

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 5

(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.

La Verbena de la <u>P</u>aloma es un sainete lírico en <u>p</u> rosa, con libreto de Ricardo del Vega y música de Tomás Bretón, que se estrenó en febrero de 1894 en el Teatro Apolo de Madrid. Hace referencia a las fiestas madrileñas en torno al 15 de agosto cuando se celebra la procesión de la Virgen de la Paloma. Solo tiene un acto, siendo una zarzuela representativa del género chico, de corta duración. En ella aparecen personajes como don Hilarión, las chulapas, el sereno, el boticario, el tabernero, etc. Todos estos personajes son muy característicos del viejo Madrid del siglo XIX. Se han realizado varias versiones cinematográficas de esta zarzuela, la primera de ellas estrenada en el Circo Price de Madrid en el año 1921. También ha sido grabada a lo largo del tiempo en disco y para televisión. Ha tenido arreglos para organillo y bandas de música.	2
TOTAL	

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4. ¿Qué día se celebra la Virgen de la Paloma?

.....

5. Escriba **4 ingredientes** que lleva el gazpacho.

.....

.....

.....

.....

6. Escriba **8 nombres de electrodomésticos**, por ejemplo: "lavadora".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Escriba **12 palabras que empiecen por "sa"**, por ejemplo: "sábado".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

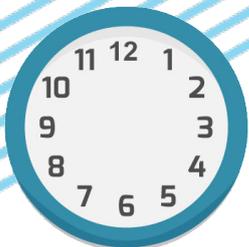
.....

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

$$\begin{array}{r} 671250 \\ + 14537 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 475799 \\ + 87431 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 670446 \\ - 643113 \\ \hline \end{array}$$



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

9. Debajo de  ponga 5 y debajo de  ponga 3.

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

 3		 5						TOTAL
								TOTAL
								TOTAL
								TOTAL
								TOTAL

10. Reste desde 121 hacia abajo de 2 en 2 hasta 49:

121 - 119 - 117 -

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. ¿Cuántas veces aparece **“prejuicios”** en el texto?

.....

16. Escriba **4** objetos **hechos de hierro**, por ejemplo: “una llave”.

.....

.....

17. Escriba **8** palabras que **empiecen** por **“o”**, por ejemplo: “obrero”.

.....

.....

.....

.....



18. Resuelva los siguientes **problemas**:

- Si 2 kilos de garbanzos cuestan 4,50 euros, un litro de leche 0,90 y un kilo de cerezas 3,10 ¿cuánto cuesta todo?
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 20 euros?.....
- Si un kilo de carne cuesta 12 euros ¿cuánto cuesta $\frac{1}{4}$ de kilo?.....
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 10 euros?.....
- Si un kilo de kiwis cuesta 3,15 euros, ¿cuánto cuestan 3 kilos?.....
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 20 euros?.....

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

19. Escriba **8** objetos que funcionen con **gas**, por ejemplo: "tren".

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

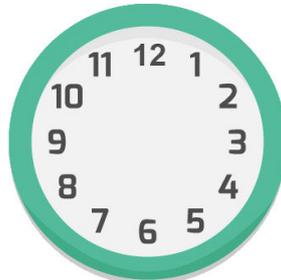


Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

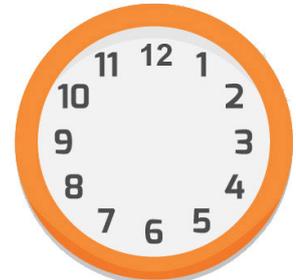
20. Marque en el reloj la **hora** indicada debajo:



11:30



8:40



12:15



22:00



6:20



17:30

21. Lea una **noticia positiva** del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



22. Escriba nombres de **frutas y verduras**.

.....

.....

.....

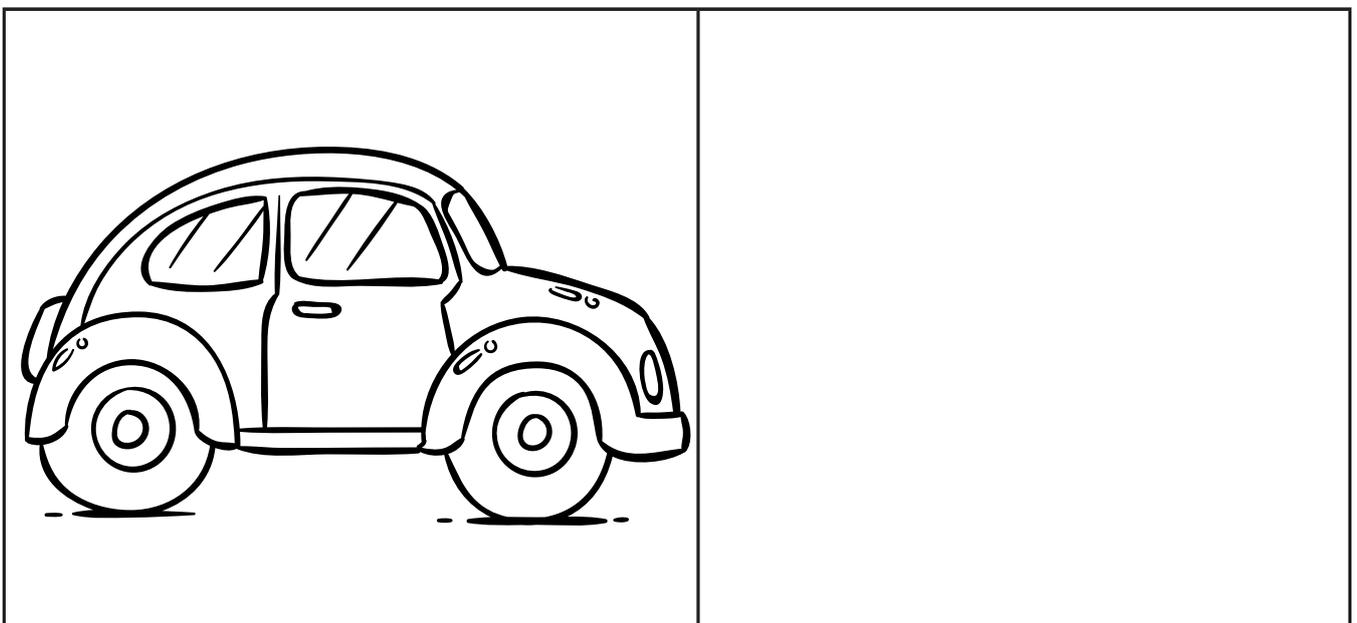
.....

.....

23. Haga una frase con las siguientes palabras:

- Silla – salón:
- Regalo-Maria:
- Perro - Antonio:
- Paseo-hojas:

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





...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
Noviembre 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/>

