

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 4

(dificultad baja)



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>El bordado es el arte que consiste en la ornamentación, por medio de hebras textiles, de una superficie flexible, generalmente una tela. En época romana la llamaban plumarium opus, en virtud de la semejanza que tienen algunas de estas labores con la pluma del ave. Los hilos que se emplean en el bordado pueden ser los mismos que sirven para el tejido, aunque no necesariamente, pues depende del tipo de bordado. Los hilos más usados son los de algodón, seda, lana y lino, todos con variados colores y los de plata y oro, con las formas diferentes que se adoptan en tejeduría. Con ellos, se ensartan a veces gemas, perlas, abalorios y lentejuelas metálicas, a lo que se conoce como bordado con pedrería. Se conocen diversas clases de bordados, caracterizadas por el relieve que presentan, por la materia de que constan, o bien por el trazado de las figuras o las diferencias de puntos que se producen al bordar con la aguja.</p>	2
TOTAL	

2. 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.

3. ¿Cuántas veces aparece la palabra "bordado" en el texto?

.....



4. Escriba **técnicas de costura o manualidades**, por ejemplo: punto de cruz, encaje de bolillos,... Puede consultar y pedir ayuda.

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Qué labor o manualidad le gusta más?

.....

.....

.....

.....

6. Escriba **4 alimentos** que usted toma habitualmente en su desayuno:

.....
.....

7. Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve:





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Ahora tape la imagen y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué representa la imagen?
-
- ¿Cuántos cuencos con fruta se ven en la mesa?
- ¿Cuántos platos hay y qué contienen?
-
- ¿Cuántas rebanadas de pan hay?.....
- ¿Qué adorno hay sobre la mesa?
- ¿Qué hay a la derecha del adorno?

Escriba otros **objetos o alimentos** que puede identificar en la imagen:

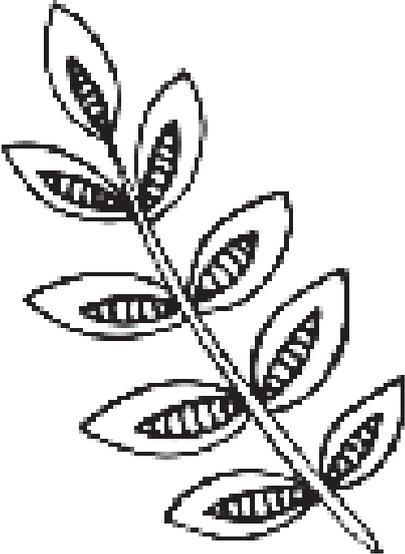
.....

.....

.....

.....

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

	
---	--



9. Lea el texto en voz alta.

<p>La admiración es la emoción que sentimos cuando nos gusta algo de otra persona. Por ejemplo, podemos sentir admiración al escuchar a alguien cantar de modo virtuoso, al observar a alguien trabajar con esfuerzo o al presenciar un acto de valentía. Cuando vemos que alguien realiza alguna acción que nos parece positiva, sentimos admiración. Esta emoción provoca que queramos parecernos a la persona que admiramos. Así, cuando un alumno o alumna admira a su maestra o maestro de pintura, es posible que se haga la siguiente pregunta: ¿podría ser yo pintora o pintor como ella ó él? Cuando alguien que pasea por la calle observa cómo una persona defiende a otra de una injusticia, piense: ¡Es admirable! ¡Cuando vea una injusticia, intentaré detenerla yo también! En definitiva, la admiración es una emoción positiva que nos hace mejorar.</p>	<p>3</p>
TOTAL	

10. 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.

11. Cuente las veces que aparece "admiración" en el texto.

.....

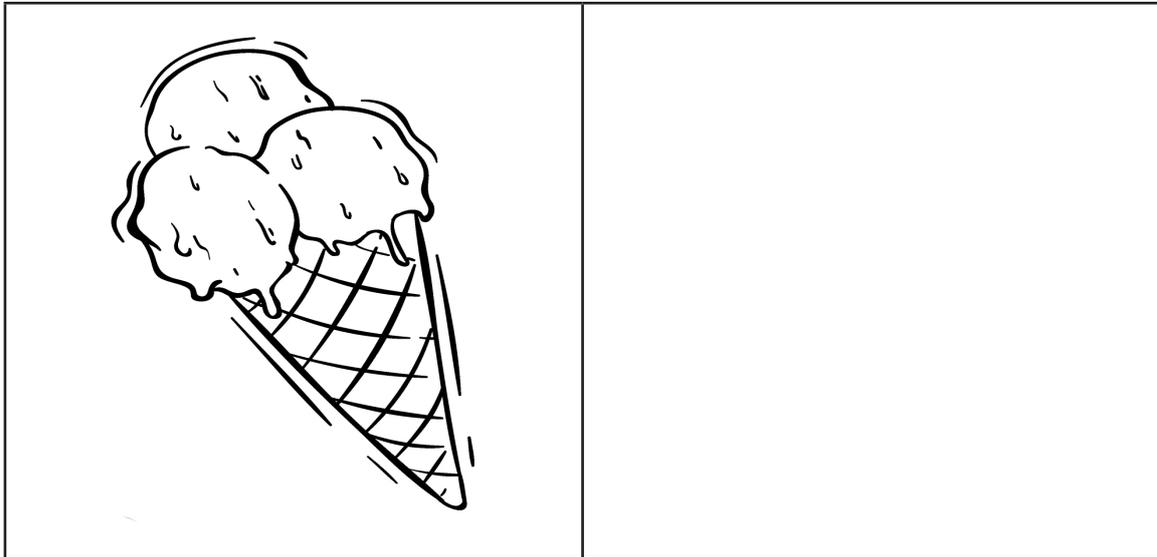
12. Escriba a qué personas ha tenido usted admiración y por qué.

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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



14. Escriba **9 programas de televisión o radio**. Puede consultar.

.....

.....

.....

15. Escriba **18** palabras que **empiecen o tengan "pa"**, ejemplo: "capa", "pato".

.....

.....

.....

.....

.....

.....



16. En las **sopas de letras** las palabras se buscan en horizontal, en vertical y en diagonal como se explica a continuación:

Horizontal: de izquierda a derecha



de derecha a izquierda



	P	I	N	O	
	O	N	I	P	

Vertical: de arriba a abajo

de abajo a arriba

P
I
N
O



O
N
I
P



Diagonal:

P			
	I		
O		N	
	N		O
		I	
			P

Siguiendo las instrucciones, encuentre los siguientes **animales**:

- LEON
- PANTERA
- MONO
- VACA
- GATO
- CANARIO
- CERDO
- CONEJO
- PERRO
- ZORRO

B	O	O	M	C	C	O	M	O
L	G	G	J	W	R	O	G	D
E	L	D	C	R	N	C	A	R
O	F	I	O	O	X	H	T	E
N	U	Z	O	J	E	N	O	C
P	E	R	R	O	O	N	U	W
N	L	P	A	N	T	E	R	A
V	A	C	A	F	V	H	Q	O
C	A	N	A	R	I	O	N	C



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

17. Escriba sobre su **juventud**: dónde vivía, en qué trabajaba, cómo se divertía, etc.

.....

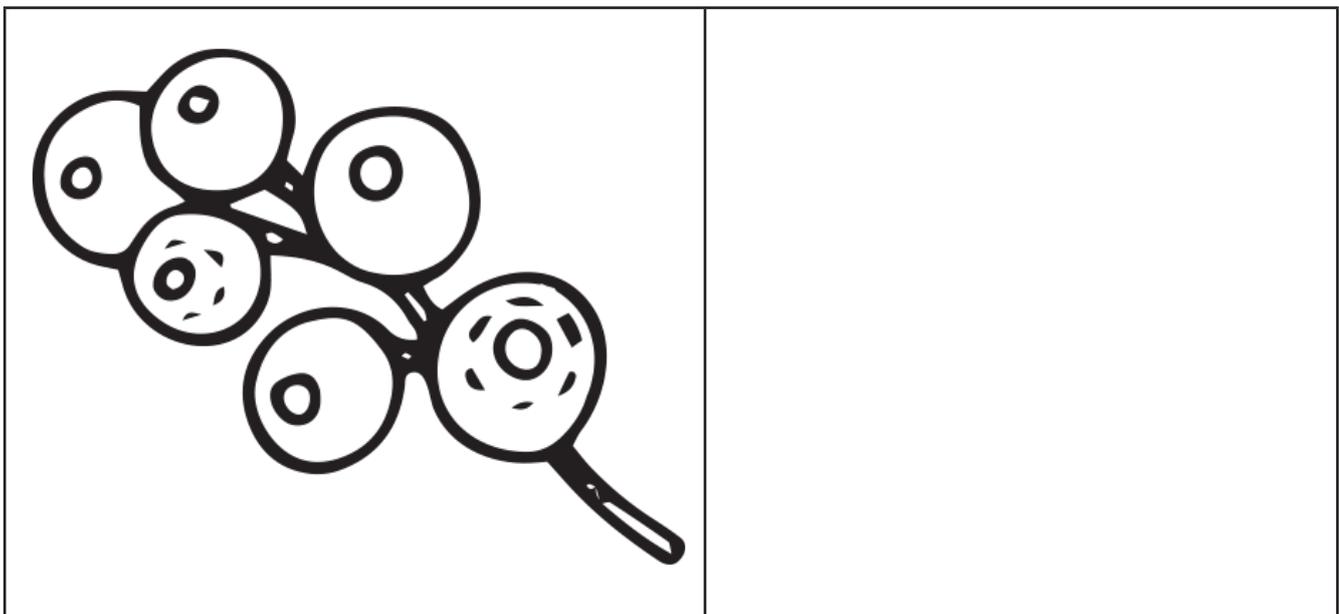
.....

.....

.....

.....

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



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

$$\begin{array}{r} 837109 \\ + 422850 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 738901 \\ - 304713 \\ \hline \end{array}$$



20. Problemas de cálculo.

- A la boda de mi primo estamos invitados 98 por parte de la novia y 110 por parte del novio. El traslado al restaurante será en autobús. Cada autobús tiene 52 plazas. ¿Cuántos autobuses tienen que alquilar?.....
- He comprado 8 platos llanos y 11 platos hondos, si en casa ya tenía 16 platos llanos y 13 platos hondos. ¿Cuántas docenas de platos llanos tengo?
..... Y ¿cuántas de platos hondos?.....

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

21. Escriba el **nombre** de sus familiares más cercanos (padres, tíos y tías, hermanas y hermanos, hijas e hijos)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



...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/>

