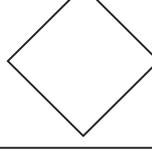
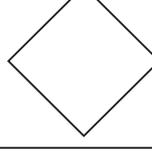
.....

.....

.....

.....

6. Cuente el número de  que hay en cada fila y sume el total.

					Hay
					Hay
					Hay
					Hay
TOTAL					

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba 5 refranes que recuerde.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **U** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **U** señaladas por línea y escríbalo.

Los problemas de memoria son frecuentes entre personas mayores. A menudo olvidan los nombres conocidos, no dan un recado a tiempo, dejan sin apagar el gas o la luz, no toman los medicamentos a su hora, no recuerdan dónde han puesto ciertos objetos (las llaves, las gafas, la ropa...). Esto no les ocurre a todas las personas mayores, algunas conservan toda su vida una memoria prodigiosa, pero es un trastorno frecuente y a veces constituye un problema que compromete la calidad de vida. La actitud más habitual ante esta pérdida de memoria suele ser la resignación: "Son las cosas de la vida, no puede hacerse nada". Pero sí puede hacerse algo. Podemos trabajar para mejorar nuestra memoria, nuestra atención, nuestro lenguaje. Pero debemos hacerlo todos los días.	1
TOTAL	

4. Escriba 15 palabras o nombres que **empiecen** por **S**:

.....

.....

.....

.....

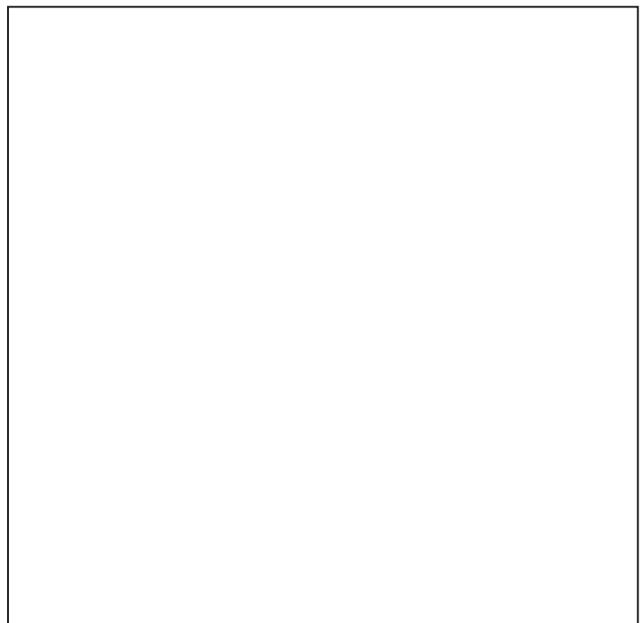
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

$$\begin{array}{r} 9 \quad 3 \quad 6 \quad 8 \quad 9 \quad 0 \quad 8 \\ - 5 \quad 2 \quad 5 \quad 6 \quad 7 \quad 3 \quad 2 \\ \hline \end{array}$$

6. **Copie** el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba que le ha ocurrido en la última reunión familiar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

La f uente de C ibeles fue c reada por el arquitecto español	3
Ventura Rodríguez entre los años 1777 y 1782 y su figura	
principal es la diosa Cibeles. Esta diosa es representada en la	
mitología con una corona con forma de muralla y sobre un carro	
que simboliza la superioridad de la madre Naturaleza a la que,	
incluso, se subordinan los poderosos leones que tiran del carro.	
La fuente no sólo era un monumento artístico, sino que tuvo	
desde el principio gran utilidad para los habitantes de Madrid	
Tenía dos caños que se mantuvieron hasta 1862. Un caño surtía	
a los aguadores oficiales que llevaban el agua hasta las casas y	
del otro se surtía el público de Madrid.	
TOTAL	

SOPA DE LETRAS

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha →

T	R	E	C	E
E	T	E	I	S

de derecha a izquierda →

Vertical: → de arriba a abajo de abajo a arriba

↓

U
N
O

↓

E
C
N
I
U
Q

Diagonal:

↓

C			
	I		
E		E	
	C		N
		O	
			D

4. Encuentre los siguientes números:

- CUATRO
- DIEZ
- DOS
- NUEVE
- OCHO
- ONCE
- QUINCE
- SEIS
- TRECE
- TRES
- VEINTE

D	I	E	Z	T	R	E	S
E	W	E	T	N	I	E	V
S	C	O	T	R	E	C	E
E	X	C	O	N	C	E	G
I	Q	H	D	F	S	O	D
S	X	O	N	U	E	V	E
X	Z	E	C	N	I	U	Q
T	O	R	T	A	U	C	G

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora


- 1.** Escriba el nombre de **bailes típicos** de distintas partes de España, por ejemplo, la muñeira de Galicia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. Señale** todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

- 3. Cuente** el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Mariana de Pineda Muñoz nació en 1804 en Granada, y durante su infancia presencié cómo su ciudad era invadida por tropas francesas, que no se marcharían hasta el final de la Guerra de la Independencia (1808-1814). También fue testigo de la promulgación de la Constitución de 1812, "la Pepa". El 26 de mayo de 1831 Mariana Pineda era ejecutada con el método del garrote vil. Tenía sólo 26 años, y su delito fue que "se encontraron en su casa una bandera revolucionaria a medio bordar y varios objetos análogos" amén de acoger a liberales y revolucionarios contrarios al régimen absolutista de Fernando VII. Aunque se le ofreció conmutar la pena si delataba a sus compañeros/as, la joven respondió: "Nunca una palabra indiscreta escapará de mis labios". Su lealtad formaría parte ya siempre de su leyenda.</p>	5
	TOTAL

4. Escriba 15 nombres de **animales que viven en el mar:**

.....

.....

.....

.....

.....

5. Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y redondee el que esté repetido en la misma línea.

34891	34251	34891	74625	34893
54782	25478	54772	47812	54782
74512	58421	51784	74651	74512
68423	68423	66842	47512	54136
43529	43630	61754	43529	43528
25765	35770	25765	25760	36765
10372	30372	10480	10372	10373
31203	61203	31103	31204	31203
82274	92274	82284	82273	82274

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba el nombre de **platos típicos** que haya comido alguna vez y la región de origen, por ejemplo, el cocido madrileño.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **R** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **R** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Mallorca es la isla más grande del archipiélago balear formado por Menorca, Ibiza y Formentera. Antaño, por su ambiente sosegado, era también conocida como La isla de la calma. Es la isla más poblada de Baleares, recibe unos 12 millones de visitantes al año debido principalmente al turismo, que es la actividad más importante de la isla. El clima mallorquín es típicamente mediterráneo, con temperaturas altas en verano (superando los 30 grados) y moderadamente bajas en invierno (raramente inferiores a los 5 grados). El dulce por excelencia es la ensaimada rellena de crema, cabello de ángel, chocolate o sobrasada.</p>	5
TOTAL	

4. Escriba 12 nombres de ciudades:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 85 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 15:

85 - 83 - 81 -

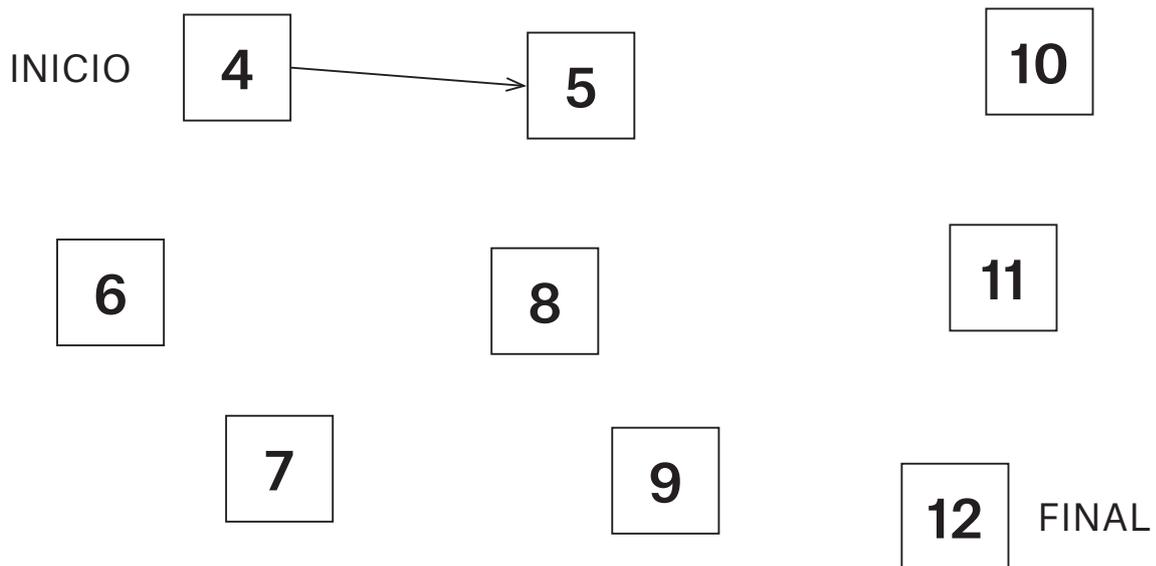
.....

.....

.....

.....

6. Enlace con una línea todos los números de menor a mayor.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre algún viaje que haya realizado para visitar a familiares, describa qué medio de transporte utilizó, a dónde fue, qué hicieron, ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

<p>¿Por qué <u>la memoria</u> no se comporta como nosotros/as queremos? Vamos a saber por qué se produce el olvido. El olvido se produce por el desuso. Cuando queremos hacer una comida que no probamos desde hace años y no recordamos la receta, ¿qué ha ocurrido? La falta de uso, el desuso, hace que olvidemos. Lo que aprendimos hace tiempo se va perdiendo, se desvanece poco a poco porque no lo utilizamos habitualmente. También se produce por fallos en alguna de las fases de la memoria. A veces la información nueva impide que recordemos lo anterior. A veces también olvidamos problemas o sucesos, es como si los escondiésemos en un armario y tirásemos la llave para que no nos afectaran.</p>	4
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que **empiecen** por **GO**:

.....

.....

.....

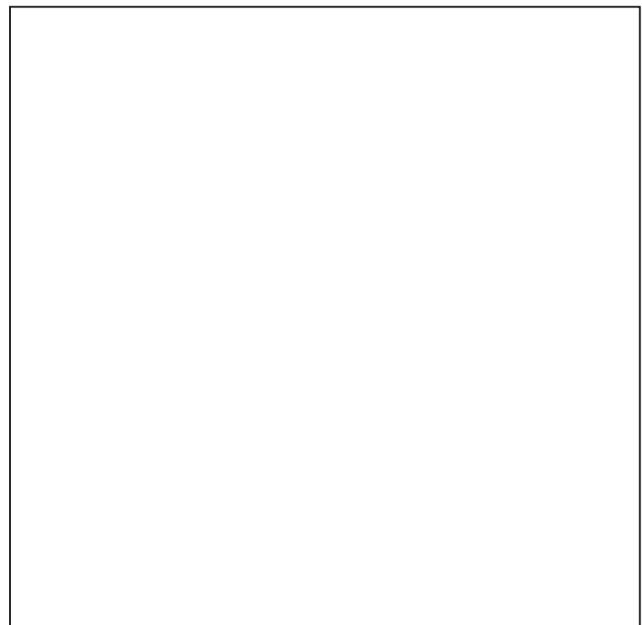
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre **su vida adulta**, por ejemplo, las tiendas donde le gustaba ir a comprar, qué compraba.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

Para mejorar la memoria hay que ejercitarse, <u>ent</u> re <u>n</u> arse. Pero	2
hay que hacerlo con inteligencia y utilizando ciertas técnicas.	
Si, por ejemplo, uno quiere ser eficaz recordando números de	
teléfono, no vale repetir un día, otro y otros muchos números de	
teléfono. Eso vale sólo para recordar los que se están repitiendo	
y además se olvidarán enseguida. Los números se recuerdan	
bien mediante la asociación. Nos podemos entrenar a recordar	
realizando asociaciones con los números y de este modo	
podremos grabar en la memoria y recordar cualquier número.	
TOTAL	

SOPA DE LETRAS

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha →
de derecha a izquierda →

A	B	E	T	O
O	P	O	H	C

Vertical: → de arriba a abajo de abajo a arriba

↓

A
L
A
M
O

↓

L
U
D
E
B
A

Diagonal:

↓

O			
	L		
O		M	
	N		O
		I	
			P

4. Encuentre los siguientes nombres de árboles:

- ARCE
- CASTAÑO
- HAYA
- LIMONERO
- MANZANO
- OLIVO
- PERAL
- PALMERA
- ROBLE
- SAUCE

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

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre sus amistades de cuando era joven, qué diversiones tenían, a dónde iban a pasarlo bien.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Asociar es relacionar o unir algo que queremos recordar con algo que ya conocemos. La asociación es una de las estrategias más potentes par mejorar la memoria. Por ejemplo, un círculo amarillo lo asociamos con el sol, una estrella azul con el cielo, y un triángulo verde con un abeto. Al asociar se relacionan todo tipo de elementos: hechos, números, formas, imágenes, palabras. Las asociaciones son personales, unas lógicas y otras ilógicas, unas conscientes y otras inconscientes. Cuantas más asociaciones realicemos sobre algo, mejor lo vamos a recordar, todas valen. Si sale un señor en la TV que se llama Antonio lo recordaremos fácilmente si asociamos su cara a la de otro Antonio conocido por nosotros/as.</p>	7
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que empiecen por F:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 44 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 146:

44 - 47 - 50 -

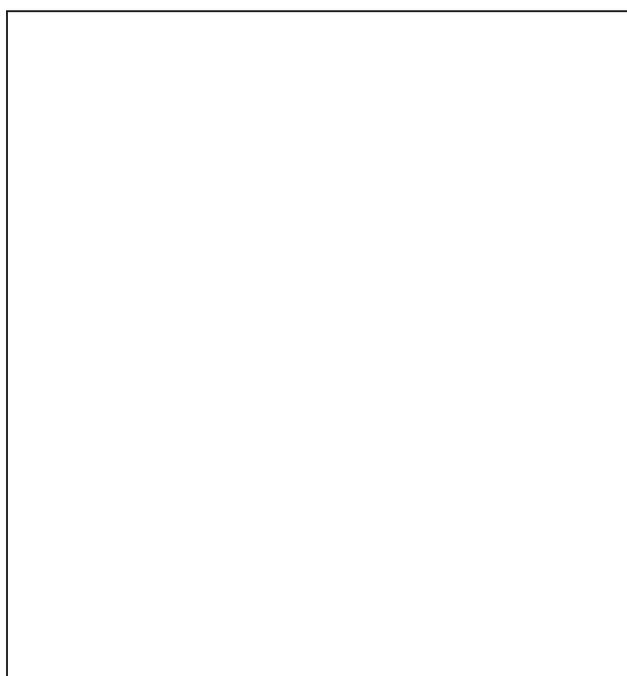
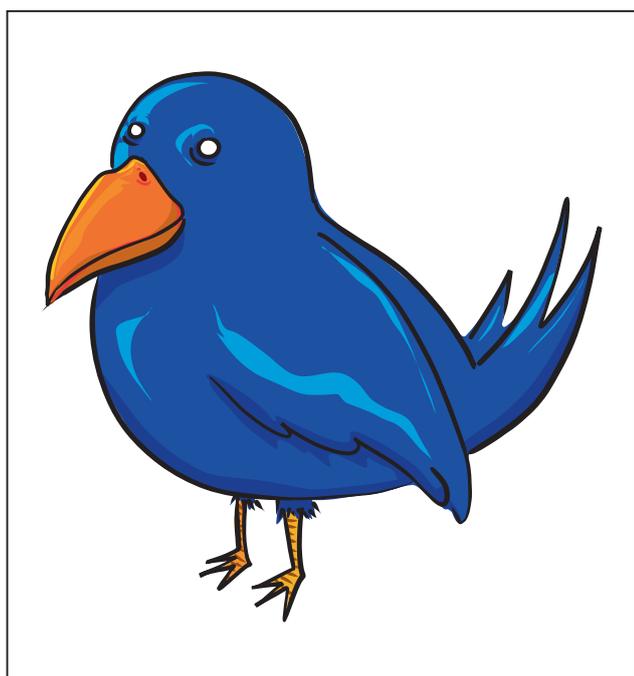
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre las asociaciones, instituciones o grupos con los que ha colaborado o participado a lo largo de su vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **U** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **U** señaladas por línea y escríbalo.

El café es la bebida que se obtiene a partir de los granos tostados y molidos de los frutos de la planta del café (cafeto) es altamente estimulante por su contenido de cafeína. Este producto es uno de los más comercializados del mundo y una de las tres bebidas más consumidas del mundo junto el agua y el té. El gusto por el café no es espontáneo, sino que se debe cultivar, pues su sabor es fuerte y amargo.	1
Se cultiva sobre todo en países tropicales y subtropicales.	
La semilla del cafeto contiene un 2% de cafeína. El proceso de descafeinamiento o disminución de la cafeína se produce a costa de las cualidades gustativas.	
TOTAL	

4. Escriba 12 nombres de hortalizas y verduras:

.....

.....

.....

.....

5. Debajo del  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2:

		 1	 2						
									
									
									
									
									

6. Sume el total:

TOTAL  :

TOTAL  :

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba algo que le haya ocurrido el último verano, por ejemplo, visitar a unas amistades que hacía años que no veía.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **V** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **V** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Visualizar es <u>ver</u> mentalmente, sin tener el objeto delante. Por ejemplo, si queremos visualizar un reloj tratamos de ver mentalmente un reloj concreto: de pared, de pulsera, de mesa, con su color, tamaño, forma y características concretas. Cuanto más llamativas y claras sean estas características, más potente será el recuerdo. Tenemos una capacidad ilimitada para visualizar. Si trabajamos nuestra creatividad y nos esforzamos en entrenar esta técnica mejoraremos significativamente nuestra memoria. Al visualizar aumentamos la capacidad de registro porque almacenamos la información de dos maneras, visual y verbal, y tendremos más posibilidades para recordar.</p>	2
TOTAL	

4. Escriba 9 nombres de **flores:**

.....

.....

.....

5. Observe con atención esta **fotografía:**



6. Tape la fotografía y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se llama este monumento de Madrid?
- ¿Cuántas ruedas se ven?
- ¿Dónde está situada la rueda grande?
- ¿Qué pata tienen levantada los leones?
- ¿Hacia dónde miran los leones?
- ¿Cuántos chorros de agua se ven?

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba el nombre de personas conocidas y de qué las conoce.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **T** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **T** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Tenerife es una isla del océano Atlántico, perteneciente a la Comunidad Autónoma de Canarias. Junto a La Palma, La Gomera y El Hierro conforma la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Es una isla de origen volcánico, cuya formación comenzó en el fondo oceánico hace unos 20-50 millones de años. En Tenerife se encuentra el tercer volcán más grande del mundo desde su base: el Teide, que además, es el pico más alto de España, con 3.718 m. El Parque Nacional del Teide, ha sido catalogado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. La isla es conocida internacionalmente por el Carnaval de Santa Cruz de Tenerife considerado el segundo más importante del mundo y declarado Fiesta de Interés Turístico Internacional.</p>	3
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que empiecen por C:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 34 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 109:

34 - 37 - 40 -

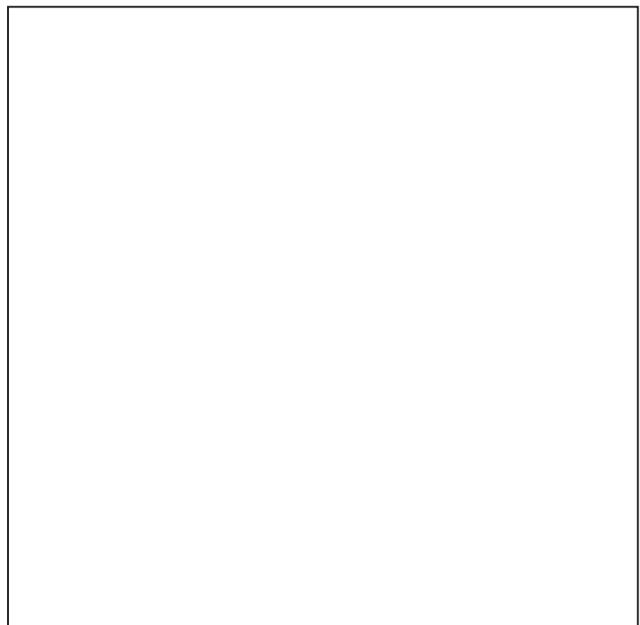
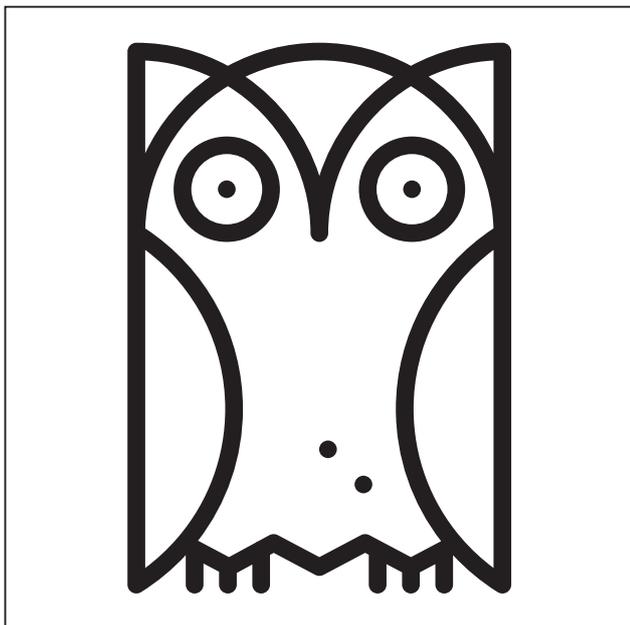
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba un recuerdo de cómo celebraban las fiestas de Navidad en su casa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Sofonisba Anguissola nació el 2 de febrero de 1532 en Cremona, Lombardía (Italia) y murió en 1625. Fue la mayor de los siete hijos e hijas de Bianca Ponzone y Amilcare Anguissola, perteneciente a la nobleza genovesa. Al fallecer su madre, su padre animó a sus hijas (Sofonisba, Elena, Lucia, Europa, Minerva y Ana María) a perfeccionar sus talentos. Fue considerada la primera mujer pintora de éxito del Renacimiento, la más famosa del Cinquecento en Italia y España. Cultivó el Manierismo en el retrato y el autorretrato, estableciendo nuevas reglas en el ámbito del retrato femenino. A los 27 años se estableció en España, en la corte de Felipe II. Entre sus obras están: Isabel de Valois sosteniendo un retrato de Felipe II y el juego de ajedrez.</p>	2
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que empiecen por MO:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 8 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 100:

8 - 11 - 14 -

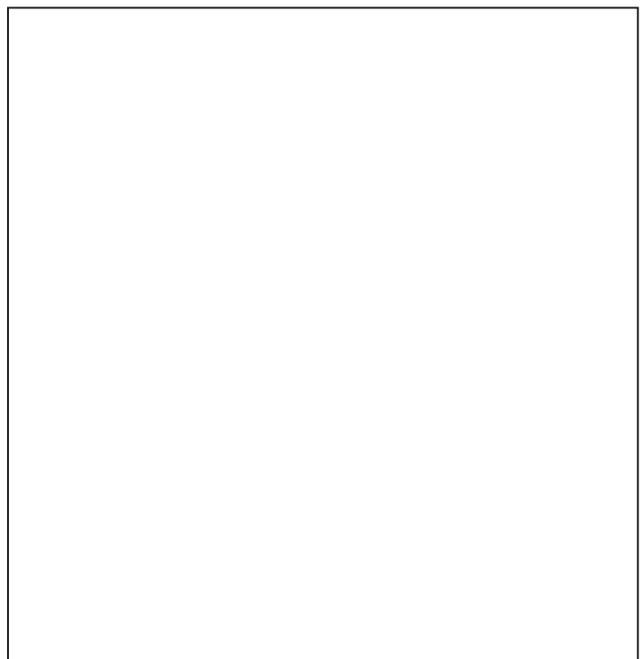
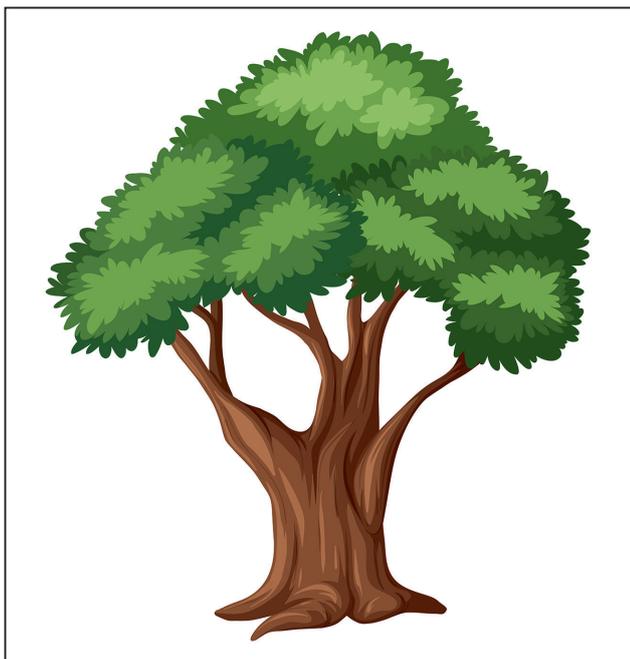
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre cómo se relacionaba con las personas que vivían cerca de usted en su niñez, por ejemplo, jugaban en la calle o comían juntas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **I** señaladas por línea y escríbalo.

D <u>i</u> ego Velázquez (Se <u>v</u> illa, 1599-1660), p <u>i</u> ntor barroco, es considerado uno de los máximos exponentes de la pintura española y universal. A los 24 años se trasladó a Madrid, donde fue nombrado pintor del rey Felipe IV y después pintor de cámara. Su trabajo consistía en pintar retratos del rey y de su familia y otros destinados a decorar las mansiones reales. En su madurez pintó grandes obras como "La rendición de Breda" o "Las Lanzas". En su última década, su estilo se hizo más esquemático, alcanzando un dominio extraordinario de la luz con sus dos últimas obras maestras: "Las Meninas" y "Las hilanderas". Su catálogo consta de unas 125 obras.	3
TOTAL	

4. Escriba 18 nombres de frutas y frutos secos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Haga un círculo en todas las  y sume el total:

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba el nombre de programas de televisión de entretenimiento que viera hace años o de la actualidad.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Las vitaminas <u>son</u> <u>compuestos</u> <u>necesarios</u> para la vida. Al ingerirlas de forma equilibrada a través de la dieta promueven el correcto funcionamiento del organismo. La mayoría de las vitaminas no pueden ser sintetizadas por el organismo, por lo que sólo pueden obtenerse a través de los alimentos naturales. Las frutas y verduras son una fuente importante de vitaminas. Los requisitos mínimos diarios de las vitaminas no son muy altos, se necesitan tan sólo dosis de miligramos o microgramos. Tanto la deficiencia como el exceso de vitaminas pueden producir enfermedades. Hay dos tipos de vitaminas: las liposolubles que se disuelven en la grasa y las hidrosolubles que se disuelven en el agua.</p>	4
TOTAL	

4. Escriba 15 palabras que **empiecen** por la letra **P**:

.....

.....

.....

.....

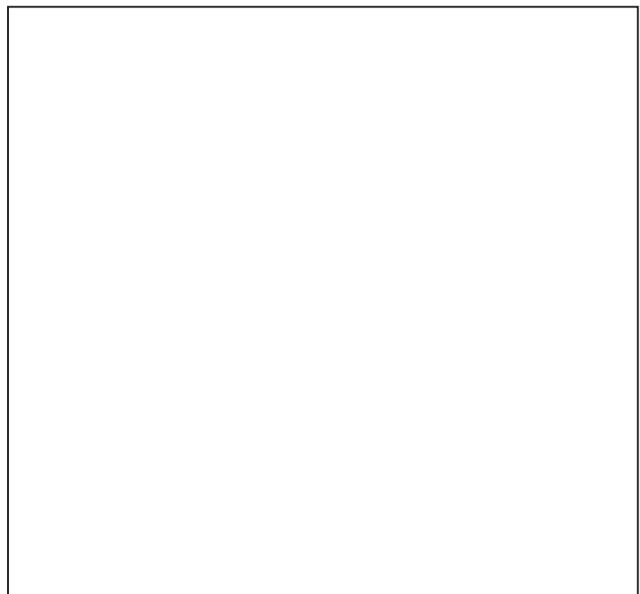
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

$$\begin{array}{r} 5 \quad 8 \quad 2 \quad 3 \quad 6 \quad 4 \quad 2 \\ - 3 \quad 4 \quad 7 \quad 2 \quad 6 \quad 3 \quad 0 \\ \hline \end{array}$$

6. **Copie** el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



4. Escriba 15 nombres de profesiones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2.

											
1	2										
											
											
											
											
											

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba tareas que deba realizar en los próximos días.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

Las fases de la memoria son: Registrar, Retener y Recordar.	3
¿Qué es registrar? Es adquirir la información o lo que queremos guardar en la memoria. Si necesitamos aprender el nombre de una persona prestamos atención al nombre que nos dice, lo escuchamos, lo registramos. Se llama Joaquina.	
¿Qué es retener? Es almacenar los sucesos o la información, guardarlos bien, ordenándolos, asociando lo nuevo con lo que ya sabemos: Tengo una amiga que se llama Joaquina. ¿Qué es recordar? Es recuperar las cosas, traerlas otra vez a la mente. ¿Cuál era el nombre? Recuerdo que empezaba por J (como mi amiga).	
TOTAL	

4. **Escriba 12** palabras o nombres que **empiecen** por **RA**:

.....

.....

.....

.....

5. **Escriba** desde el **54** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **114**:

54 - 57 - 60 -

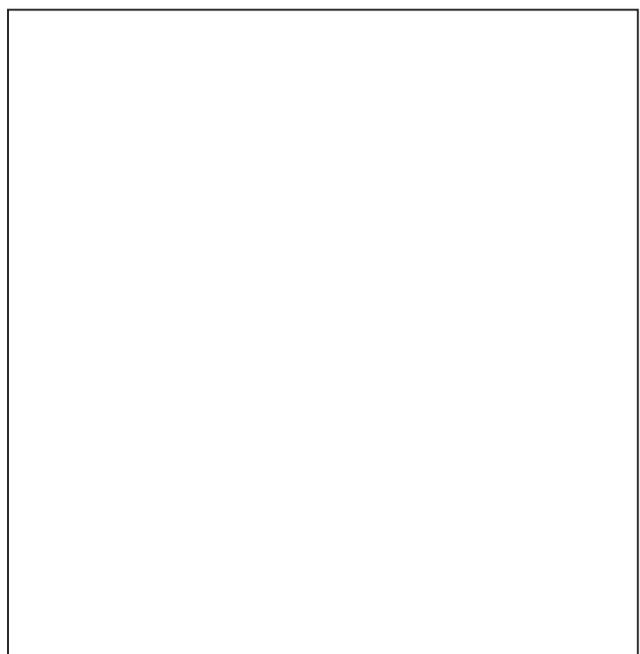
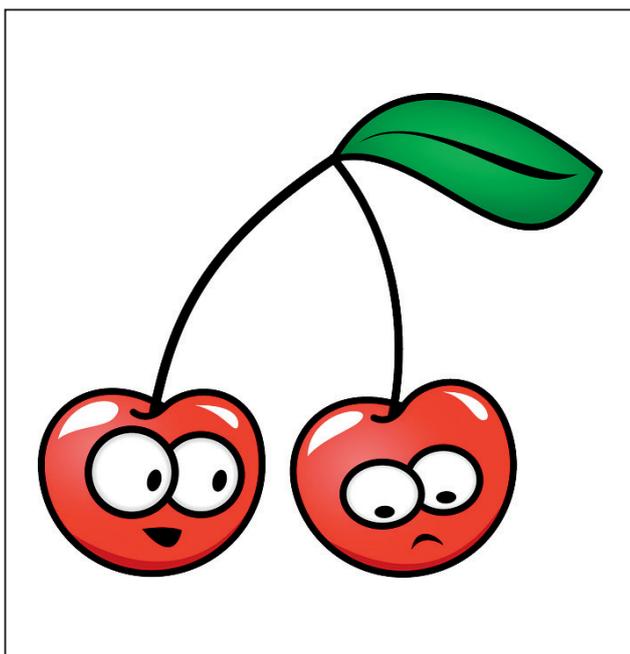
.....

.....

.....

.....

6. **Copie** el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre los lugares donde se bañaba en su infancia o juventud, por ejemplo, en el río que pasaba por su pueblo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

<p>María Montessori fue la primera mujer médica y educadora italiana conocida por la filosofía de la educación que lleva su nombre y sus escritos de pedagogía científica. El Método Montessori de educación ha sido aplicado con éxito en la enseñanza de la infancia y se utiliza en muchas partes del mundo, a pesar de las críticas que recibió al principio. En 1907 fundó la primera Casa de los Niños, en Roma, y hubo mucho interés por su método en Estados Unidos. Vivió y trabajó por y para sus convicciones de que el niño/a es un ser diferente y que había que ayudarlo/a a desarrollarse. Los últimos años vivió en los Países Bajos, donde fundó una asociación que su hijo Mario dirigió hasta su muerte en 1982.</p>	6
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que empiecen por Pl:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 14 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 88:

14 - 17 - 20 -

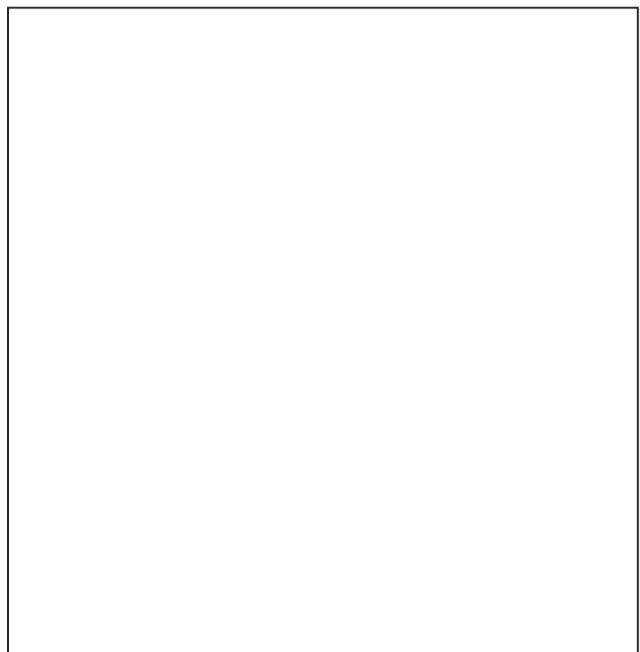
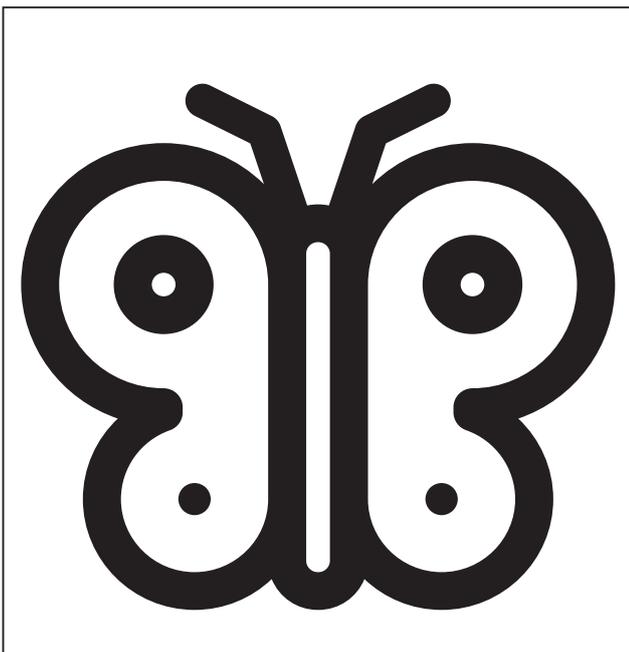
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba el nombre de animales que podemos ver en los pueblos, por ejemplo, gallinas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

<p>El burro o asno es un <u>animal</u> doméstico de la <u>familia</u> de los équidos. Fueron domesticados por primera vez cinco mil años antes de Cristo y desde entonces han sido utilizados como animales de carga. La aparición de la maquinaria agrícola ha supuesto un descenso considerable en sus poblaciones. Los burros son más longevos que los caballos, llegando a vivir hasta los 40 años. Los burros tienen una larga reputación por su terquedad: es difícil forzar a un burro a hacer algo que contradiga sus propios intereses. Sin embargo, son animales inteligentes, cautelosos y amistosos. Una vez que se haya ganado su confianza pueden ser buenos compañeros de trabajo, por esta razón ahora es popular como mascotas y para pasear niños/as en algunos lugares turísticos y de diversión.</p>	6
	TOTAL

4. Escriba 15 palabras que **empiecen** por la letra **T**:

.....

.....

.....

.....

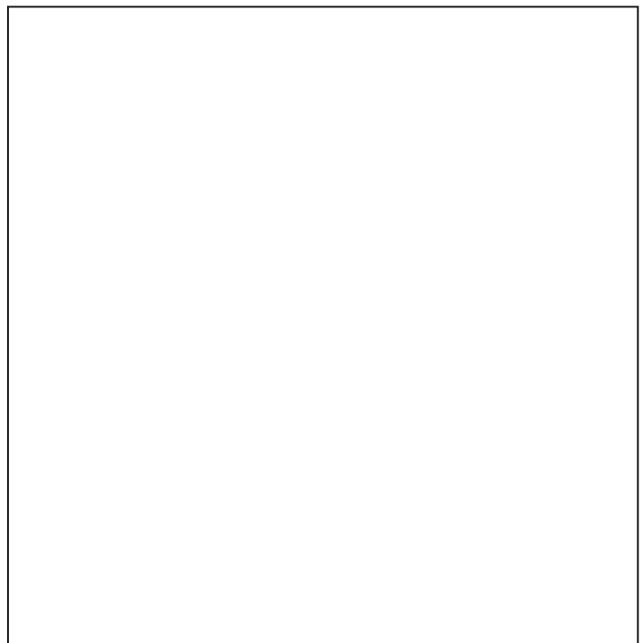
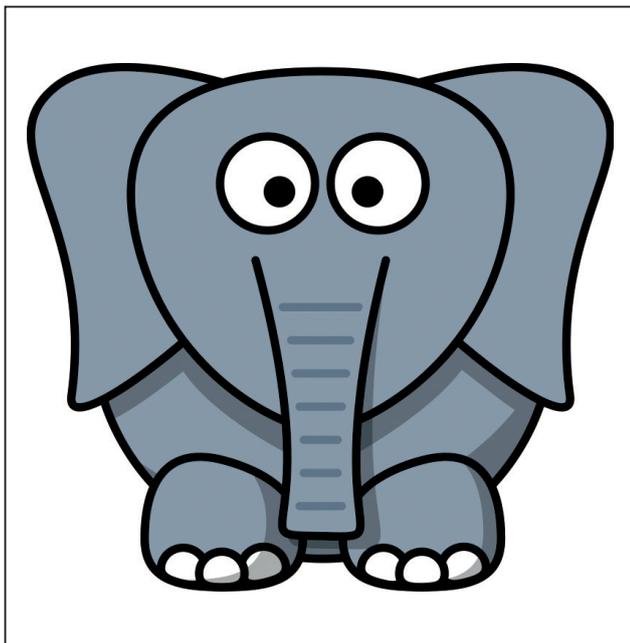
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

$$\begin{array}{r} 7 \quad 1 \quad 2 \quad 6 \quad 5 \quad 4 \\ - 5 \quad 1 \quad 0 \quad 3 \quad 0 \quad 7 \\ \hline \end{array}$$

6. **Copie** el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba el nombre de **aperitivos** que le gusta tomar en la actualidad y los que consumía cuando era joven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

<p>El jamón es el <u>n</u>ombre <u>g</u>en<u>é</u>rico del producto ob<u>t</u>en<u>id</u>o de las patas traseras del cerdo, salado en crudo y curado de forma natural. Las primeras noticias del jamón son del Imperio Romano, aunque los primeros cerdos probablemente fueron traídos por los fenicios. Las razas actuales son la mezcla de estos cerdos con los jabalíes autóctonos. En Tarraco (actualmente Tarragona) se encontró un jamón fosilizado de casi dos mil años. Principalmente, se pueden distinguir dos tipos de jamones según la raza del cerdo: cerdo ibérico (“jamón ibérico”) y alguna variedad de cerdo blanco (“jamón” o “jamón serrano”). El jamón se clasifica generalmente según la cantidad de bellota que el animal haya consumido.</p>	4
	TOTAL

4. Escriba 15 nombres de árboles o arbustos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2.

		 1	 2						
									
									
									
									
									

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba una **anécdota de su juventud, por ejemplo, una salida para ir de fiesta con sus amistades.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **I** señaladas por línea y escríbalo.

La pérdida de memoria asociada a la edad no es una enfermedad, es una alteración que se da en personas mayores. Las características son: desde hace algún tiempo hay quejas de pérdida de la memoria; el recuerdo de los hechos recientes está disminuido; no se recuerda el nombre de personas conocidas o si se ha apagado el gas, un recado que hay que dar, una conversación, etc. Estos olvidos hacen más difícil la vida cotidiana. Estos cambios se pueden deber a:	3
* Cambios físicos como problemas de vista y oído que impiden registrar bien la información.	
* Cambios psicológicos o del comportamiento.	
* Cambios socioculturales como el aislamiento social.	
TOTAL	

4. Escriba 12 nombres de objetos de metal:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 12 hacia arriba de 2 en 2 hasta el 94:

12 - 14 - 16 -

.....

.....

.....

.....

6. Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935

4. Escriba 18 nombres de mujer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Rodee con un círculo todas las  y anote el total:

☆	☆		♣	☆	♪	♣	♪	♪	♪	☆	♪	☆	♪
☆	♪	☆	♪	☆	♪	♣	♪	♪	♣	♪	☆	♪	♣
♪	♣	♪	☆	♪	☆	♪	♪	☆	♪	☆	♪	♣	♪
♪	☆	♪	♣	♪	☆	♪	☆	♪	♣	♪	☆	♪	☆
☆	♪	☆	♪	♪	♣	☆	♣	♪	☆	♪	☆	♣	♪
♣	♪	☆	♪	☆	♪	♪	☆	♪	☆	♪	☆	♪	☆

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Piense en una persona muy conocida, por ejemplo, una nieta o una amistad. Describa como es de altura, pelo, cómo viste, ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **M** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **M** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Madrid, también conocida como la Villa y Corte, es la capital de España y de la Comunidad de Madrid. El nombre en castellano antiguo era Magerit y, según las teorías, su origen deriva de la época andalusí o mozárabe, con un significado de «cauce» o «lecho de un río» o «fuente», en alusión a un arroyo de ese nombre que cruzaba la primitiva ciudad. En su escudo tradicional figuran el oso y el madroño en campo blanco. Antiguamente era una osa y un árbol con frutos rojos, hasta que los frutos del madroño sirvieron para curar una plaga que asoló la ciudad. Lleva una corona y una orla azul con siete estrellas en señal del claro y extenso cielo de Madrid.</p>	3
	TOTAL

4. Escriba 12 nombres de animales con plumas (**aves**):

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el **45** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **7**:

45 - 43 - 41 -

.....

.....

.....

.....

6. Junte con una línea **cada palabra con su correspondiente color.**

MAR	VERDE
PLÁTANO	NARANJA
CÉSPED	ROJO
ZANAHORIA	AMARILLO
SANGRE	AZUL

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba nombres de plantas que tiene en su casa o jardín y las que ha tenido en algún momento de su vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

El pan fue el alimento básico de la humanidad desde la Prehistoria. Probablemente, los primeros panes estarían hechos con harinas de bellotas o de hayucos. La elaboración del pan se hace combinando la harina y el agua con un agente, generalmente levadura, que produce la fermentación y subida de la masa en un proceso que dura tres horas.	7
Se sabe que la civilización egipcia elaboraba pan desde hace mucho tiempo y de ella datan también las primeras evidencias arqueológicas de la utilización de la levadura en el pan. El cereal más utilizado para la elaboración del pan es la harina de trigo, también se utiliza el centeno, la cebada, el maíz o el arroz.	
TOTAL	

4. Escriba 12 nombres de **herramientas de trabajo**:

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

5. Escriba desde el **95** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **9**:

95 - 93 - 91 -

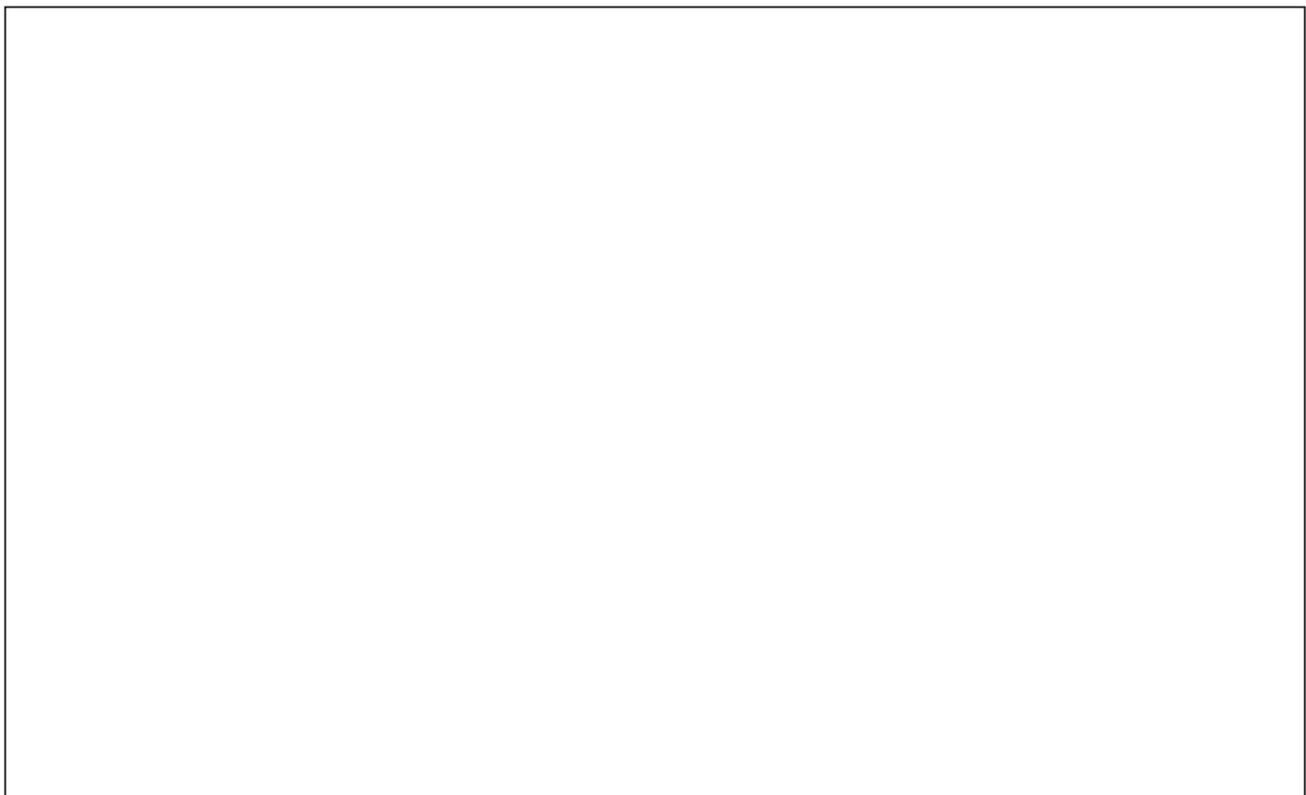
.....

.....

.....

.....

6. Dibuje un **coche** en el espacio de abajo y **ponga colores**.



4. Escriba 12 palabras que empiecen por TO:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 7 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 160:

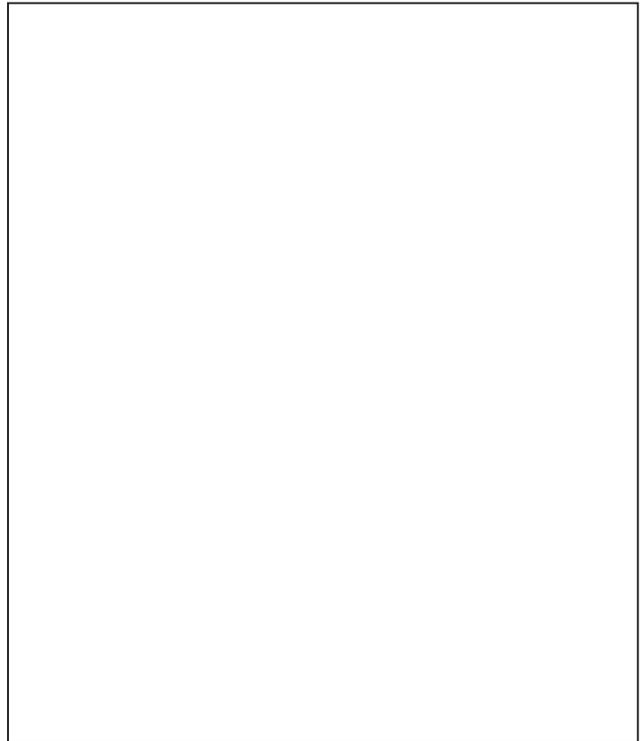
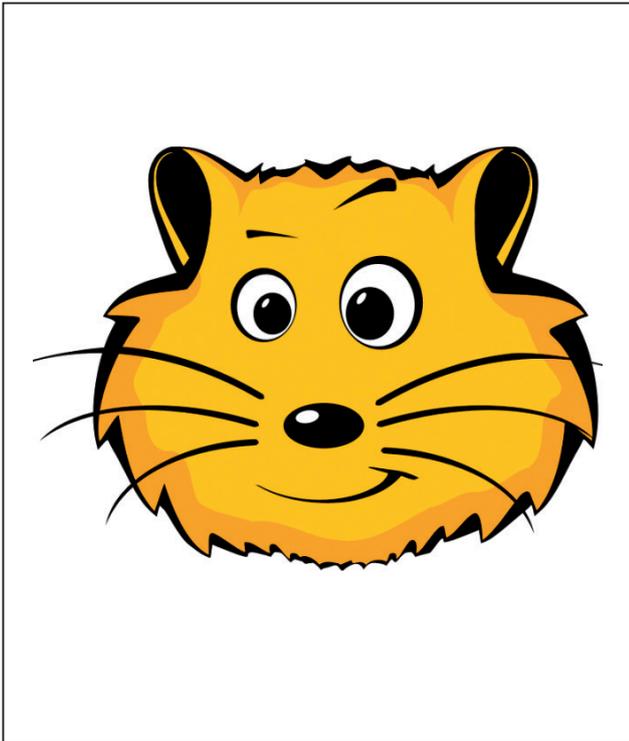
7 - 10 - 13 -

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre la actividad que más le gusta hacer, por ejemplo, cocinar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

<p>El chocolate es uno de los dulces más apreciados, aunque no se conoce con certeza cuando comenzó su consumo. Se sabe que en el 1500 antes de Cristo en América Central se utilizaba en forma de bebida fermentada. Las civilizaciones mayas y mejicanas preparaban una bebida fría con la pasta obtenida de tostar y triturar las semillas de cacao que mezclaban con diferentes ingredientes, como chile, vainilla, miel y harina de maíz. El resultado era una bebida sumamente energética pero también muy amarga y picante. En México, las semillas de cacao eran tan apreciadas por el pueblo azteca que eran usadas como moneda corriente para el comercio de la época. Cristóbal Colón en 1502 pudo ser el primer europeo que probó esta bebida antecedente del chocolate.</p>	4
	TOTAL

4. Escriba 12 nombres de **utensilios de cocina:**

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

5. Escriba desde el **91** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **1:**

91 - 89 - 87 -

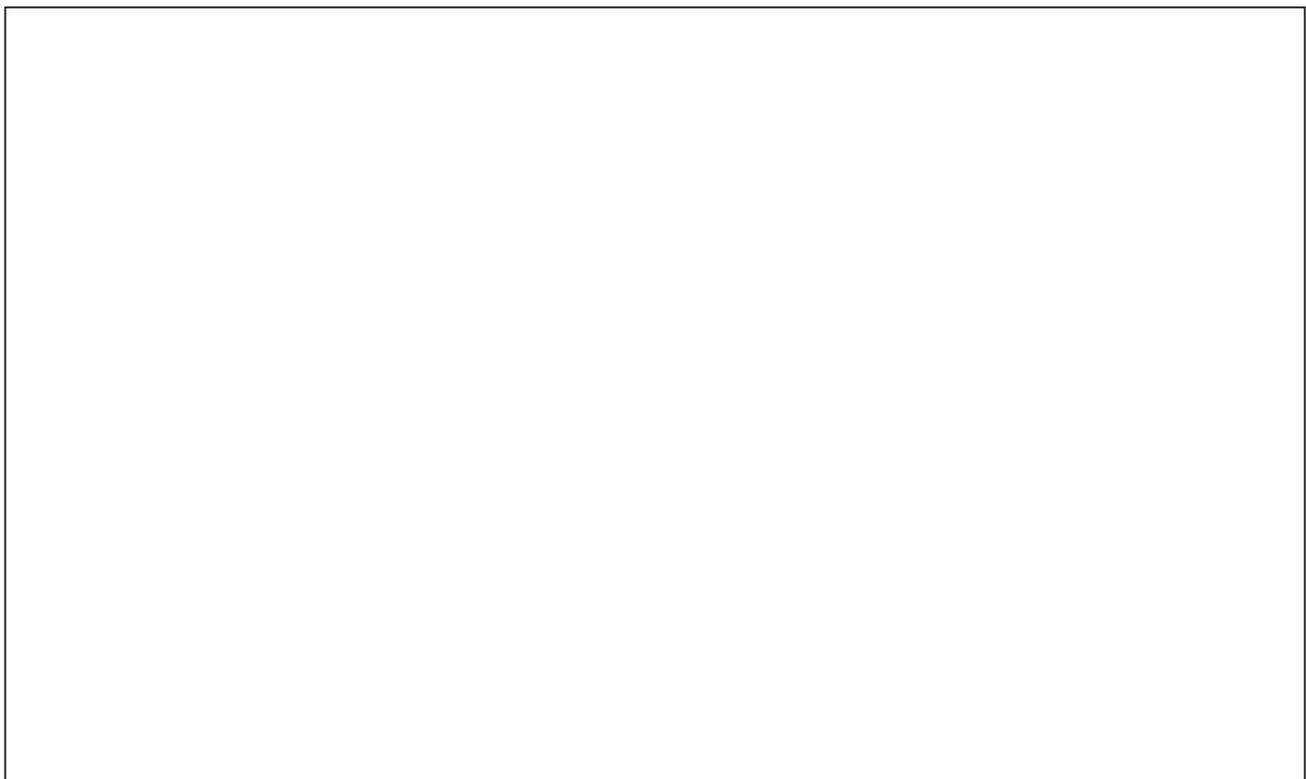
.....

.....

.....

.....

6. Dibuje un **casa con jardín** en el espacio de abajo y **ponga colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Describa los muebles que tiene en su salón, por ejemplo, tiene un sillón marrón, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

<p>Marie Curie nació en Polonia y murió en Francia en 1934, fue una científica polaca nacionalizada francesa. Fue la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades, física y química y la primera mujer en recibir tal galardón. Tuvo que estudiar de forma clandestina en Varsovia. Trabajó junto a su marido y fue pionera en el campo de la radioactividad. Descubrió dos nuevos elementos, el polonio y el radio, este último se utiliza en nuestros días para el tratamiento del cáncer. No era consciente del peligro a la exposición a la radiación y murió de anemia. Sus trabajos se guardan en cajas forradas con plomo, incluso su libro de cocina es altamente radioactivo. Su trabajo y sus descubrimientos cambiaron la ciencia y el mundo para siempre.</p>	6
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que **empiecen** por la letra **S**:

.....

.....

.....

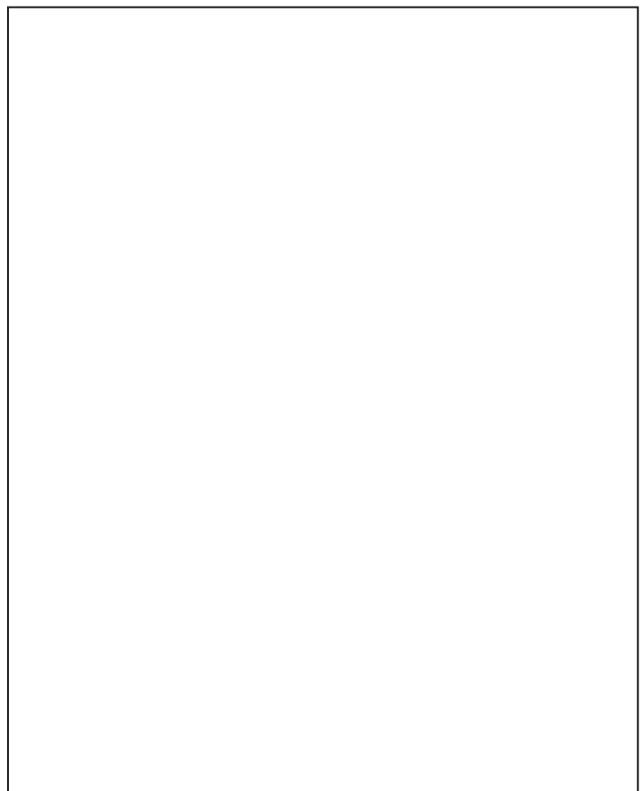
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



4. Escriba 12 nombres de pueblos de España:

.....

.....

.....

.....

5. Observe con detenimiento esta imagen:



6. Responda a estas preguntas:

¿Cuántos cojines hay sobre el sillón?

¿Qué ve al fondo, detrás del sillón?

¿Qué objeto ve a la derecha del sillón?

¿Qué hay en el suelo?

¿Qué hay delante del sillón?

SOPA DE LETRAS

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha →
de derecha a izquierda →

N	E	G	R	O
E	D	R	E	V

Vertical: → de arriba a abajo de abajo a arriba

↓

G
R
I
S

↓

N
O
R
R
A
M

Diagonal:

↓

R			
	O		
O		S	
	J		A
		O	
			R

4. Encuentre los siguientes nombres de colores:

- AZUL
- AMARILLO
- BLANCO
- GRANATE
- GRIS
- MORADO
- NARANJA
- NEGRO
- ROJO
- ROSA
- VERDE

O	A	J	N	A	R	A	N
L	O	R	O	S	A	X	Ñ
L	N	J	I	A	Z	U	L
I	O	R	E	D	R	E	V
R	G	E	N	E	G	R	O
A	E	T	A	N	A	R	G
M	A	B	L	A	N	C	O
A	M	O	R	A	D	O	V

4. Escriba 12 nombres de bebidas: infusiones, zumos

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

5. Escriba desde el 99 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 9:

99 - 97 - 95 -

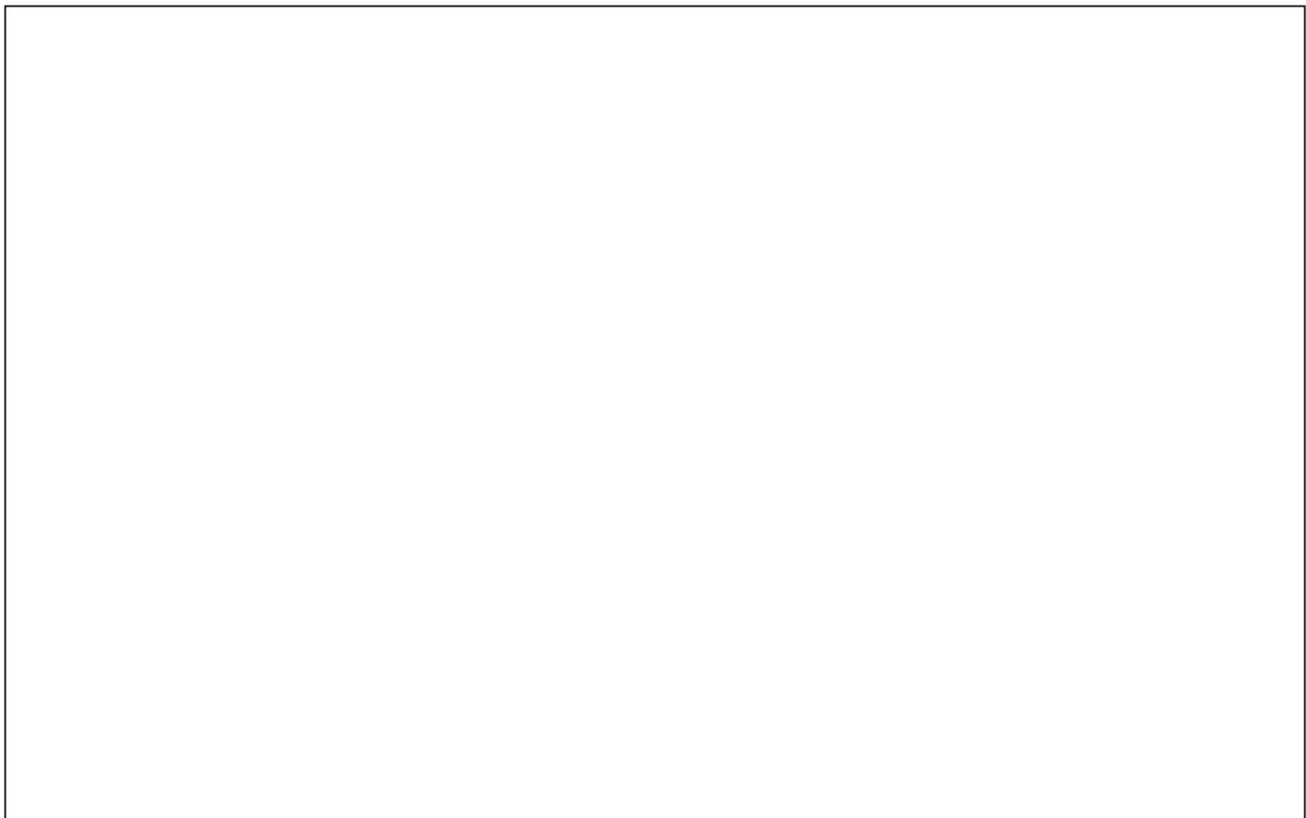
.....

.....

.....

.....

6. Dibuje un lámpara en el espacio de abajo y ponga colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba algo que le ocurrió en su infancia, por ejemplo, un día especial de excursión en el campo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **M** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **M** señaladas por línea y escríbalo.

La m emoria se puede m ejorar m ediante ejercicios prácticos.	4
No existen "trucos" o "secretos" para mejorar la memoria;	
tampoco vale cualquier tipo de ejercicio.	
Hay que trabajar cada una de las tres fases de la memoria:	
1º Registrar la información con atención.	
2º Retener la información utilizando estrategias como la	
repetición, la asociación, la categorización, la visualización...	
3º Recordar la información buscando referencias de las	
estrategias aplicadas.	
En cada una de las fases están implicados diversos procesos	
que hay que ejercitar y acostumbrarse a utilizar para mejorar	
la memoria.	
TOTAL	

4. Escriba 15 palabras que **empiecen** por la letra **A**:

.....

.....

.....

.....

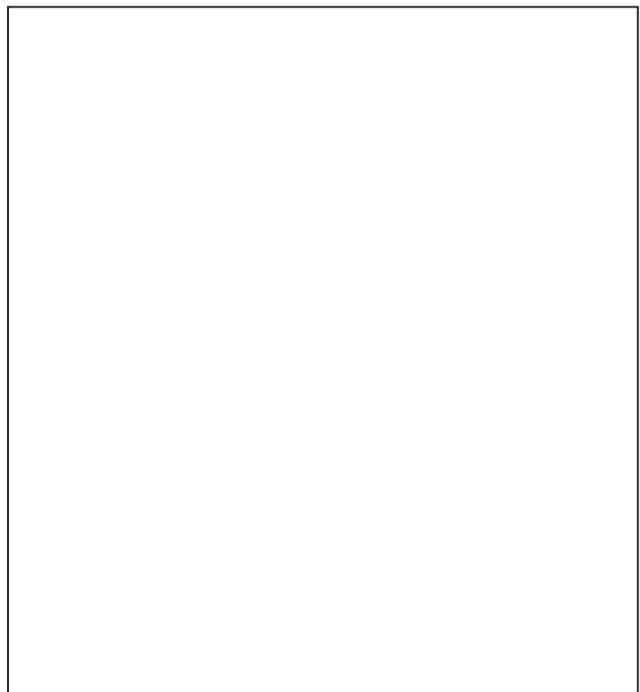
.....

5. Realice las siguientes **suma**:

$$\begin{array}{r} 3 \quad 2 \quad 1 \quad 0 \quad 3 \quad 2 \\ + 2 \quad 1 \quad 3 \quad 7 \quad 4 \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora



1. Escriba sobre un acontecimiento especial de su vida, por ejemplo, su boda, el traslado de domicilio, ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

C arlos G ardel fue un c antante, c ompositor y a ctor de c ine. Es el más conocido representante del género en la historia del tango. Fue uno de los intérpretes más importantes de la música popular mundial en la primera mitad del siglo XX, por la calidad de su voz, por la cantidad de discos vendidos, por sus numerosas películas relacionadas con el tango y por su repercusión mundial.	5
No hay unanimidad sobre el lugar y la fecha de su nacimiento. La hipótesis de Uruguay sostiene que nació en Tacuarembó un 11 de diciembre entre 1883 y 1887.	
La hipótesis francesa sostiene que nació en Toulouse el 11 de diciembre de 1890. Se nacionalizó argentino.	
En 1911, formó un dúo con el uruguayo José Razzano.	
TOTAL	

4. Escriba 12 palabras que contengan por Ñ:

.....

.....

.....

.....

5. Escriba desde el 18 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 102:

18- 21 - 24 -

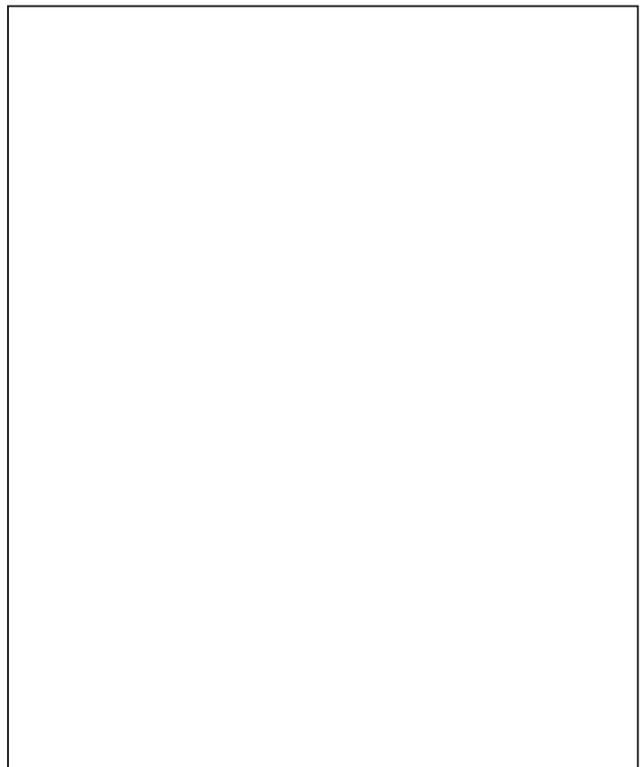
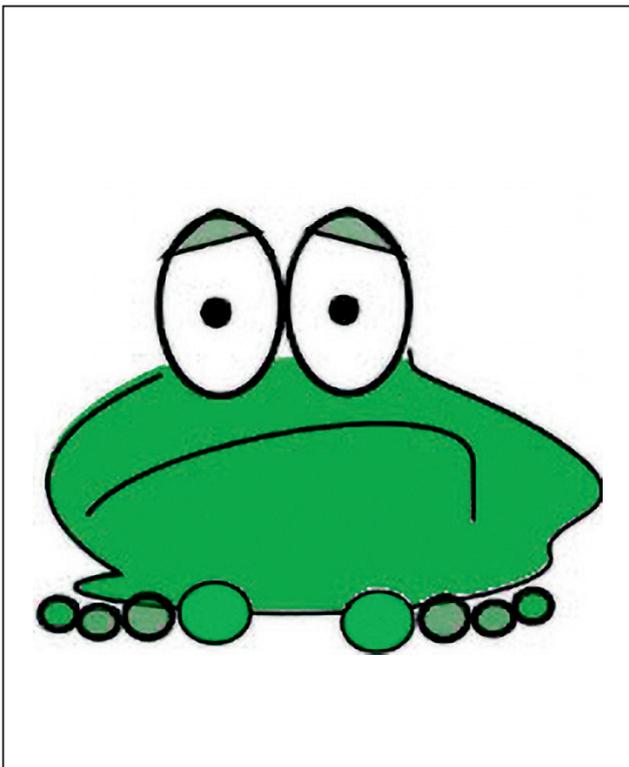
.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice pinturas para colorearlo.



4. Escriba 12 nombres de **platos de comida:**

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

5. Escriba desde el **12** hacia abajo de **4** en **4** hasta el **152:**

12 - 16 - 20 -

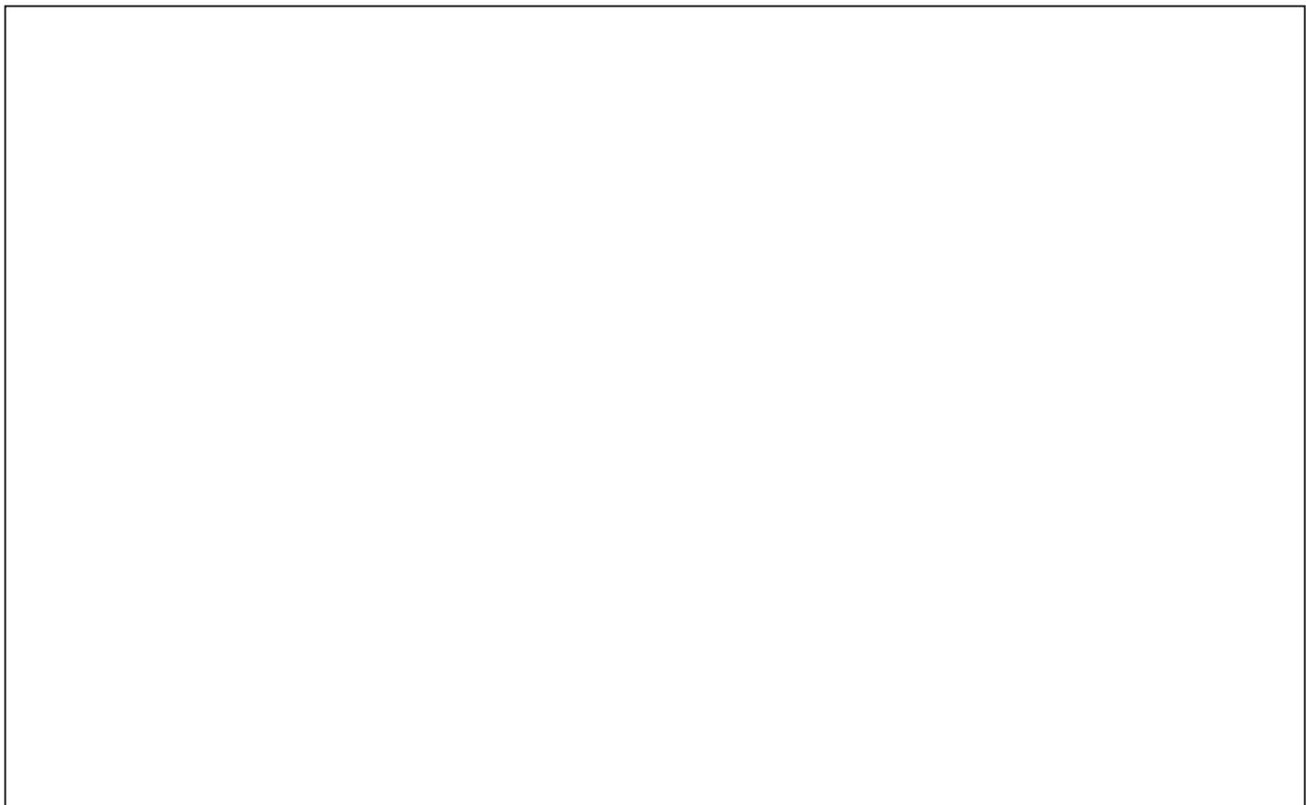
.....

.....

.....

.....

6. Dibuje un **mariposa** en el espacio de abajo y **ponga colores.**



4. Escriba 15 palabras que **tengan** las letras **CH**, por ejemplo: techo

.....

.....

.....

.....

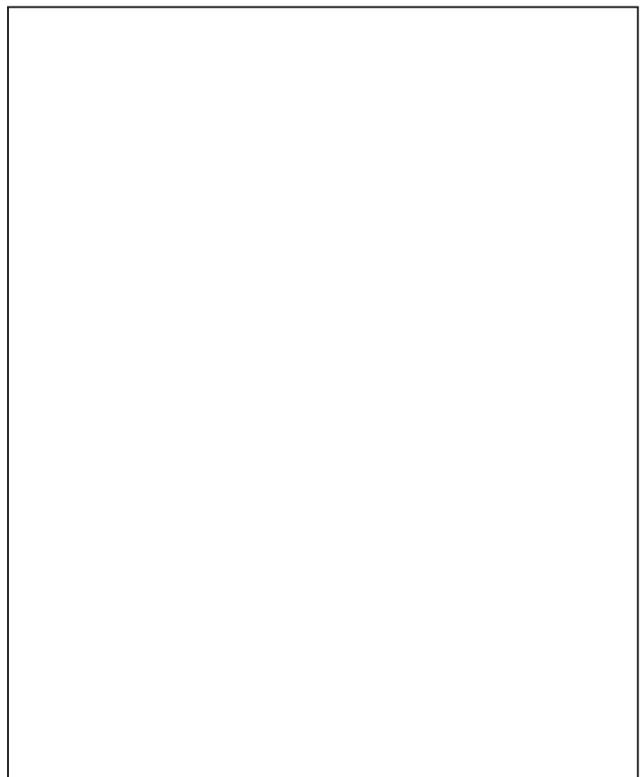
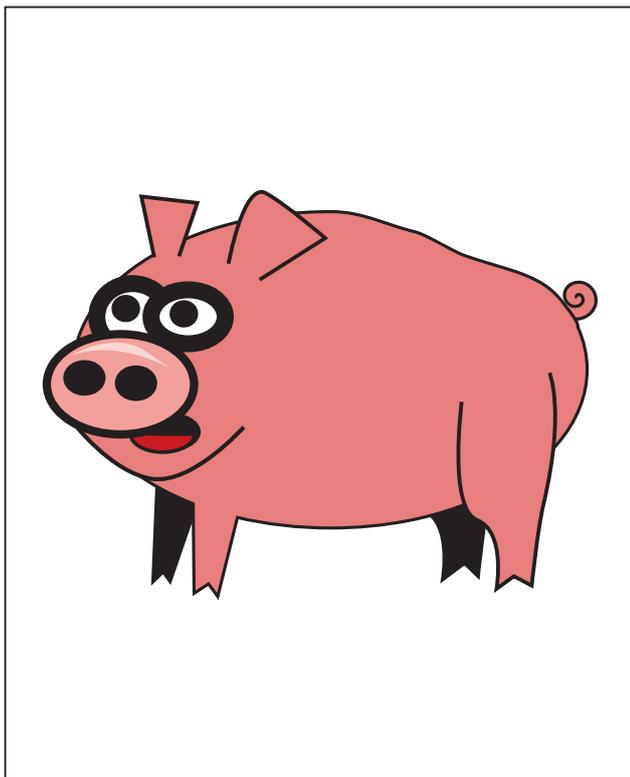
.....

5. Realice la **suma y resta** siguientes:

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

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

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **utilice pinturas para colorearlo**.





madrid
+salud



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