

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 14



(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”.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p><b>La fuente de Cibeles</b>, construida en 1782, es uno de los símbolos de Madrid. Es una fuente monumental, situada en la plaza del mismo nombre. Fue concebida dentro de un plan de remodelación urbana por iniciativa del rey Carlos III, quien planeaba embellecer la capital del reino. Fue ideada para representar a la diosa Cibeles en un carro tirado por dos leones.</p> <p>La fuente no sólo era un monumento artístico sino que al principio también tuvo una utilidad pública en el suministro de agua. Tenía dos caños que se mantuvieron hasta 1862. De uno se surtían los aguadores oficiales que solían ser originarios de Asturias y de Galicia y llevaban el agua hasta las casas y del otro caño se abastecía el público de Madrid. En el pilón bebían las caballerías.</p> <p>El agua procedía de un viaje de aguas que, según la tradición, databa de la Edad Media. Tenía fama de poseer propiedades curativas de cualquier mal.</p>	6
<b>TOTAL</b>	

**2. 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.**

**3. Escriba 12 palabras relacionadas con el agua, por ejemplo: fuente.**

.....

.....

.....

.....



#### 4. Marque con una X las **palabras que se repiten.**

CODO MOÑO MOCO CONO POLO MOTO LOBO LOCO  
MODO CODO TOCO POLO MOTO SOTO BOBO SOBO  
CONO BOLO FOTO COCO POCO TOCO LOBO SONO  
NONO MONO CONO SOSO CODO COSO COTO POLO  
YOYO CORO POSO COMO TOMO LOMO MOLO PALO

#### 5. Resuelva los siguientes **problemas:**

- Si un kilo de manzanas cuesta 1,20 euros, un kilo de peras 1,40 y un kilo de cerezas 3,60. ¿Cuánto cuesta todo?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con 10 euros?.....
- Si consume un kilo de patatas cada 5 días. ¿Cuántos kilos tiene que comprar en un mes que tiene 30 días? .....
- Si un kilo de melocotones cuesta 0,80. ¿Cuánto cuestan 4 kilos?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con 20 euros?.....

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p><b>La Tomatina</b> es una fiesta que se celebra en el <u>m</u>unicipio valenciano de Buñol (España). Se conmemora el último miércoles del mes de agosto, dentro de la semana de las fiestas patronales de Buñol y consiste en que quienes participan se arrojan tomates en varias calles y en la plaza del pueblo.</p> <p>Existen varias interpretaciones sobre el origen de esta fiesta popular. Según algunos historiadores, su origen se debe a una broma. Un hombre estaba en la plaza del pueblo cantando y tocando música, cuando un grupo de jóvenes que lo escuchaban empezaron a lanzarle tomates que sacaron de un puesto de frutas y verduras de la plaza, debido a que el hombre cantaba muy mal. Todo el mundo que había en la plaza decidió unirse y terminó en una batalla de tomates.</p>	2
<b>TOTAL</b>	

**7. 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.**

**8. Escriba el nombre de algunas fiestas populares de España y elija su favorita.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

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

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

$$\begin{array}{r} 887191 \\ - 500622 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 113916 \\ + 22911 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 227010 \\ - 145713 \\ \hline \end{array}$$

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

$$\begin{array}{r} 971922 \\ + 191199 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 617006 \\ - 15231 \\ \hline \end{array}$$





13. Debajo de  ponga **1** y debajo de  ponga **2**.

A continuación, sume las cantidades y anótelas en cada línea. Ponga la suma total.

			 1			 2		3
								
								
								
								
								
								
								
								
								
							<b>TOTAL</b>	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

14. Fíjese en la imagen y escriba lo que ve.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. Señale en la imagen los siguientes objetos. Tache los objetos de la lista que no están en la imagen.

- televisión
- cuadro
- espejo
- alfombra
- ventana
- cortinas
- maceta
- puerta
- sillón
- reloj
- almohada
- lámpara de techo



**16.** Escriba el nombre de **6 muebles** que puede haber en un dormitorio.

.....  
.....

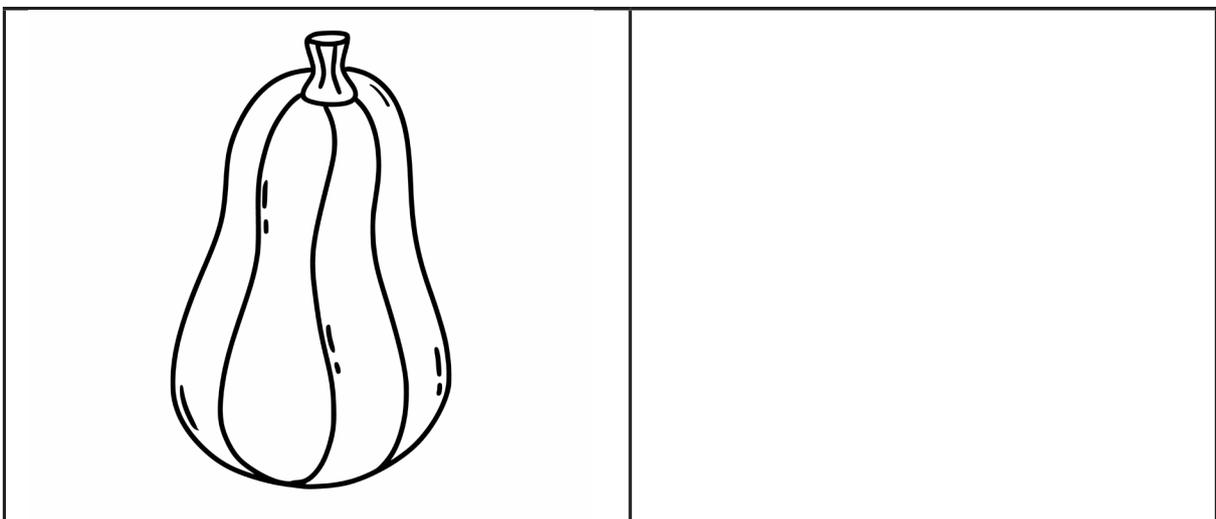
**17.** Escriba **12 elementos** de cualquier **tejido** que puede haber en un dormitorio, por ejemplo, alfombra.

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

**18.** Sume de 4 en 4 desde 33 hasta 121.

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

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p><b>La paella</b>, o arroz a la paella, es una receta de cocina con base de arroz, con origen en la actual Comunidad Valenciana, hoy en día muy popular en toda España y servida en restaurantes de todo el mundo. La paella se ha convertido en uno de los iconos de la gastronomía española. Esta popularidad ha hecho que la paella haya ido sufriendo transformaciones desde la receta original de la paella.</p> <p>En esta receta, el arroz se cocina junto a otros alimentos en una sartén, generalmente ancha y con asas. El nombre de paella hace referencia tanto a la receta o plato cocinado como al recipiente que se utiliza para su elaboración, aunque este último recibe también el nombre de paellera, término originalmente considerado incorrecto pero que con el uso se ha ido aceptando en español.</p> <p>La paella es un plato de origen humilde, descrito por primera vez en España en el área de la Albufera de Valencia. Existe una gran cantidad de variantes adaptadas a los ingredientes de las diversas regiones de España.</p>	2
<b>TOTAL</b>	

**21. 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.**

**22. Escriba la receta de un plato típico que sea de su gusto.**

.....

.....

.....

.....

.....



**23.** Marque con una X los **objetos que no se utilizan para hacer deporte.**



**24.** Escriba los nombres de los objetos señalados e indique para qué sirve cada uno de ellos.

.....

.....

.....

.....

**25.** ¿Qué otros objetos hay?

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p><b>La vendimia</b> es la recolección o cosecha de las uvas, generalmente las que se usarán para la producción de vino o licor. En el caso de las uvas de mesa se usa simplemente el término cosecha.</p> <p>El período de vendimia varía entre febrero y abril (en el hemisferio sur), y agosto y octubre (en el hemisferio norte, en el que se encuentra España). Este periodo puede depender de condiciones climáticas (en zonas más altas la uva madura más tarde), de la zona de producción (las uvas de las viñas más expuestas al sol maduran primero) y el tipo de uva (los viñedos de uva blanca maduran generalmente primero que las de uva negra). También influye el tipo de vino que se desea producir.</p> <p>A la hora de realizar la vendimia hay que tener en cuenta una serie de factores para que la recolecta se realice de la manera más óptima posible: la uva debe estar seca en el momento de la recolecta, evitar las vendimias en las horas más cálidas del día, para evitar el inicio de la fermentación, debe pasar el menor tiempo posible entre la recogida y la llegada a la bodega y los recipientes donde se deposita la uva deben de ser planos y con poca capacidad para que el fruto no se aplaste.</p>	4
<b>TOTAL</b>	

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

**28. Escriba 6 actividades que se realizan en el campo, por ejemplo, vendimiar.**

.....

.....



## 29. Cálculo con euros y céntimos.

- Si tiene 1 billete de 10 euros, 2 monedas de euro y 2 monedas de 50 céntimos.  
¿Cuánto dinero tiene? .....
- ¿Con ese dinero podría comprar un libro de 14,25 euros? .....
- ¿Le sobraría algo de dinero? ..... ¿Cuánto? .....

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

## 30. Siga las siguientes indicaciones: Ponga + debajo de **6** y **X** debajo de **B**.

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p><b>El éxodo rural</b> o éxodo campesino se refiere a la emigración, generalmente de gente (especialmente joven) del campo a la ciudad en busca de mejores condiciones de vida. Este proceso es muy antiguo y se aceleró con la Revolución Industrial y, sobre todo, a partir de la segunda mitad del siglo pasado. Se suele considerar como un tipo especial de migración porque en ella, no solo se cambia de lugar de residencia, sino también de profesión, dadas las diferencias geográficas tan grandes que existen entre las oportunidades, número y características de los diferentes tipos de empleo que existen en el campo, con relación a la ciudad. En nuestro país, la mayor llegada de personas a la ciudad se produjo en la década de los sesenta, comenzando la despoblación de nuestros pueblos.</p>	6
<b>TOTAL</b>	

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

**33.** Escriba sobre la **emigración** vivida por usted o por personas que conoce.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

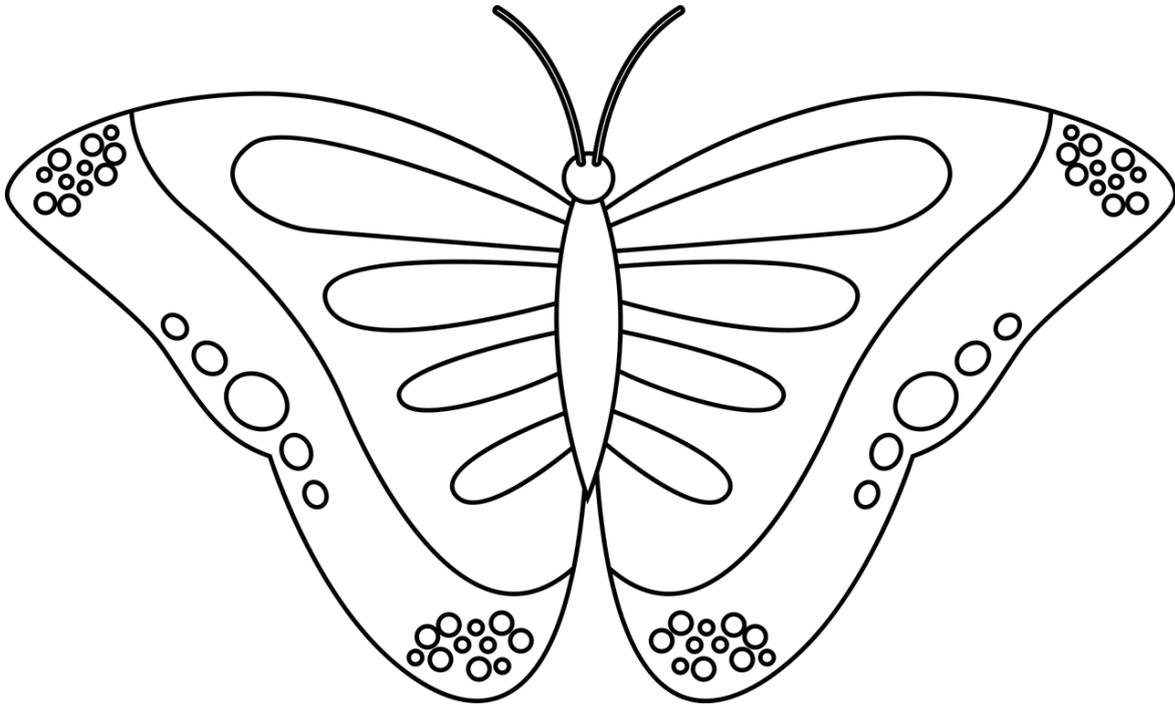
.....

.....

.....



**34.** Coloree el dibujo.



**35.** Escriba **9** palabras que tengan la "f" y **más de 5 letras**, ejemplo: facilitar.

.....

.....

.....

**36.** Rellene los huecos en el cuadro de la derecha según el cuadro de la izquierda.

B	8	D	2	1	3	7	J
9	1	C	3	5	N	U	4
8	Z	3	L	7	2	4	I
4	5	P	Ñ	1	T	2	7
M	W	1	Y	5	H	R	2
T	Z	5	7	S	1	9	O

B		D	2		3		J
9	1		3		N		4
	Z			7	2		I
4		P		1		2	
M		1		5		R	2
	Z		7		1	9	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

### 37. Lea con atención el siguiente texto.

<p><b>Un circo</b> es un espectáculo artístico, normalmente itinerante, que puede incluir actividades de acrobacia, contorsionismo, equilibrio, fuerza, magia, malabarismo, mímica, risa, tragar fuego, tragar sables, con trapecios, con zancos, con animales, musicales, etc.</p> <p>Es presentado en el interior de una gran carpa que cuenta con pistas para las actuaciones y galerías de asientos para el público. En la actualidad, los circos con animales están prohibidos en muchos países.</p> <p>El circo representa una importante parte de la cultura humana, construida a lo largo de muchos siglos. Hoy en día muchos circos han desaparecido, así que es más difícil disfrutar de este espectáculo. Sin embargo, siempre quedará en la memoria de quienes acuden a ellos.</p>	6
<b>TOTAL</b>	

### 38. 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.

### 39. Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r} 698350 \\ + 624197 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 251386 \\ + 493119 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 781466 \\ - 238313 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 990752 \\ + 121091 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 811616 \\ + 214001 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 893359 \\ - 11612 \\ \hline \end{array}$$



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

PINTOR

CLAVO

GALLINA

LLUVIA

CAMELLO

NOVELA

DESIERTO

ESCRITURA

PARAGUAS

MARTILLO

CUADRO

GRANJA



**41.** Escriba **12** palabras que **empiecen** con la letra **“o”**, ejemplo: óleo.

.....

.....

.....

.....

**42.** Escriba sobre un **recuerdo agradable**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

<p><b>Un río</b> o flujo de agua es una corriente de agua que fluye con continuidad por un cauce en la superficie terrestre o en zonas subterráneas. Pueden ser tanto naturales como artificiales. Posee un caudal que rara vez es constante a lo largo del año, dependiendo de diferentes factores, siendo el más importante la lluvia. Este caudal desemboca en el mar, en un lago o en otro río, en cuyo caso se denomina afluente. La parte final de un río es su desembocadura. Las diversas partes de un río se llaman curso alto, medio y bajo. Toda el agua procede de las lluvias. Ya en el suelo, el agua discurre por la superficie y se filtra hacia capas subterráneas. El agua no se pierde; una parte regresa al mar a través de los ríos, otra se filtra en suelo y otra se evapora, volviendo de nuevo a la atmósfera. En algunas zonas de España donde no hay mucha agua, se han construido casas especiales para almacenar el agua de lluvia en la parte alta.</p>	1
<b>TOTAL</b>	

**44.** 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.

**45.** Escriba el nombre de **12 ríos de España.**

.....

.....

.....

.....



**46.** En las **sopas de letras** las palabras se buscan en horizontal, en vertical y en diagonal como se explica a continuación:

**Horizontal:** de izquierda a derecha



de derecha a izquierda



	P	I	N	O	
	O	N	I	P	

**Vertical:** de arriba a abajo

de abajo a arriba

P
I
N
O



O
N
I
P



**Diagonal:**

P			
	I		
O		N	
	N		O
		I	
			P

Siguiendo las instrucciones, encuentre los siguientes **instrumentos**:

TROMPETA  
SAXOFON  
FLAUTA  
OBOE  
ARPA  
TAMBOR  
PIANO  
ORGANO  
GUITARRA  
VIOLIN  
GAITA  
ACORDEON

O	S	A	X	O	F	O	N	A
T	B	C	Q	U	L	T	O	N
R	G	O	R	G	A	N	O	A
O	A	R	E	H	U	B	I	N
M	I	D	F	A	T	D	I	T
P	T	E	Z	Q	A	L	W	A
E	A	O	S	U	O	T	E	M
T	I	N	P	I	A	N	O	B
A	A	E	V	A	R	P	A	O
G	U	I	T	A	R	R	A	R



...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  
Marzo 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/>

