

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 6

(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 <b>Rastro de Madrid</b> es un <u>m</u>ercado al aire libre, de objetos de segunda mano, que se monta todas las mañanas de domingo y festivos del año entre las nueve de la mañana y las tres de la tarde en el barrio de Embajadores, ocupando la plaza de Cascorro, con su monumento a Eloy Gonzalo, la Ribera de Curtidores, la Ronda de Toledo y la plaza del Campillo del Mundo Nuevo, en el distrito Centro. Tiene alrededor de 3.500 puestos de venta. Nació en el año 1740. Tiene fama internacional y está incluido en las guías de viaje sobre Madrid como un lugar interesante para visitar. Se venden artículos que no se comercializan en los mercados clásicos, como mercancías viejas, rarezas y objetos diversos. Actualmente está regulada la venta por el Ayuntamiento y no se permite la venta de productos alimenticios para el consumo humano y ni la venta de animales.</p>	2
<b>TOTAL</b>	

**2. 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.**

**3. Escriba el nombre de 10 calles de Madrid.**

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



4. Escriba **15** nombres de **animales**, por ejemplo: "rinoceronte".

.....

.....

.....

.....

.....

5. Reste desde **50** hacia abajo de **2 en 2** hasta **12**:

50- 48- 46- .....

.....

.....

.....

.....

6. Coloree la imagen como prefiera.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**7. Lea el texto en voz alta.**

<p>La <b>minería</b> es la explotación o extracción de los minerales que se han acumulado en el suelo y subsuelo en forma de yacimientos. Es una actividad económica del sector primario cuando nos referimos a la extracción de minerales (cobre, oro, plata, granito, arcilla, cuarzo, etc), y del sector energético si hacemos referencia a la extracción de combustibles fósiles (petróleo, gas natural y carbón). Es una de las actividades más antiguas de la humanidad, ya que se sabe que desde tiempos de la prehistoria la humanidad, ha usado diversos minerales para la fabricación de herramientas y armas. Con el pasar de los siglos se convirtió en una importante industria, que ha creado una serie de técnicas, estudios y análisis físico-químicos con el objetivo de mejorar la exploración y explotación de los yacimientos.</p>	2
<b>TOTAL</b>	

**8. 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.**

**9. Escriba 15 palabras que tengan la letra "pr" juntas, por ejemplo: "aprobar".**

.....

.....

.....

.....

.....



**10.** Escriba lo que más le interesante del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

**11.** Debajo de cada **A** seguida de **C** escriba un **3**. Sume los 3 y anote cuántos 3 hay en total. Fíjese en el ejemplo.

A 3	C	D	C	C	A 3	C
C	C	A	C	A	D	A
D	A	D	C	D	A	D
A	D	A	D	A	C	C
A	A	D	C	C	C	C
A	D	D	A	A	C	C
D	A	C	A	C	A	C
D	C	A	C	C	A	A
C	C	C	A	C	A	C
<b>TOTAL</b>						



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**12. Escriba 12 ríos de España, por ejemplo: "Júcar".**

.....

.....

.....

.....

**13. Vamos a recordar:** ¿A qué se dedicaban sus padres? ¿Les ayudaba en sus tareas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

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

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

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



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

UNIR LOS PUNTOS.



UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.



NOMBRE DEL ANIMAL:

## 16. Resuelva los siguientes problemas:

- En un terreno plantamos 80 árboles, pero 12 se hielan y 15 se secan en verano. ¿Cuántos árboles sobreviven? .....
- Para pintar un salón necesito 20 litros de pintura. En el trastero encuentro un bote con 3 litros. ¿Cuántos litros de pintura tengo que comprar? .....

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



## ...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/>

