

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 2

(dificultad baja)

2



madrid
salud

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

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.

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.



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.

La Feria de Abril o Feria de Sevilla es una fiesta que se celebra todos los años en primavera, después de Semana Santa, en la ciudad de Sevilla y que está declarada de Interés Turístico Internacional. Se realiza en un gran espacio que se llama Real de la Feria donde se instalan las casetas, en la gran mayoría de las cuales solo se puede entrar por invitación o si se conoce a alguna persona socia de las mismas. Hay también casetas de acceso libre que son las de los distritos de la ciudad, los sindicatos y los partidos políticos. Durante la semana de la Feria muchas familias trasladan su casa al Real desde media mañana hasta la madrugada. En ellas se puede comer, tapear, tomar el característico “rebujito”, cantar y bailar. Durante tres días hay una Feria del Ganado en un recinto próximo. Durante toda la Feria hay también un Parque de Atracciones para disfrute de los asistentes.	4
TOTAL	

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

3. Escriba sobre una **fiesta** que conozca.

.....

.....

.....

.....

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

.....



5. Vaya uniendo los **números** en orden creciente hasta descubrir la figura. Utilice colores a su gusto.



6. ¿Qué figura es?:

.....

7. Escriba el nombre de **9 animales de granja**:

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

8. Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve.



Ahora tape la imagen y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué monumento aparece en la imagen?
- ¿En qué ciudad se encuentra?
Cómo son las ventanas que tiene? ¿Dónde están situadas?
- ¿Son todas del mismo tamaño?
- ¿Se pueden ver coches? ¿Dónde están?
- ¿Dónde está el barco de recreo?
¿Hay algún árbol en la imagen? ¿de qué tipo es?



9. Trate de recordar **fiestas** muy conocidas que se celebran en esta ciudad y escriba sobre ellas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Lea el texto en voz alta.

La <u>p</u> é <u>r</u> d <u>i</u> da de <u>a</u> ud <u>i</u> c <u>i</u> ón <u>r</u> elacionada con la <u>e</u> dad se llama presbiacusia y es aquella que ocurre poco a poco en la mayoría de las personas al envejecer. Es uno de los trastornos más comunes que afectan a partir de la edad adulta. Casi la mitad de las personas mayores de 75 años tienen dificultad para oír. Los problemas de audición conlleva problemas a la hora de escuchar los teléfonos, timbres y alarmas de incendio y lo más importante, problemas de comunicación con amistades y familia, lo que hace que la persona se sienta aislada, y a su vez tenga poca estimulación cerebral y acelere el deterioro cognitivo. Hay que acudir la consulta de otorrinolaringología, para revisarse el oído y hacerse una prueba llamada audiometría. Muchas sorderas se pueden corregir con los audífonos, que se deben llevar siempre puestos para facilitar su adaptación.	7
TOTAL	

11. Señale la letra “d” en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

12. Escriba una frase con cada uno de los **5 sentidos** (oído, vista, tacto, gusto y olfato):

.....

.....

.....

.....

.....

13. Mire en el texto qué problemas trae la **presbiacusia**.

.....

.....

.....

.....

.....

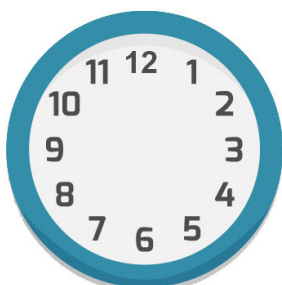
14. Escriba el nombre de **9 ríos** de España:

.....

.....

.....

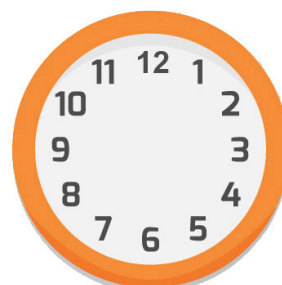
15. Marque en el reloj **la hora** indicada debajo:



13 y 15



12 y 35



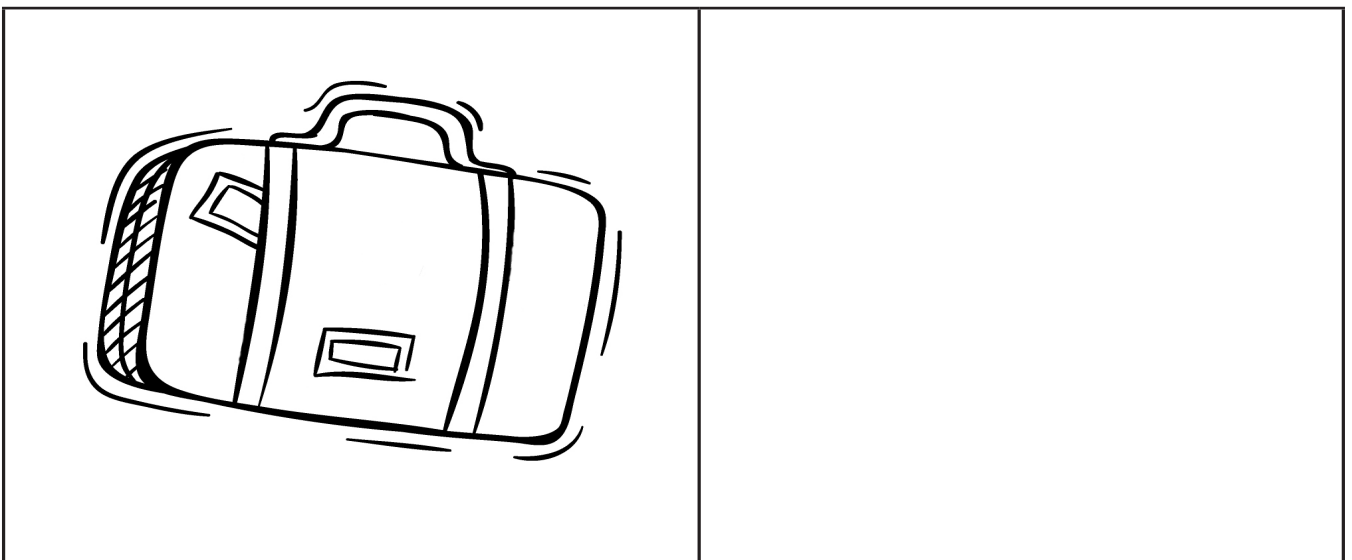
7 y 10



16. Sume desde **17** hacia arriba **de 3 en 3** hasta **197**:

17 - 20 - 23 -
.....
.....
.....
.....
.....

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



18. Realice las **sumas** y **restas** siguientes:

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

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

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

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



**...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:

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

