

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

Desde el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid) le presentamos este material de estimulación con la intención de prevenir el **deterioro cognitivo** y el sentimiento de **soledad no deseada** como factor de riesgo. Servirán de apoyo en su bienestar emocional.

Con estos ejercicios trabajará las diferentes áreas: atención, visualización, memoria, asociación, cálculo, fluidez,... De este modo puede mejorar las capacidades y habilidades cognitivas y favorecer un **envejecimiento activo y saludable**.

Para obtener los mejores resultados es importante que realice las actividades con regularidad, con tranquilidad y prestando atención a la tarea. Si lo necesita, puede pedir ayuda a algún familiar o persona próxima. Esta es una buena forma para mejorar la relación

entre diferentes generaciones y así sentirse acompañado.

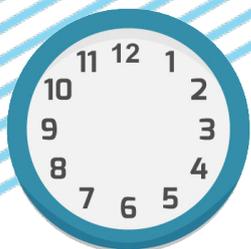
En la página web de Madrid Salud puede encontrar más documentos de estimulación de diferentes niveles, además de ejercicios interactivos.

<https://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/>



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>Los <u>b</u>eneficios de la <u>e</u>scritura son indudables. Aunque el <u>e</u>scribir sobre nuestras vivencias, anhelos y sentimientos se asocia sobre todo a la adolescencia y a la niñez, lo que se conoce como escribir un diario, se ha demostrado en numerosos estudios que sus ventajas se dan en cualquier etapa de la vida.</p> <p>Estos beneficios son, por ejemplo, ayudar a organizar el pensamiento, ya que antes de escribir se piensa y se elabora lo que vamos a escribir (lo que no sucede siempre cuando se habla); facilita el conocerse a uno mismo; mejora la memoria, la salud emocional y física y contribuye a tomar decisiones más reflexivas.</p> <p>Por otro lado, el escribir sobre nuestra vida es un bonito y agradable legado para nuestra familia, que contribuirá a que nos conozcan mejor. Indudablemente, también puede ser una fuente de información de cómo se vivía en las décadas pasadas.</p> <p>Además de sobre nuestra propia historia se puede escribir sobre cosas tan diversas como recetas de cocina, juegos de la niñez, profesiones ya en desuso, tradiciones, viajes realizados, anécdotas, etc.</p> <p>Los fallos en ortografía y en gramática no deben ser una excusa ni un obstáculo para escribir. Al principio puede que cueste coger el hábito si hace tiempo que no se escribe, pero poco a poco se irá adquiriendo o recuperando.</p>	3
TOTAL	

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



3. Escriba sobre aquellas actividades o pasatiempos que le gustan y que ha dejado de hacer, pero que podría volver a realizar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba 12 objetos relacionados con la escritura.

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

5. Realice las siguientes sumas y restas.

$$\begin{array}{r} 467990 \\ + 998123 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 866956 \\ - 800521 \\ \hline \end{array}$$

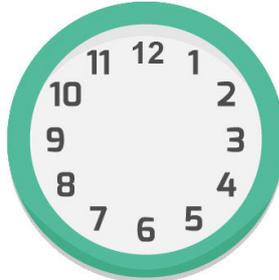


Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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



2 y 25



7 menos 5



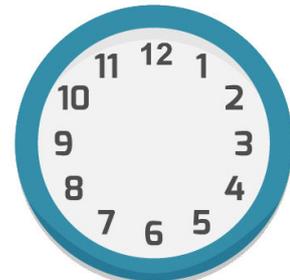
11 menos 20



10 menos 10



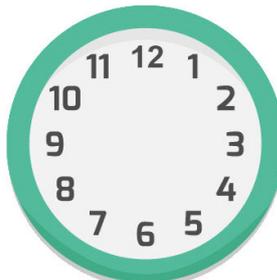
3 y 35



8 menos cuarto



12 y 20



6 en punto



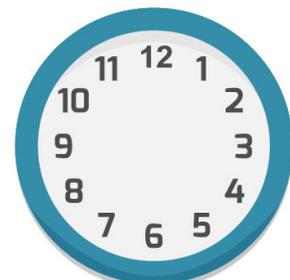
9 y 10



9 menos 45



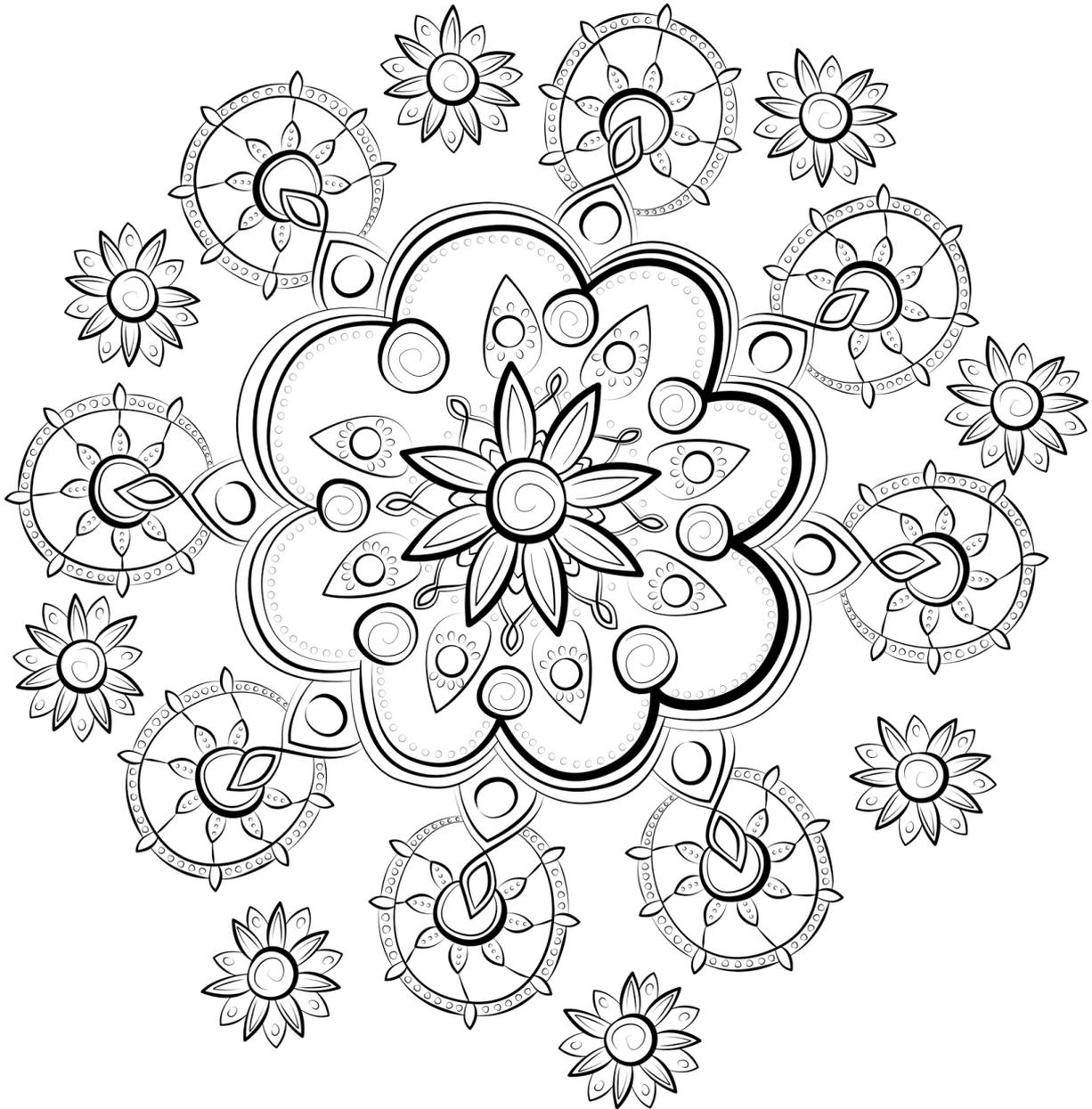
2 y 55



11 menos cinco



7. Colorea la mandala.



8. Sume desde 28 de 4 en 4 hasta 144:

28 - 32 - 36 -

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

9. Lea el texto en voz alta.

Los Juegos Olímpicos modernos se inspiraron en los juegos Olímpicos de la antigüedad del siglo VIII a. C. organizados en la antigua Grecia con sede en la ciudad de Olimpia.	2
En el siglo XIX, surgió la idea de realizar unos eventos similares a los organizados en la antigüedad. El Comité Olímpico Internacional (COI) se creó en 1894, desde entonces se ha convertido en el órgano coordinador del Movimiento Olímpico. La evolución del movimiento olímpico durante los últimos años ha dado lugar a varias modificaciones en los Juegos Olímpicos. Algunos de estos ajustes incluyen la creación de los juegos de invierno para deportes invernales, los Juegos Paralímpicos para atletas con algún tipo de discapacidad y los Juegos Olímpicos de la Juventud para atletas adolescentes.	
Cerca de 13.000 atletas compiten en los Juegos Olímpicos de Verano e Invierno en 33 deportes diferentes y en aproximadamente 400 eventos.	
Quienes ganan del primer, segundo y tercer lugar en cada evento reciben medallas olímpicas: oro, plata y bronce.	
TOTAL	

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



11. Escriba el nombre de **9 deportes de equipo**, por ejemplo, fútbol sala.

.....

.....

.....

12. Escriba el nombre de **12 objetos deportivos**.

.....

.....

.....

.....

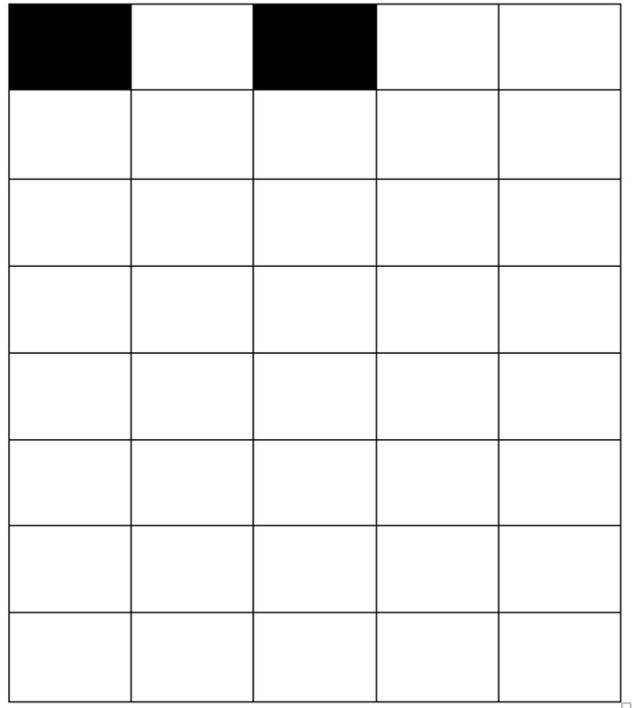
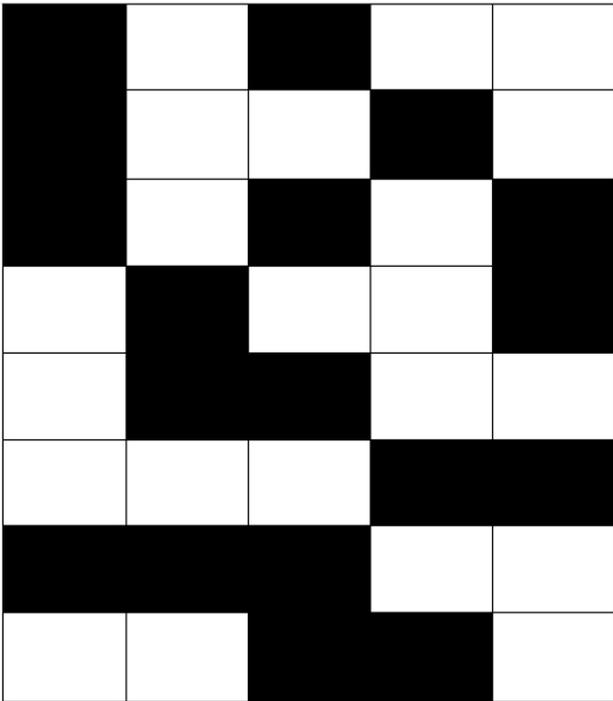
13. De los siguientes **deportes** tache los que se **practican en el agua**.

lanzamiento de pértiga			natación con aletas
natación en aguas abiertas			salto de altura
natación en piscina			natación sincronizada
pesca deportiva			esquí acuático
fútbol	bote	equitación	tenis
canoa	ciclismo	baloncesto	petanca
yudo	karate	remo	submarinismo
tiro al arco	surf	trampolín	patinaje
waterpolo	piragüismo	vela	padel
golf	motociclismo	piragüismo	boxeo



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

14. En la cuadrícula de la derecha pinte los mismos cuadros que hay pintados en la cuadrícula de la izquierda. Fíjese en el ejemplo.



15. Escriba uno o dos **sinónimos** de las siguientes palabras.

- Pequeña.....
- Butaca.....
- Automóvil.....
- Casa.....
- Feliz.....
- Envase.....
- Rico.....
- Basura.....



16. Ordene las siguientes **palabras según el número de letras**. Tache las palabras a medida que las vaya escribiendo en el cuadro de abajo. Empiece por la que tiene menos letras. Fíjese en el ejemplo.

Electrocardiograma – automarginación – a – ola – décadas –
as – empoderamiento – electrodoméstico – anterior – cola – mirar –
beneficiarias – sentimiento – estudiosa – decisiones – escribientes –
otorrinolaringólogo – tardar – electrodomésticos

1^a.....a.....
2^a.....
3^a.....
4^a.....
5^a.....
6^a.....
7^a.....
8^a.....
9^a.....

10^a.....
11^a.....
12^a.....
13^a.....
14^a.....
15^a.....
16^a.....
17^a.....
18^a.....
19^a.....

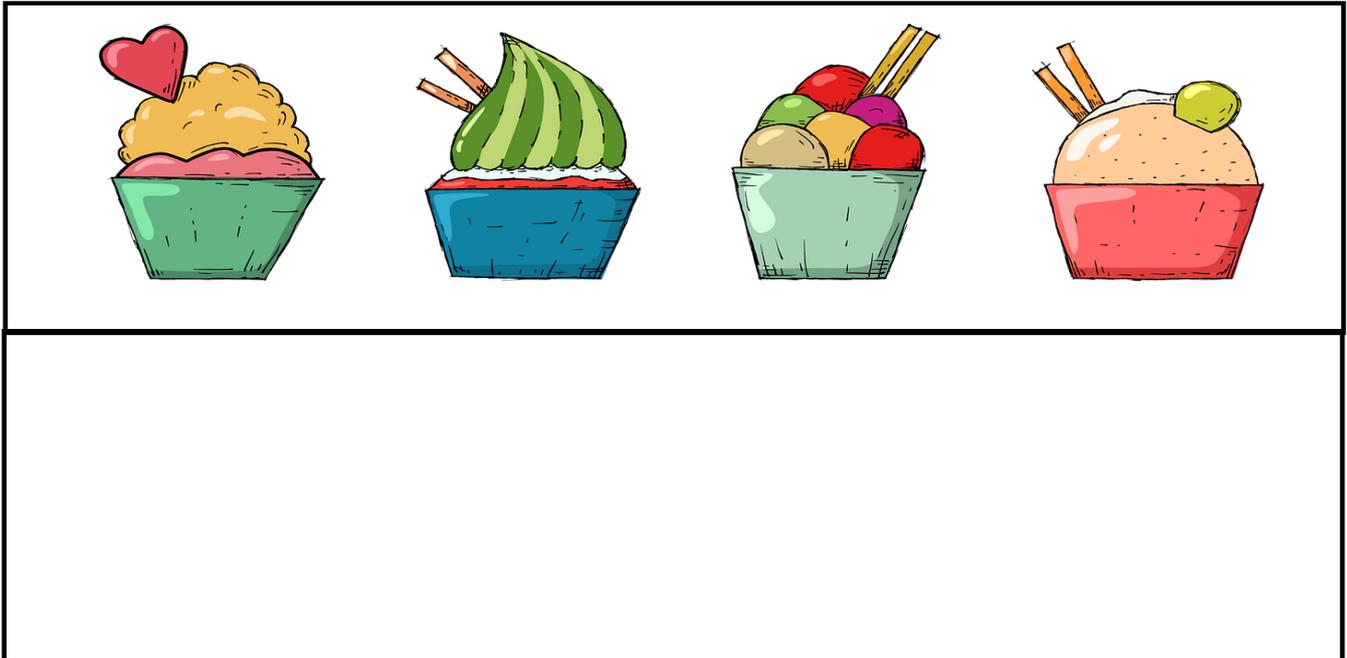
17. Escriba **8 palabras con más de 12 letras**.

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

18. Copie los dibujos en el recuadro de abajo, coloréelos a su gusto.



19. Tache las palabras relacionadas con la pastelería.

- | | | | | |
|-----------|-------------|----------|-------------|----------|
| ciudad | celebración | infancia | volante | vitrina |
| azúcar | toldo | huerta | queso | crema |
| mostrador | ventana | gorra | amarillo | peluca |
| colorear | cuchara | café | copa | humo |
| harina | agua | libreta | florero | regalo |
| tul | portal | plato | dedicatoria | elevador |



20. La soledad. No es raro que las personas nos sintamos solas en algún momento de nuestra vida, si esta situación se supera no se crea ningún problema, pero si persiste y nos causa dolor, angustia y tristeza, entonces se debe hacer algo para cambiar este sentimiento.

A continuación, se presentan diferentes situaciones, en cada una elija aquella opción que considere la más adecuada para intentar solucionar el problema de la soledad no deseada.

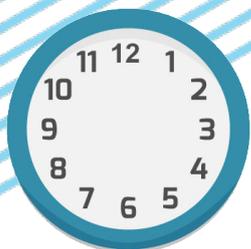
1. Amelia se siente triste, le gustaría hablar con alguien de confianza sobre ello. Piensa que podría llamar a su amiga Lola, aunque hace tiempo que no tienen contacto. Elija 1 de las siguientes opciones:

- Llama a su amiga y, después de un rato de charlar, quedan para verse al día siguiente.
- No la llama pues no va a aburrirla con sus cosas y siente cierta vergüenza de su situación.

2. Antonio apenas sale de casa y esto le entristece pues le encanta charlar y darse largos paseos, sin embargo, no le gusta hacerlo solo, aunque el médico le ha insistido en que debe caminar todos los días. Su vecino Félix pasea a diario y, en varias ocasiones, le ha dicho que cuando quiera salen juntos. Antonio considera que Félix es agradable y le gusta conversar con él. Elija 1 de las siguientes opciones:

- Pero, ¿cómo va a salir a pasear con él si es mucho más joven?
- Antonio piensa que por probar no pierde nada.

SI LA SOLEDAD ES UN PROBLEMA PARA USTED O PARA ALGUNA PERSONA CONOCIDA, MADRID SALUD PUEDE AYUDARLE.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

21. Lea el texto en voz alta.

<p>La historia de la electricidad se refiere al estudio de la electricidad, al descubrimiento de sus leyes como fenómeno físico y a la invención de artefactos para su uso práctico. También se denomina electricidad a la rama de la ciencia que estudia el fenómeno y a la rama de la tecnología que lo aplica.</p> <p>El fenómeno de la electricidad se ha estudiado desde la antigüedad, pero su estudio científico comenzó en los siglos XVII y XVIII.</p> <p>A finales del siglo XIX, los ingenieros lograron aprovecharla para uso doméstico e industrial. La rápida expansión de la tecnología eléctrica la convirtió en la columna vertebral de la sociedad industrial moderna.</p> <p>Mucho antes de que existiera algún conocimiento sobre la electricidad, la humanidad era consciente de las descargas eléctricas producidas por peces eléctricos. En culturas antiguas del Mediterráneo se sabía que al frotar ciertos objetos, como una barra de ámbar, con lana o piel, se obtenían pequeñas cargas que atraían pequeños objetos, y frotando mucho tiempo podía causar la aparición de una chispa.</p>	7
TOTAL	

22. 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.

23. ¿Cuántas veces aparece la palabra **electricidad en el texto?**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

26. Indique en qué se diferencian y en qué se parecen:

- Piscina y bañera.

Diferencias

.....

Parecidos

.....

- Maceta y árbol.

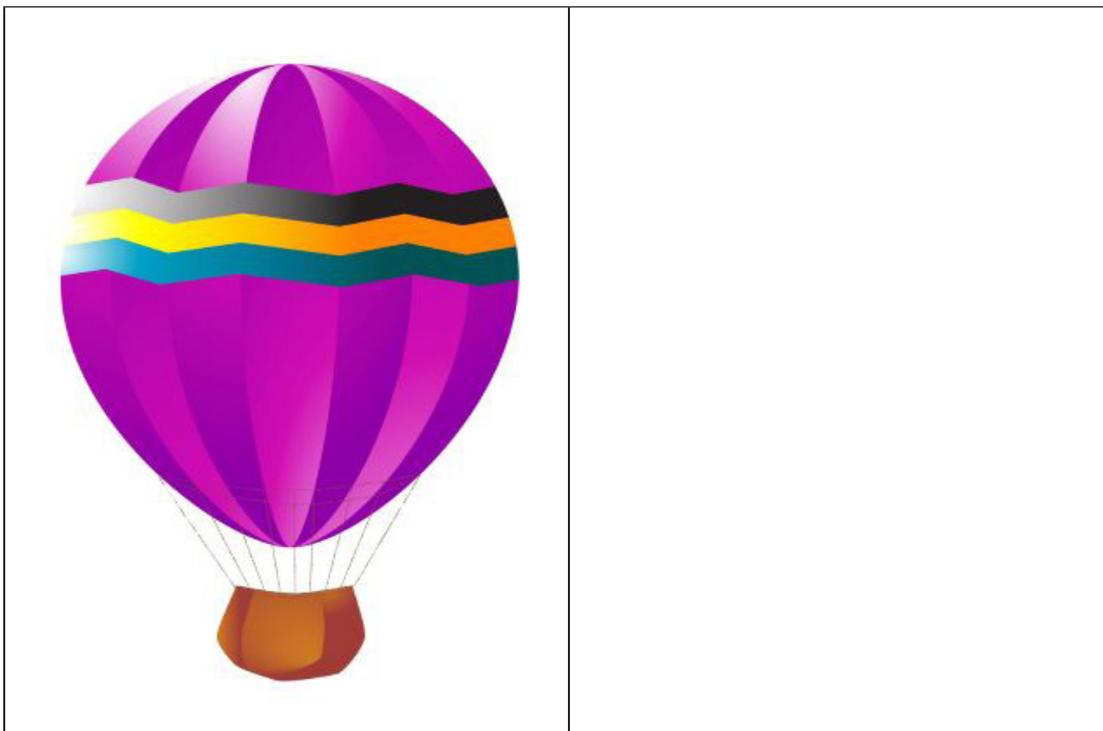
Diferencias

.....

Parecidos

.....

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





28. Atención. Rodee con un círculo rojo el 0 y con uno azul la S.

1	S	4	3	0	2	8	5	S
8	2	9	7	8	S	1	7	0
8	5	7	0	2	S	S	3	4
3	9	0	S	S	9	0	8	3
7	8	0	S	4	0	8	2	3
8	3	S	0	3	8	0	2	S
S	2	1	8	7	0	S	1	1
S	4	8	1	S	8	1	S	8
7	S	0	4	S	3	8	9	S

29. Problemas de matemáticas.

En la huerta he obtenido 52 kilos de tomates y 26 calabacines.

Si regalo 10 kilos de tomates y 16 calabacines.

¿Con cuántos tomates y calabacines me quedo?

.....

Si para hacer un gazpacho necesito 2,5 kilos de tomates.

¿Cuántas veces puedo hacer gazpacho con los tomates que he reservado para mí?

Espacio operaciones:



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

30. Lea con atención el siguiente texto.

<p>La agricultura ecológica, orgánica o biológica está basada en la utilización óptima de los recursos naturales, sin emplear productos químicos sintéticos u organismos genéticamente modificados (ni como abono ni para combatir las plagas), logrando así obtener alimentos orgánicos a la vez que se conserva la fertilidad de la tierra y se respeta el medio ambiente.</p> <p>El principal objetivo de esta agricultura es la obtención de alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva. La agricultura natural, la agricultura indígena, la agricultura familiar, la agricultura campesina, son tipos de agricultura natural que buscan el equilibrio con el ecosistema, que se han mantenido a lo largo del tiempo en distintas regiones del mundo buscando satisfacer la demanda de alimento natural y nutritivo a las personas y los animales, de manera que el agroecosistema mantenga el equilibrio.</p> <p>El cultivo ecológico debe estar basado en métodos preventivos, potenciando el buen desarrollo de las plantas y por tanto su resistencia natural a plagas y enfermedades.</p>	4
TOTAL	

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

32. ¿Cuántas veces aparece la palabra **agricultura** en el texto?



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

36. Problemas de matemáticas.

A la fiesta de mi cumpleaños he invitado a 4 familias.

La familia Gómez tiene 4 miembros, la familia Lera son 2 personas, las vecinas del bajo son 3 y de la familia Villar acudieron 4 personas.

¿A cuántas personas he invitado?

Si he comprado 2 docenas de pasteles, ¿cada persona invitada podrá comer 2 pasteles?

¿Cuántas empanadillas tengo que comprar para que puedan tomar 3?

Espacio para operaciones

37. Ordene los siguientes números de menor a mayor en la tabla.

11 – 32 – 808 – 18 – 344 – 64 – 305 – 60 – 57 – 77 – 210 – 17 –
 13 – 620 – 39 – 10 – 8 – 2661 – 607 – 55 – 9 – 250 – 84 – 16 –
 501 – 155 – 28 – 235

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º
15º	16º	17º	18º	19º	20º	21º
22º	23º	24º	25º	26º	27º	28º



38. Escriba **15 frutas** que para comerlas sea necesario pelarlas, por ejemplo piña.

.....

.....

.....

.....

.....

39. Escriba las siguientes palabras en la **categoría** correspondiente.

- | | | | | |
|------------|----------|----------|------------|----------|
| vacaciones | billetes | puerta | silla | aparador |
| mesa | tren | terrazza | kilómetros | viaje |
| calor | refresco | tablero | cómoda | cajón |
| sombrilla | maleta | avión | abanico | playa |

VERANO

OBJETO MADERA

VIAJAR

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



...y después de realizar estas tareas,
nos dirigimos a usted para que **recuerde:**

- Mantenga una actitud positiva porque le ayudará a encontrarse mejor.
- 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
García Mulero, E; Muñoz Ramírez, P; García Marín, A; De Andrés Montes; M E

Madrid
Enero 2022



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:

Más información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

