

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 7

(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 faro de Finisterre está en el cabo de Finisterre en la provincia de La Coruña. Fue construido en 1853. Este cabo estaba considerado por los antiguos como el fin de la tierra e hizo que nacieran en él muchas leyendas. Su luz se sitúa a 138 metros del nivel del mar y consigue iluminar más de 65 kilómetros. En el edificio anexo al faro está la Sirena, conocida como la vaca de Fisterra, entró en funcionamiento en 1889 para los días en que la niebla impedía ver la luz del faro, emite un potente sonido parecido al mugido de una vaca. Desde el faro se puede contemplar una roca llamada la “Pedra do Centolo”, por su forma parecida al crustáceo, donde naufragaron innumerables buques. Hoy en día el Cabo Fisterra con su potente faro sigue teniendo un atractivo especial para quién realiza la peregrinación del Camino de Santiago, que no dan por finalizado su viaje hasta llegar aquí.</p>	3
TOTAL	

2. Señale la letra “f” 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. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"Faro"** en el texto?

.....

5. ¿En qué provincia está Finisterre?

.....

6. Escriba **15** objetos hechos de **plástico**, por ejemplo: "botella".

.....

.....

.....

.....

.....

7. Escriba **15** palabras que **empiecen o tengan "ro"**, ejemplo: "caro".

.....

.....

.....

.....

.....

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

$$\begin{array}{r} 843526 \\ + 751341 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 764269 \\ - 246145 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 452637 \\ + 363862 \\ \hline \end{array}$$



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

9. Debajo de cada **P** escriba un **2** y debajo de la **D** escriba un **3**. Sume el total y anótelo.

P	B	D	B	B	P	P
B	P	D	B	P	B	P
D	B	P	P	B	P	B
B	P	B	D	B	P	D
P	B	P	B	P	P	B
D	P	D	P	B	B	P
B	P	B	P	P	P	B
P	B	P	P	B	D	P
TOTAL						

- ¿Cuántas letras P ha encontrado y D
- ¿En cuántas letras no ha puesto número debajo?.....



10. Problemas matemáticos.

- En un autobús viajan 40 personas, en la 1ª parada bajan 8 y en la 2ª, 12. ¿Cuántas personas quedan en el autobús?.....
- He comprado 12 huevos, en casa ya tenía 3 huevos, si uso 7 para hacer una tortilla. ¿Cuántos huevos me quedan?.....
- Gasto 3 euros en leche, 8 euros en fruta y 21 euros en la carnicería. ¿Cuánto gasto?
- Si pago con 50 euros. ¿Cuánto me devuelven?

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

11. Encuentre los siguientes **huesos** del cuerpo:

PERONE
FEMUR
RADIO
CUBITO
PARIETAL
HUMERO
FALANGE
COSTILLA
FRONTAL
ESCAPULA

O	M	B	P	E	R	O	N	E	P
I	C	A	L	U	P	A	C	S	E
D	D	W	M	K	Q	C	D	R	K
A	L	A	T	N	O	R	F	F	C
R	B	O	R	E	M	U	H	A	U
C	O	S	T	I	L	L	A	L	B
M	X	I	A	I	B	I	T	A	I
W	X	S	P	K	P	I	J	N	T
L	A	T	E	I	R	A	P	G	O
R	B	Y	Ñ	R	U	A	R	E	K



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

12. Lea el texto en voz alta.

El buen <u>trato</u> a las personas mayores. Cuando se pide opinión a las personas mayores de cómo quieren que se les trate, lo que manifiestan es que quieren un trato con respeto y sin discriminación por su edad. Valoran de forma importante la convivencia armoniosa entre distintas generaciones y que se tenga en cuenta su opinión y participación en actividades. Es fundamental que tengamos en cuenta su experiencia, conocimientos y trabajo realizado y que se les permita seguir contribuyendo en la sociedad. Otro de los deseos que manifiestan es la garantía de poder tener una economía que les posibilite su independencia. El comportamiento de las familias y de la sociedad en general es fundamental para que se puedan cumplir los principios del buen trato a las personas mayores.	2
TOTAL	

13. 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.

14. Escriba sobre sus **amistades de la infancia**: a qué jugaban, cómo se llamaban si mantiene contacto con ellos, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

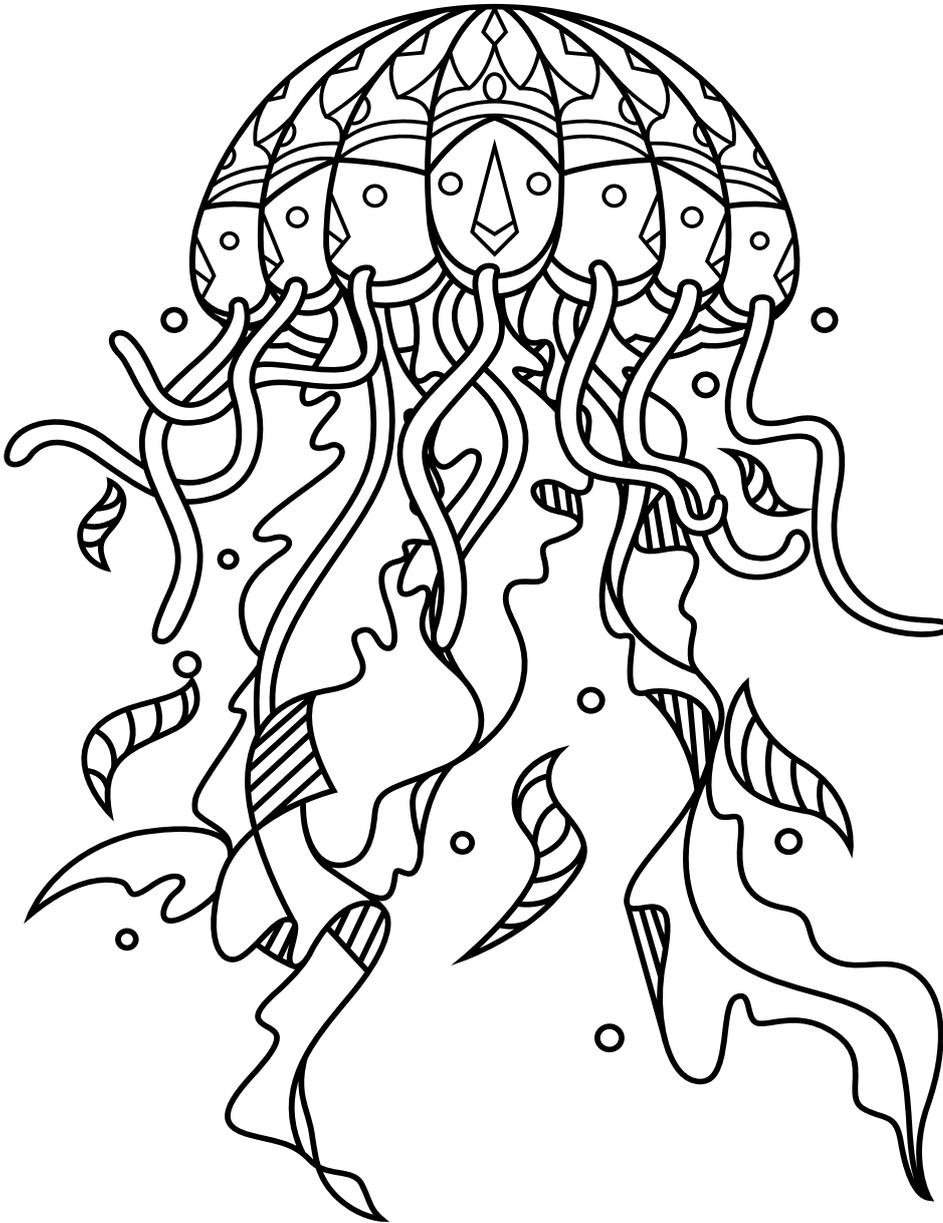
.....

.....

.....



15. Coloree el dibujo según prefiera.



16. Escriba **12** palabras que tengan "tr", por ejemplo: "trapo".

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

17. Observe con detenimiento esta imagen y diga lo que ve:



Ahora **tape la imagen** y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de árboles aparecen en la imagen?
- ¿Qué fruto nos dan estos árboles?
- ¿Qué alimento se obtiene de este fruto?
- ¿Cómo se llama un campo lleno de estos árboles?
- ¿En qué zona de España son más abundantes?



18. Describa lo que ve cuando mira por la **ventana de su salón**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19. Escriba **12 materiales** para la **construcción** de una casa, por ejemplo "cristal".

.....

.....

.....

.....

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

$24 + 10 + 9 =$	$12 + 83 + 21 =$
$8 + 37 + 21 - 10 =$	$110 - 24 - 4 =$
$64 + 20 - 8 - 1 =$	$250 + 5 + 1 - 5 =$
$7 + 9 + 2 - 5 - 2 =$	$74 + 14 + 5 + 10 =$



...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
Diciembre 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/>

