



(dificultad baja)

## 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”.**





4. Escriba **15 nombres de animales** que caminen a cuatro patas, por ejemplo: leopardo.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Escriba **12 nombres de personas** que contengan la letra "j", por ejemplo: Juan.

.....

.....

.....

.....

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



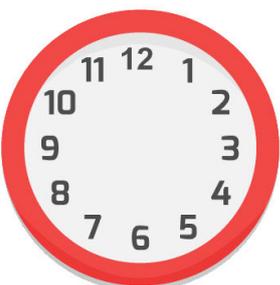
12 y 50



3 y 20



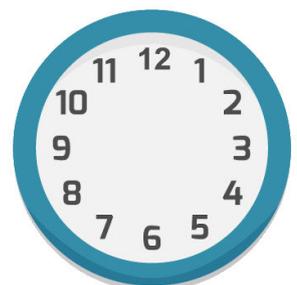
6 menos 10



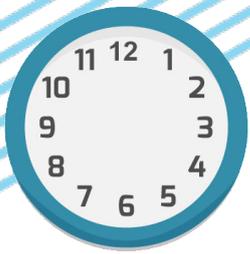
10 y cuarto



6 y 40

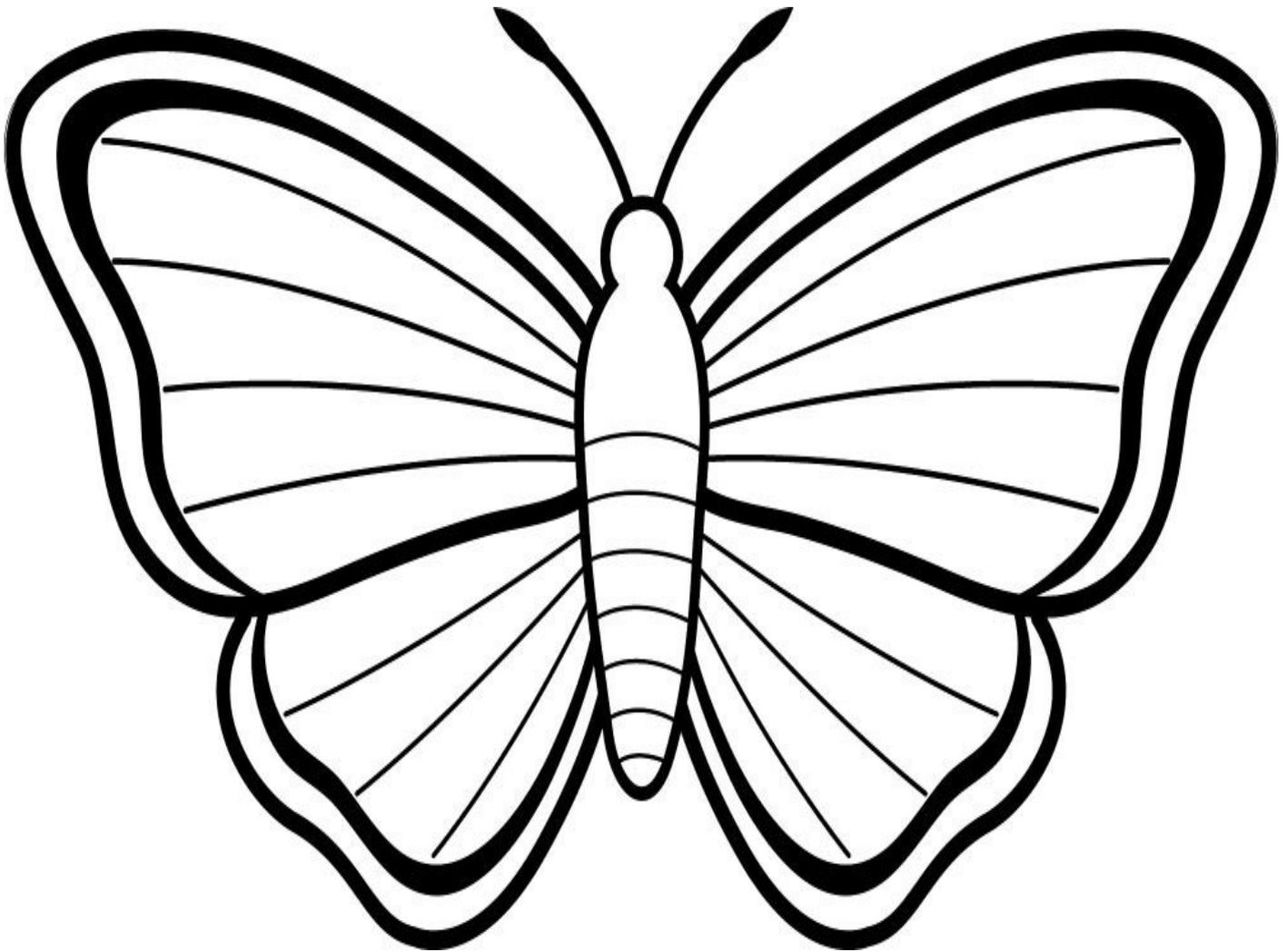


8 y 25



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

7. **Coloree** el dibujo según prefiera.



8. Escriba 15 palabras que **empiecen o tengan "ta"**, ejemplo: tapa.

.....

.....

.....

.....

.....





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p>La <b>torrija</b> o <b>torreja</b>, también llamada tostada francesa, es un plato hecho de una rebanada de pan (habitualmente de varios días) que es empapada en leche, almíbar o vino y, tras ser rebozada en huevo, se fríe en una sartén con aceite. Se endulza con miel, melaza o azúcar y es aromatizada con canela. Se pueden tomar calientes o frescas. Suelen conservarse solamente un par de días, ya que la leche fermenta. No obstante, las torrijas de vino suelen mantenerse en buen estado por más tiempo. Pueden hacerse con pan del día anterior o con una masa especial preparada para ello.</p> <p>La torrija era a comienzos de siglo XX muy habitual en las tabernas de Madrid y se servía con vasos de vino (chatos). Su asociación a la Cuaresma se debe tal vez a la necesidad de aprovechamiento del pan sobrante que, durante el tiempo en que no se podía comer carne, era por ello menos consumido.</p> <p>Desde 2013, la Academia Leonesa de Gastronomía organiza el Concurso Nacional de Torrijas para cocineros profesionales en la ciudad española de León.</p>	5
<b>TOTAL</b>	

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

**14. ¿Cuántas veces aparece la palabra "torrija" en el texto?**

.....



**15.** Escriba **12** palabras **relacionados con la repostería**, por ejemplo, canela.

.....

.....

.....

.....

**16. Cálculo. Sume desde 28 de 8 en 8 hasta 180:**

28 - 36 - 44 .....

.....

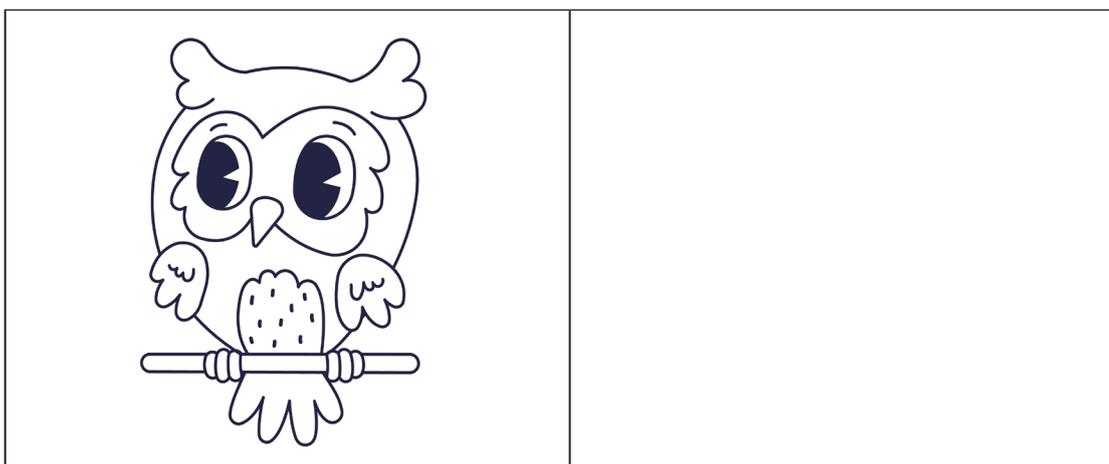
.....

**17.** Realice las siguientes **sumas y restas**.

$$\begin{array}{r} 467990 \\ - 98123 \\ \hline \end{array}$$

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

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

19. Debajo de  ponga 7 y debajo de  ponga 3.

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

								<b>TOTAL</b> 16 .....
3	7					3	3	
								<b>TOTAL</b> .....
								<b>TOTAL</b> .....
								<b>TOTAL</b> .....
								<b>TOTAL</b> .....

Cuántas monedas hay de  y de  ?

¿Cuántas monedas hay en total en todo el recuadro? .....

¿Cuánto dinero hay en total? .....



## 20. Problemas de cálculo.

- Roberto quiere enviar por correo unas cartas y compra en el estanco 5 sellos y 5 sobres. Cada sello le cuesta 1,5 euros y cada sobre 0,5 euros.

¿Cuánto paga en total por los 5 sobres y 5 sellos? .....

¿Cuánto le devuelven si paga con 50 euros? .....

- María ha comprado 6 litros de leche de la marca que siempre lleva. Ese día en el supermercado había una oferta en la que si compras 2 litros de leche de esa marca te regalan uno.

¿Cuántos litros de leche realmente tiene que pagar? .....

¿Cuánto paga en total si el litro de leche cuesta 0,75 euros? .....

Espacio para las operaciones que necesite.

## 21. Tache las palabras que tengan 5 o más letras.

vacaciones	billetes	puerta	silla	aparador
mesa	tren	terrazza	kilómetros	viaje
calor	refresco	tablero	cómoda	cajón
sombrilla	maleta	avión	abanico	playa
toldo	árbolo	ratón	cinturón	almíbar



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p><b>Los Juegos Olímpicos</b> son el mayor evento deportivo internacional multidisciplinario en el que participan atletas de diversas partes del mundo. Son considerados la principal competición del mundo deportivo, con más de doscientas naciones participantes. Existen dos tipos: los Juegos Olímpicos de Verano y los Juegos Olímpicos de Invierno.</p> <p>La primera edición de los llamados Juegos Olímpicos de la era moderna se llevó a cabo en Atenas, capital de Grecia, en el año 1896. Desde aquella oportunidad, han sido realizados cada cuatro años en diversas ciudades del mundo, siendo las únicas excepciones las ediciones de 1916, 1940 y 1944, debido al estallido de la Primera y Segunda Guerra Mundial; así como el aplazamiento de la de 2020 para 2021, debido a la pandemia de COVID-19.</p>	5
<b>TOTAL</b>	

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

**24. Escriba 15 palabras que contengan "pl", ejemplo: aplicar.**

.....

.....

.....

.....

.....



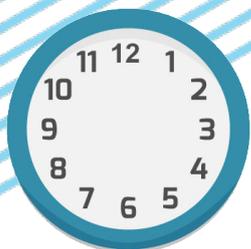
**25.** Marque con una X las **palabras que se repiten.**

MAPA	CAPA	BALA	PALA	TASA
CASA	PANA	LATA	RATA	SALA
PANA	RANA	LATA	ALTA	CALA
GALA	BALA	TAPA	CALA	LLAMA
TASA	SALA	RAMA	DAMA	RAMA
CARA	ALMA	BATA	FAMA	FAMA
MAPA	PANA	MAPA	SANA	ALTA
TALA	NANA	RANA	BALA	BATA

**26.** Resuelva los siguientes **problemas:**

- Si un kilo de patatas cuesta 1,10 euros, un kilo de manzanas 1,70 euros y un kilo de limones 2,20 euros. ¿Cuánto cuesta todo? .....  
¿Cuánto le devuelven si paga con 20 euros? .....
- Si el kilo de salmón cuesta 8,50 euros. ¿Cuánto cuesta un kilo y medio? .....  
¿Cuánto le devuelven si paga con 20 euros? .....
- Si un litro de aceite de oliva cuesta 3,50 euros. ¿Cuánto cuestan 3 litros? ..... ¿Cuánto le devuelven si paga con 50 euros? .....

Espacio para las operaciones que necesite.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**27.** Escriba los **números** que faltan para completar todos los números del 0 al 9 en cada línea.

5	4		0	9	2		1	7	
	6	0		7	5	8		3	4
3		7	8		0	5		1	4
	1	5	2	0			4		
6	8		0			7	1		3
	1			4	5		9	0	2
7			6	8		0	4		9

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

$$\begin{array}{r} 741350 \\ + 11238 \\ \hline \end{array}$$

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

$$\begin{array}{r} 670446 \\ + 43191 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 831351 \\ + 20038 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 425477 \\ + 10957 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 220143 \\ - 44710 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 931268 \\ - 212801 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 774900 \\ + 29530 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 120881 \\ + 21099 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 474233 \\ + 209936 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 359091 \\ - 20860 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 990311 \\ - 147175 \\ \hline \end{array}$$





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**32.** Debajo de  ponga un **1** y debajo de  ponga un **2**. A continuación, sume las cantidades y anótelas en cada línea. Ponga la suma total.

								
								
								
								
								
								
								
								
							<b>TOTAL</b>	



**33.** Escriba **15 medios de transporte** que el hombre ha usado tanto actualmente como en el pasado, por ejemplo: carroza.

.....

.....

.....

.....

.....

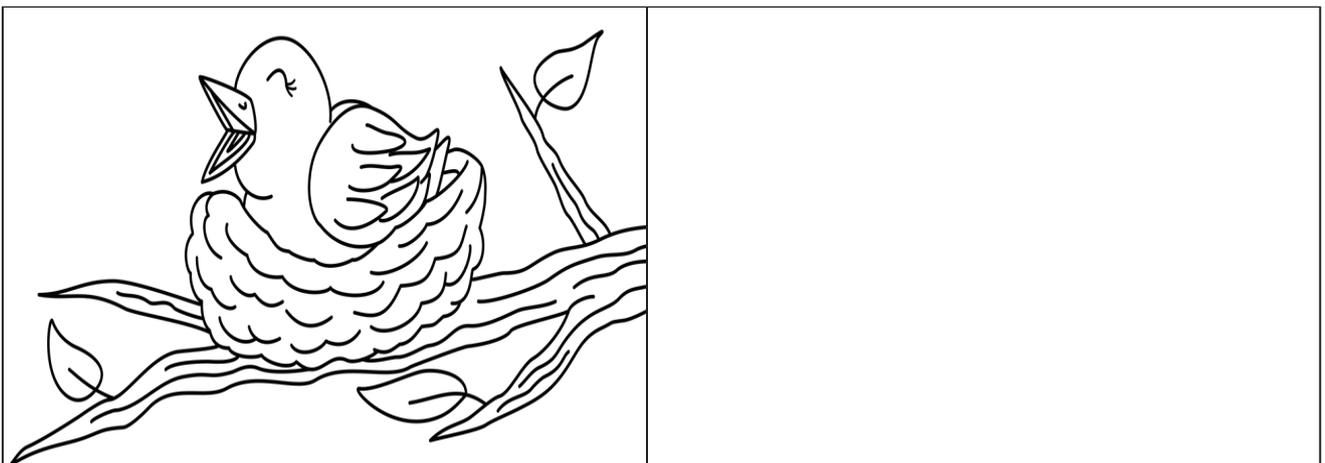
.....

**34.** Rellene los huecos en el cuadro de la derecha según el modelo.

A	8	C	9	6	7	3	Z	0	L
4	2	G	4	3	T	Z	5	M	2
2	G	7	H	9	3	5	U	A	E
8	0	B	Ñ	6	S	2	V	J	1
F	8	7	T	6	L	C	8	6	K
W	X	4	2	Y	3	6	J	Q	R

A		C	9		7		Z	0	
4	2		4		T		5		2
	G			9	3		U	A	
8		B		6		2		J	1
F		7		6		C	8	6	
	X		2		3	6		Q	

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**36.** Lea con atención el siguiente texto.

La <b>selva amazónica</b> es el bosque tropical más extenso del mundo.	6
Se considera que su extensión llega a los 7 millones de kilómetros cuadrados repartidos entre nueve países, de los cuales Brasil y Perú poseen la mayor extensión. La selva Amazónica se desarrolla alrededor del río Amazonas y de su cuenca fluvial. Las altas temperaturas favorecen el desarrollo de una vegetación tupida y exuberante, siempre verde.	
El título de “el Pulmón del Planeta” que ostenta la Amazonia no es casualidad, ya que mantiene un equilibrio climático apoyando la regulación del ciclo de carbono y oxígeno. La Amazonia se destaca por ser una de las ecorregiones con mayor biodiversidad en el planeta.	
El 11 de noviembre de 2011, la selva amazónica fue declarada una de las siete maravillas naturales del mundo.	
<b>TOTAL</b>	

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

**38.** Escriba **12 nombres de ríos** de todo el mundo, ejemplo: Manzanares.

.....

.....

.....

.....



**39.** Marque con una X los **objetos** que se utilizan como calzado. E indique cuántos ha señalado .....


**40.** ¿Qué otras imágenes hay? ¿Todas pertenecen a la misma categoría?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**41.** Escriba el nombre de **15 instrumentos musicales**, ejemplo: piano.

.....

.....

.....

.....

.....

**42.** Siga las siguientes indicaciones:

Ponga el signo = debajo del **6** y ponga el signo + debajo de la **M**.

1	M	6	3	0	2	8	5	M
8	2	9	7	8	M	1	6	M
5	8	7	0	6	M	M	3	6
7	6	0	M	4	0	8	2	3
8	M	M	0	3	6	0	2	M
M	6	8	1	M	8	1	M	6
5	4	6	M	M	0	2	6	3



**43. Asociación.** Junte con una línea cada palabra con otra palabra relacionada.

COCHE

AVIÓN

FUEGO

PINO

AUDÍFONO

PLAYA

LLUVIA

VERDURA

CHARCO

OÍDO

SOMBRILLA

ATERRIJAJE

VELOCIDAD

MADERA

CALABACÍN

INCENDIO



Escriba las palabras asociadas.

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

**44. Reste desde 100 de 6 en 6 hasta 0.**

100 - 94 - 88 .....

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



...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; Fajardo Cabeza, J; García Marín, A; De Andrés Montes, M E

Madrid  
Febrero 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/>

