

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 8

(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 análisis de sangre es una de las primeras pruebas complementarias que se solicita desde una consulta médica. Sus finalidades son diversas: diagnosticar una posible enfermedad; seguir la evolución de una enfermedad ya diagnosticada, por ejemplo el nivel de glucosa en sangre en una persona con diabetes. También puede tener una finalidad preventiva para diagnosticar de forma precoz posibles enfermedades: así el nivel de colesterol puede estar elevado sin que la persona presente ningún síntoma, y es importante saberlo antes de que llegue a producir complicaciones. Las pruebas de laboratorio que se hacen con más frecuencia son un hemograma en el que se analizan las células de la sangre como los glóbulos rojos, los glóbulos blancos o las plaquetas, y pruebas bioquímicas como la glucemia.</p>	9
TOTAL	

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

3. Escriba 15 palabras que terminen con la letra "e", ejemplo: paquete.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4. Escriba el nombre de **familiares o amistades** y su fecha de cumpleaños.

Ejemplo: Mi hermano Arturo cumple años el día: 24 de marzo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Junte con una **línea** cada palabra con otra palabra relacionada.

BOMBILLA

CALCETIN

PARAGUAS

CUELLO

COCHE

ACEITE

ZAPATO

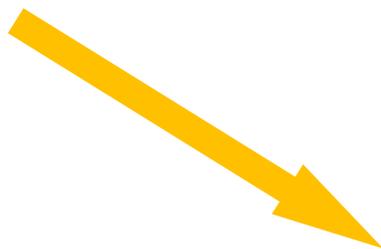
LLUVIA

SARTÉN

GASOLINA

BUFANDA

LUZ





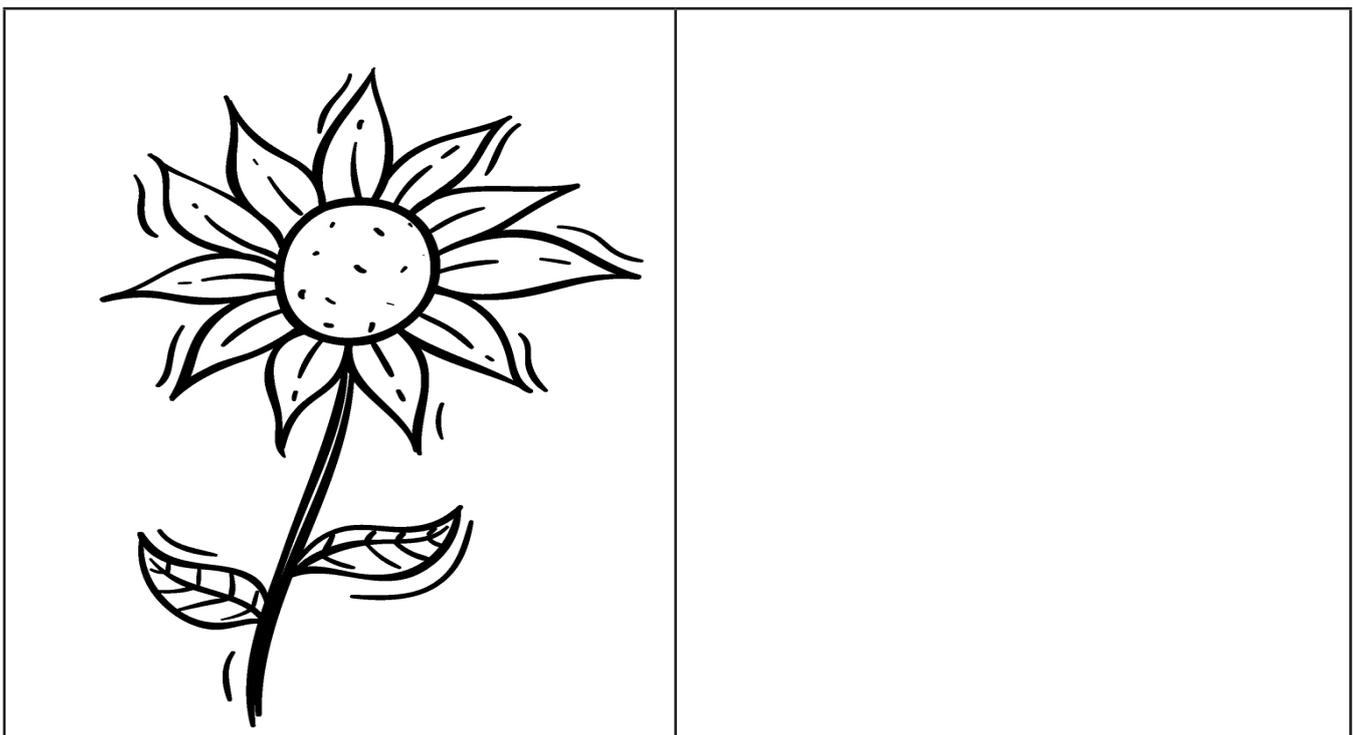
Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

6. Resuelva los siguientes problemas:

- Si tiene 2 euros y un café cuesta 1,40 ¿cuánto le devuelven?.....
- Si paga 3 barras de pan a 0,60 cada una ¿cuánto se ha gastado?.....
- Si tiene 20 euros y gasta 8 en el cine ¿cuánto le devuelven?.....
- Si paga 6 litros de leche a 1 euro el litro ¿cuánto se ha gastado?
- Si lleva 2 billetes de 10 euros y gasta 7,50 ¿cuánto le queda?
- Si gasta 13 euros en el cine y paga con 50 ¿cuánto le queda?

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

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





8. Lea el texto en voz alta.

Las romerías son una de las fiestas más extendidas en España.	9
La palabra romería viene de “romero”, nombre que designa a las	
personas peregrinas que se dirigen a Roma, y por extensión, a	
cualquier santuario. Se trata de una fiesta católica que consiste: en un	
viaje o peregrinación (en carros en carrozas engalanadas, a caballo	
o a pie) que se dirige al santuario o ermita de una virgen o un santo	
patrón del lugar, situado normalmente en un paraje campestre o de	
montaña. En ocasiones, la fiesta no consiste en un viaje largo, sino	
que se desarrolla durante un día, una mañana o una tarde. Los carros	
o carretas suelen decorarse con flores y con temáticas populares,	
llevan comparsas o bandas musicales, tocando instrumentos y las	
personas que las acompañadas van ataviados con los trajes típicos	
del lugar y bailan durante el trayecto hasta el santuario o ermita.	
Es una fiesta popular que podemos encontrar a lo largo y ancho de	
España.	
TOTAL	

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

10. Escriba el nombre de las fiestas que conozca.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

11. Escriba 12 complementos que puede llevar un **traje típico** de una zona, por ejemplo: chaleco.

.....

.....

.....

.....

12. Sudokus. Son pasatiempos que estimulan la atención. Se completan las filas y las columnas de forma que en cada fila, columna y cuadrícula aparecen todos los números. Habitualmente son de 9 filas por 9 columnas pero para iniciarse comience por estos más sencillos:

Números del 1 - 3	Números del 1 - 4	Números del 1 - 6																																																													
<table border="1"> <tr><td> </td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td> </td></tr> </table>		3	2	3		1	2	1		<table border="1"> <tr><td>1</td><td> </td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td> </td><td>2</td></tr> </table>	1		2	4	2	4	3		4		1	3	3	1		2	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td> </td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td>6</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td>5</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td> </td><td>3</td><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>5</td><td> </td><td>3</td></tr> </table>	1	4	3		5	6	2		6	1	3	4	3	1	2	4	6		4		5	3	1	2		3	4	6	2	1	6	2	1	5		3
	3	2																																																													
3		1																																																													
2	1																																																														
1		2	4																																																												
2	4	3																																																													
4		1	3																																																												
3	1		2																																																												
1	4	3		5	6																																																										
2		6	1	3	4																																																										
3	1	2	4	6																																																											
4		5	3	1	2																																																										
	3	4	6	2	1																																																										
6	2	1	5		3																																																										

13. Escriba 9 palabras que tengan **7 letras**, por ejemplo: cartera.

.....

.....

.....



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



Ahora tape la imagen y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué representa la imagen?
.....
.....
- Describa el traje típico serrano masculino ¿lleva algo en la cabeza?
.....
.....
- ¿Cómo son las faldas que llevan? Descríbalas
.....
.....
.....
- ¿Todas las personas que están en la imagen llevan el traje típico?
- ¿Se ve algún árbol en la imagen? ¿Dónde?
.....



...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/>

