

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 3

(dificultad baja)

3



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.

Las islas Canarias forman un archipiélago del océano Atlántico y todas juntas constituyen una comunidad autónoma española. Se compone de siete islas principales: El Hierro, La Gomera, La Palma y Tenerife forman la provincia de Santa Cruz de Tenerife; y Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote constituyen la provincia de Las Palmas. El archipiélago está situado en el norte de África, cerca de las costas del sur de Marruecos y del norte del Sahara. Debido a esta situación, tienen una hora menos con respecto a la península. Por su situación geográfica, las Canarias son la región más austral y occidental de España. Históricamente, Canarias ha sido considerada un puente entre tres continentes: Europa, África y América. Las islas, son de origen volcánico. Su buen clima, sus playas y sus atractivos naturales, hacen de las islas un importante destino turístico, siendo visitadas cada año por cerca de 12 millones de turistas.	4
TOTAL	

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

3. Escriba las 7 **islas** principales del archipiélago.

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



4. Escriba 18 utensilios de cocina, por ejemplo: "espumadera".

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

5. Sume desde 38 hacia arriba de 3 en 3 hasta 128:

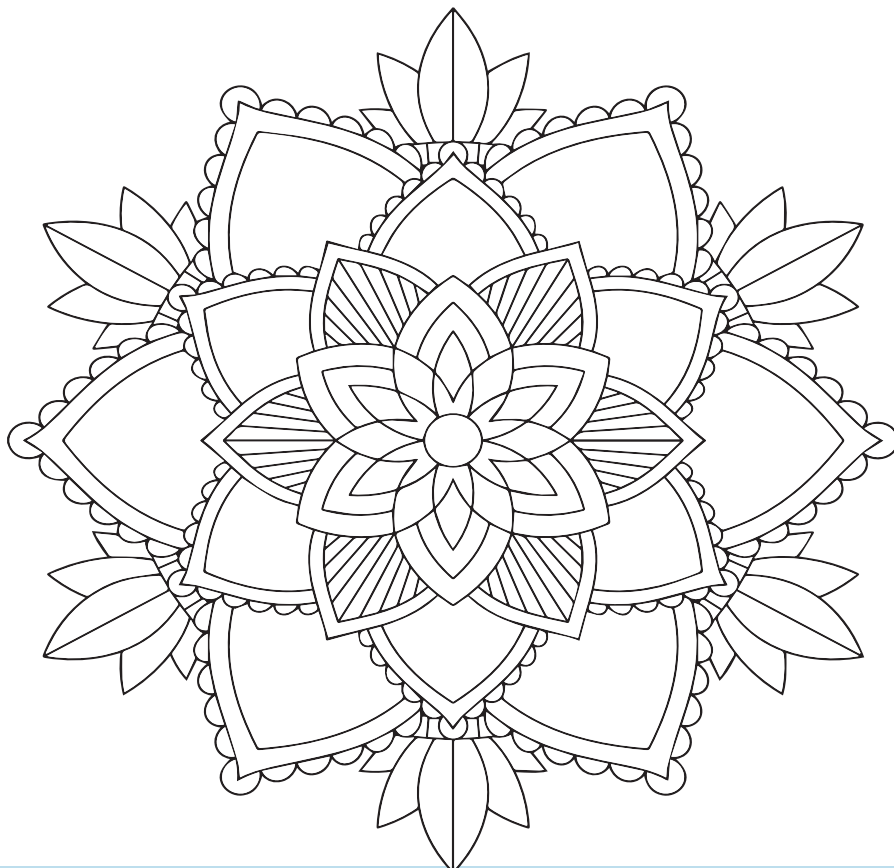
38- 41 - 44 -

.....

.....

.....

6. Coloree la imagen como prefiera.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

7. Escriba 15 palabras que tengan la letra "f", por ejemplo: "café".

.....

.....

.....

.....

.....

8. Debajo de cada ☐ escriba un 3. Sume los 3 y anote la cantidad resultante:

☐	¿	¿	V	X	B	N
3						
¿	&	☐ 3	X	☐	B	X
¿	X	X	Z	O	☐	O
☐	¿	☐	☐	O	U	C
☐	☐	X	Z	C	X	C
☐	X	Z	C	☐	X	C
W	☐	X	☐	S	☐	V
C	O	☐	A	Q	☐	☐
C	Z	V	☐	X	☐	R



9. Lea el texto en voz alta.

La tensión arterial es la presión a la que circula la sangre por las arterias. Cuando se toma la tensión arterial se leen dos cifras, una cifra máxima que corresponde a la tensión arterial sistólica, y otra cifra mínima que corresponde a la tensión arterial diastólica. La toma de la tensión arterial es importante realizarla periódicamente para descartar la existencia de hipertensión arterial, porque habitualmente no da síntomas y porque es uno de los factores de riesgo clave de las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio, y de otras enfermedades que afectan al cerebro o al riñón. A partir de los 40-45 años las recomendaciones son que la tensión se tome al menos una vez cada 2 años. Si ya tiene hipertensión arterial, aunque esté bien controlada, debe seguir las recomendaciones médicas. Una tensión arterial bien controlada es un factor de protección para nuestro cerebro y por lo tanto para el rendimiento en memoria.	2
TOTAL	

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

12. Escriba 12 comunidades autónomas españolas, por ejemplo: "Murcia".

.....

.....

.....

.....

13. Escriba las comunidades autónomas que ha visitado usted:

.....

.....

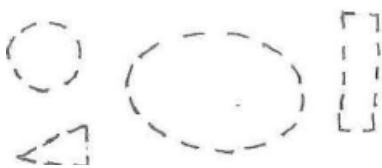
.....

.....

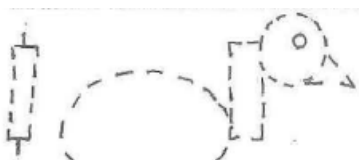
.....

14. Una las líneas de puntos y repase el dibujo paso a paso.

UNIR LOS PUNTOS.



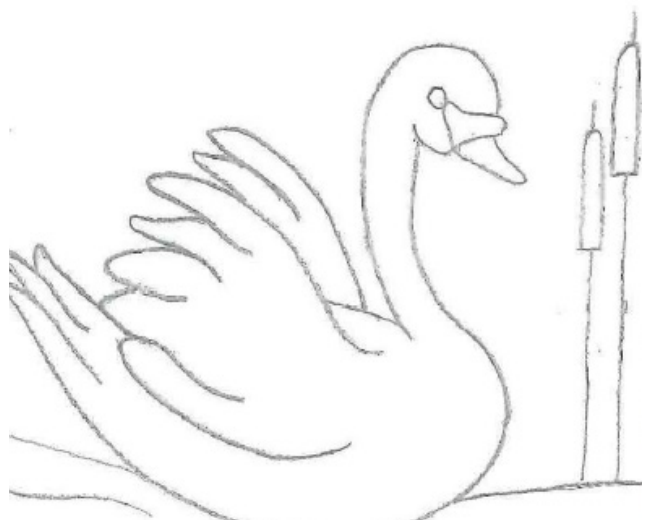
UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REPASE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.





15. Una las dos partes de los **refranes**.

Al pan, pan y	se equivoca
Cuando el río suena	ocupa lugar
El que tiene boca	agua lleva
El saberno	al vino, vino
Cría fama y	hasta la sepultura
Genio y figura	rompe el saco
Cada maestrillo	échate a dormir
La avaricia	tiene su librillo

16. Escriba los refranes anteriores completos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17. Escriba algún **refrán diferente** a los anteriores.

.....

.....

.....

.....

.....



**...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
Octubre 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/>

