



(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>Un árbol frutal es cualquier árbol productor de frutas, cuyas estructuras formadas por el óvulo maduro de una flor, contiene una o más semillas. Todas las plantas con flores producen frutos y frutas, éstos son considerados como alimento del ser humano, también se incluye a los árboles que producen nueces, los llamados frutos secos. Los árboles y arbustos frutales son especies de hoja perenne y leñosa y se dividen en dos grandes grupos; de hoja caduca y de hoja perenne. Un huerto frutal o huerta de árboles frutales es un área de terreno dedicado al cultivo de árboles o arbustos que producen frutos para la producción de alimentos. A efectos de que la plantación sea rentable, se debe tener en cuenta la preparación del suelo y, según la zona de cultivo, un sistema de riego. Es importante estudiar el clima para un adecuado desarrollo de un huerto frutal, vigilando las heladas tardías en invierno que puede afectar a la floración de los árboles y en verano el granizo repentino que puede dañar a la maduración de la fruta.</p>	6
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. Sume desde 22 de 2 en 2 hasta 84:

22 - 24 - 26 -

.....

.....



4. Escriba **sus datos personales:**

Nombre y apellidos

.....

Fecha y lugar de nacimiento

.....

Dirección:

Teléfono fijo..... Móvil.....

DNI

5. Escriba **15** nombres de **arbustos o árboles frutales.**

.....

.....

.....

.....

.....

6. Copie el dibujo y utilice pinturas para colorearlo.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

7. Lea el texto en voz alta.

<p>La lectura es el principal medio por el cual la gente recibe información, pero esto ha sido así solo desde los últimos 175 años. Antes de la revolución industrial las personas que sabían leer y escribir eran un pequeño porcentaje de la población en cualquier nación. La lectura se convirtió en una actividad de muchas personas en el siglo XVIII. Entre los obreros, la novela por entregas continuó leyéndose en voz alta hasta la Primera Guerra Mundial. En Europa, la lectura oral y el canto ocuparon un lugar central, como sucede aún, en las ceremonias religiosas.</p> <p>Durante el siglo XIX, la mayor parte de los países accidentales procuró la alfabetización de su población.</p> <p>Hoy día, el libro electrónico es una versión digital de un libro.</p>	5
TOTAL	

8. 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.

9. Escriba el título de 8 libros.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



10. Escriba nombres de **bailes regionales**, elija su favorito y explique: porque le gusta más, cómo es el baile, de qué región, si lo ha bailado.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Reste desde 90 de 2 en 2 hasta 10:

90 - 88 - 84 -

.....

.....

12. Dibuje un **árbol** en el espacio de abajo y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

13. Lea el texto en voz alta.

Las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy parecidos entre sí, se denomina legumbre a la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas. Las legumbres, junto con los cereales y algunas frutas, han sido la base principal de la alimentación humana durante milenios. Desde el cultivo de lentejas y garbanzos en la civilización egipcia y con la incorporación después, de las alubias blancas y rojas que llegaron procedentes del Nuevo Mundo, se incorporaron en las comidas y guisos mediterráneos en la Dieta Mediterránea. El elevado contenido de proteínas en el grano de las legumbres convierte a esta familia en la principal fuente de proteína vegetal para los seres humanos.	2
TOTAL	

14. 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.

15. Escriba algunas actividades de ocio que le gusten y diga cuál es su preferida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



16. Observe con atención la siguiente **imagen**, después le haremos unas preguntas sobre ella:



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

- ¿Qué animales había en la imagen?.....
.....
- ¿Qué medios de transporte se veían en la imagen?.....
.....
- ¿Había algún árbol? ¿Cuál?..... ¿A qué lado de la imagen estaba?.....
- ¿Qué veía en el cielo de la imagen?.....
.....
- ¿Qué se veía en el interior de la maleta?.....
.....
.....
.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

18. Lea el texto en voz alta.

<p>El mar es el sistema de todas las aguas oceánicas de la Tierra, que están conectados entre sí. Las personas, desde siempre, han viajado por los mares para ello idearon la forma de flotar y así construyeron embarcaciones marítimas.</p> <p>Los antiguos egipcios y fenicios exploraron el Mediterráneo y el mar Rojo llegando a la península arábiga y a la costa africana.</p> <p>Hoy en día, grandes cantidades de mercancías se transportan por mar, especialmente a través del Atlántico y de la cuenca del Pacífico.</p> <p>El pescado y otros productos pesqueros se encuentran entre las fuentes más importantes de proteínas y otros nutrientes que son esenciales para una dieta humana equilibrada.</p>	3
TOTAL	

19. 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.

20. Escriba 12 nombres de actrices españolas.

.....

.....

.....

.....



21. Escriba 4 refranes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22. Elija su refrán favorito y explique porque le gusta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23. Copie el dibujo y utilice pinturas para colorearlo.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

24. Lea el texto en voz alta.

<p>Un río o flujo de <u>agua</u> es una <u>corriente</u> <u>natural</u> de <u>agua</u> que fluye continuamente por un cauce en la superficie de la tierra. Posee un caudal determinado, rara vez es constante a lo largo del año, y 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. Algunas veces terminan en zonas desérticas donde sus aguas se pierden filtrándose en el interior de la tierra y evaporándose. La flora y la fauna de los ríos es diferente a la que se encuentra en los mares porque el agua tiene distintas características, especialmente la salinidad. Las especies que habitan los ríos se han tenido que adaptar a las corrientes y a los desniveles.</p>	7
TOTAL	

25. 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.

26. Escriba una pequeña historia sobre sus vacaciones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



27. Escriba **15** palabras que tengan la letra **"e"** y **"p"** **juntas o separadas**, por ejemplo, petanca, espacio.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

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

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

$$\begin{array}{r} 56450 \\ + 291328 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 114915 \\ + 36801 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 419376 \\ - 29223 \\ \hline \end{array}$$

29. Copie el dibujo y utilice pinturas para colorearlo.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

30. Lea el texto en voz alta.

<p>El perfume hacía referencia en tiempos muy antiguos, a la sustancia aromática que desprendía el humo al ser quemada. En la actualidad la palabra perfume se refiere al líquido aromático que usa una persona, para desprender un olor agradable. Existen diferentes tipos de perfumes, según su intensidad aromática: el perfume es la forma que tiene mayor concentración de la esencia aromática, le sigue el agua de perfume, con menor concentración de la esencia y, por último, el agua de baño, que es la menos intensa. Los aromas de la naturaleza han acompañado al ser humano siempre: las flores, el mar, los árboles...</p>	2
TOTAL	

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

32. Escriba el nombre de algunos monumentos que haya en su pueblo o ciudad.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



33. Escriba **15** nombres de **flores, plantas o frutas** que considere que huelen bien y con las que se puede hacer un perfume.

.....

.....

.....

.....

.....

34. Reste desde **204 de 3 en 3** hasta **69**:

204 - 201 - 198 -

.....

.....

.....

.....

.....

35. Copie el dibujo y utilice pinturas para colorearlo.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

36. Lea el texto en voz alta.

<p><u>E</u>l circo <u>e</u>s un <u>e</u>spectá<u>cu</u>lo artístico, normal<u>me</u>nte <u>i</u>tinera<u>n</u>te, <u>q</u>ue puede incluir a acró<u>b</u>atas, contorsionistas, equilibristas, forzudos, hombres bala, magia, malabaristas, payasos, titiriteros, trapecistas. Normalmente se desarrolla en el interior de una gran carpa que cuenta con pistas y galerías de asientos para el público.</p> <p>Las pistas de los circos suelen ser áreas circulares donde se presentan las funciones; por consiguiente, el circo de tres pistas es considerado más atractivo por la variedad de espectáculos que se disfrutan al mismo tiempo. En la actualidad los circos ya no son como los de antes, ya que los animales están prohibidos.</p>	9
TOTAL	

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

38. Escriba sobre su último viaje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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



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

$$\begin{array}{r} 218419 \\ + 70933 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 932880 \\ + 742974 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217146 \\ - 13063 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 188249 \\ + 328966 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 112569 \\ + 153835 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 990016 \\ - 270743 \\ \hline \end{array}$$

41. Escriba **12 nombres de aves.**

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

42. Lea el texto en voz alta.

<p>Los condimentos son una gran forma de dar sabor a las comidas y mejor aún, si son saludables. Hay que tener cuidado en la elección de los condimentos porque muchos suelen tener alto contenido de calorías, azúcar, sal y grasas. Existen condimentos que son saludables y que igualmente aportan sabor y aroma a nuestras comidas, por ejemplo la paprika que se obtiene del secado y molido del pimiento rojo. La soja que contiene gran variedad de nutrientes, proteínas y fibras y por último el curry, que es una mezcla de diferentes especias para condimentar guisos o estofados.</p> <p>Los condimentos pueden cambiar significativamente el sabor de una comida.</p>	7
TOTAL	

43. 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.

44. Escriba el nombre de platos de cocina en los que se usen condimentos e indique cuáles se usan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



45. Escriba el nombre de personas de su **vecindario** y el piso donde viven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

46. Calcule y escriba en la columna de la derecha el **tiempo que le llevaría realizar las siguientes actividades.**

ACTIVIDADES	TIEMPO
Caminar a diario 1 hora, durante una semana.	
Ir a clase de inglés 1,5 hora, durante 12 días	
Hacer limpieza de armarios una vez al mes en seis meses	
Acudir al taller de memoria 2 horas, durante 8 días.	
Preparar la medicación semanal, cuatro veces al mes.	
Ir a la peluquería a cortarse el pelo.	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

47. Lea el texto en voz alta.

<p>E<u>i</u> s<u>e</u> n<u>d</u> e<u>r</u> i<u>s</u> m<u>o</u> es una actividad deportiva no de competición que consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado. Se suele realizar en senderos balizados y homologados por el organismo competente de cada país, pero también por sendas, caminos rurales y vías verdes sin homologar. El senderismo busca que las personas se acerquen al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y la cultura tradicionales. El senderismo es la unión entre deporte, cultura y medio ambiente. El senderista se vale de una vestimenta particular y de un equipo, que debe ser lo menos pesado posible para poder recorrer un sendero de media o larga distancia con el menor esfuerzo posible. Es un deporte muy agradable pues al caminar se pueden contemplar los paisajes por donde transcurre el itinerario.</p>	1
TOTAL	

48. 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.

49. Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r} 550131 \\ + 106942 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 702100 \\ + 187234 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 638217 \\ - 429744 \\ \hline \end{array}$$



...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.

Madrid
Junio 2021



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/>

