

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 11

(dificultad baja)

11



madrid
salud

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.

El Guernica es un famoso cuadro de Pablo Picasso, pintado en París entre los meses de mayo y junio de 1937, cuyo título alude al bombardeo de Guernica, ocurrido el 26 de abril de dicho año, durante la guerra civil española por la aviación alemana. Este lienzo nació para formar parte del Pabellón Español en la Exposición Internacional de París, de 1937. Debido al estallido de la Segunda Guerra Mundial, el artista decidió que la pintura quedara bajo la custodia del Museum of Modern Art de Nueva York hasta que finalizara el conflicto bélico. En 1981 la obra llegó a España finalmente, se expuso al público primero en el Casón del Buen Retiro y luego, desde 1992, en el Museo Reina Sofía de Madrid, donde se encuentra en exhibición permanente. No solo es considerado una de las obras más importantes del arte del siglo XX, sino que es un auténtico icono del siglo XX, símbolo de los terribles sufrimientos que la guerra inflige a los seres humanos.	4
TOTAL	

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 6 nombres de pintores o pintoras:

.....

.....



4. ¿Ha visitado algún **museo**? Escriba sobre esa visita (qué tipo de museo, con quién lo visitó, describa lo que vio y cuál fue su impresión).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Escriba **12** palabras relacionadas con un **museo**.

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

6. Si compro un libro de 23 € y una caja de bombones de 18,50 €...

- ¿Puedo pagar todo con 40 euros?
- ¿Y con 50 euros?
- ¿Si pago con 50 euros cuánto me devuelven?

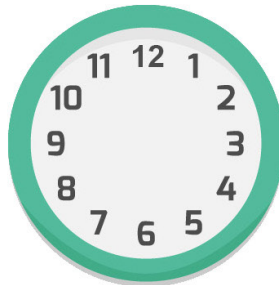


Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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



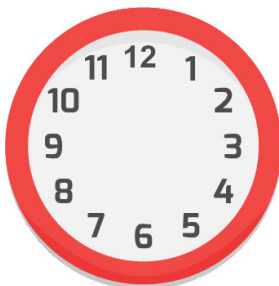
12 y 5



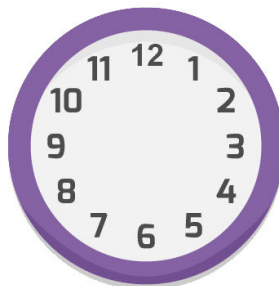
7 y 25



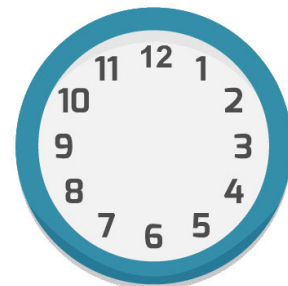
11 menos 20



12 menos 10



5 y 35



1 en punto

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

$$\begin{array}{r} 518460 \\ + 424233 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 261696 \\ + 293511 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 981862 \\ - 448200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 376752 \\ + 161012 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 557929 \\ + 928409 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 732820 \\ - 46202 \\ \hline \end{array}$$



9. Escriba el nombre de **amistades y familiares con los que haya viajado** y cuente algún viaje con ellos que recuerde con agrado.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Sume desde 8 de 4 en 4 hasta 120:

8 - 12 - 16 -

.....

.....

11. Copie el dibujo y póngalo color si lo desea.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

12. Lea el texto en voz alta.

Ah! No <u>es</u> <u>cierto</u>, <u>ángel</u> <u>de</u> amor, que <u>en</u> <u>esta</u> apartada orilla más pura la luna brilla y se respira mejor? Esta aura que vaga llena de los sencillos olores de las campesinas flores que brota esa orilla amena; esa agua limpia y serena que atraviesa sin temor la barca del pescador que espera cantando el día, no es cierto, paloma mía, que están respirando amor? Esa armonía que el viento recoge entre esos millares de floridos olivares, que agita con manso aliento; ese dulcísimo acento con que trina el ruiseñor de sus copas morador llamando al cercano día, no es verdad gacela mía, que están respirando amor? Este fragmento pertenece al drama romántico “Don Juan Tenorio” de José Zorrilla y Moral (1817 - 1893) poeta y dramaturgo español. Don Juan Tenorio, el protagonista de la obra, es un joven español, perteneciente a la nobleza, rico, arrogante y bravucón. Es un hombre al que le gusta burlarse de las mujeres para después dejarlas, amante de las peleas y siempre dispuesto a los duelos.	7
TOTAL	

13. 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.

14. Si recuerda algo más de la obra de “Don Juan Tenorio”, escríbalo.

.....

.....

.....

.....



15. Sume desde 79 de 2 en 2 hasta 177.

79 - 81 - 83 -
.....
.....
.....

16. Debajo de 🙌 ponga 1 y debajo de 🤔 ponga 2.

Después escriba el total.

👍❤️👍	🙌 1	😴	👑	🤔 2	👍🤒	👍😉
🤔	👍😉	👍🤒	😴	👍❤️👍	👑	🙌
👑	👍🤒	👍❤️👍	🤔	😴	👍😉	🙌
😴	👍😉	👑	🤔	👍🤒	🙌	👍❤️👍
👍😉	🤔	😴	👑	👍❤️👍	🙌	👍🤒

Total: 🙌

Total: 🤔



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

17. Escriba 15 palabras relacionadas con el mundo del teatro.

.....

.....

.....

.....

.....

18. Escriba una frase con cada par de palabras.

- Paella – playa.....
- Butaca – teatro.....
- Autobús – trayecto.....
- Tormenta – verano.....
- Cepillo – dientes
- Pasear – amiga
- LLuvia – paraguas
- Televisión - gafas



19. Ordene los siguientes **números**. Empiece por el menor y termine en el número mayor. Al lado de cada número escríbalo también en letras (de la forma como lo pronuncia). Fíjese en el ejemplo.

	En número	En letras
230	1º 4	cuatro
25	2º.....	
6	3º.....	
410	4º.....	
32	5º.....	
560	6º.....	
12	7º.....	
190	8º.....	
342	9º.....	
4	10º.....	
87	11º.....	
176	12º.....	

20. Escriba **15 palabras** que **empiecen por "ta"**.

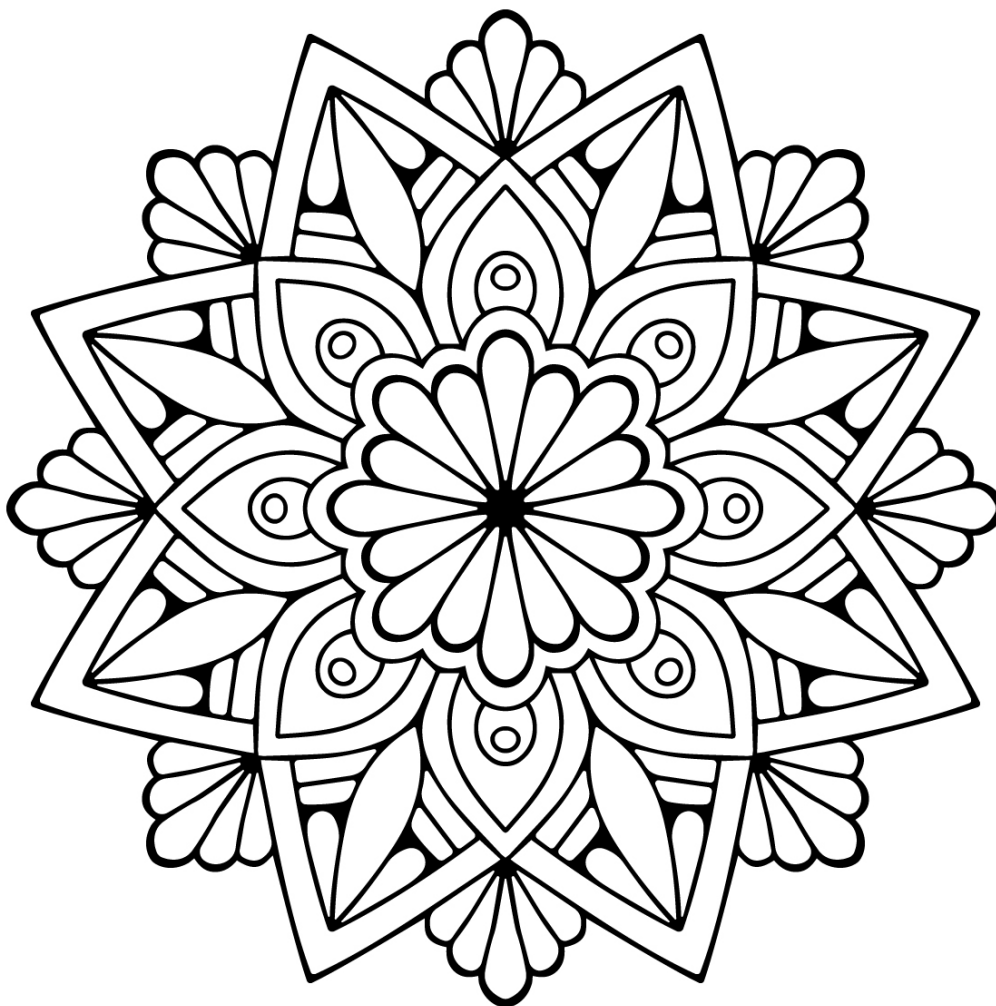
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

21. Coloree la mandala como guste.

Colorear mandalas ayuda a relajar la mente y favorece la concentración.



22. Tache las palabras que **tengan 5 o menos letras**.

elevador	goma	tapa	tejado	alubia	plato	colorear
tecla	móvil	puede	polar	agua	tambor	portal
albornoz	huerta	moneda	café	libreta	reloj	bolígrafo
zarpa	volante	sol	amar	copa	flipar	estufa



23. Ejercicio de **visualización.** Mentalmente elija una flor, la que prefiera. Imagínela con el mayor detalle posible (forma, color, olor, tamaño, describa la maceta, florero, jardín o lugar donde esté, etc). Escriba todos esos detalles y el nombre de la flor si lo conoce. Y, si lo desea, dibújela en el recuadro derecho.

DESCRIPCIÓN FLOR	DIBUJO FLOR
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

24. Lea el texto en voz alta.

<u>El Día Mundial de la Alimentación se celebra el 16 de octubre</u> de cada año. Fue proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Su finalidad es concientizar a los pueblos del mundo sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza. El día coincide con la fecha de la fundación de la FAO en 1945. Algunos objetivos para esta celebración: Estimular una mayor atención a la producción agrícola en todos los países. Estimular la cooperación económica y técnica entre países en desarrollo. Promover la participación de las poblaciones rurales, especialmente de las mujeres y de los grupos menos privilegiados, en las decisiones y actividades que afectan a sus condiciones de vida. Cada año se produce el doble de los alimentos que hacen falta para que los más de 7.600 millones de personas que habitan la Tierra pero cerca de 1.000 millones de personas pasan hambre. En todo el mundo las mujeres son las principales encargadas de la nutrición, la seguridad y calidad de los alimentos en la familia y en la comunidad.	9
TOTAL	

25. 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.



27. Escriba qué remedios conoce para que esos momentos en los que se encuentre triste duren lo menos posible y se pasen pronto.

Programa de Envejecimiento Activo y Saludable. Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo. Madrid Salud.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

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

- Taza y vaso.

Diferencias

.....

Parecidos

.....

- Caballo y vaca.

Diferencias

.....

Parecidos

.....

- Autobús y barco.

Diferencias

.....

Parecidos

.....

- Falda y pantalón.

Diferencias

.....

Parecidos

.....



29. Atención. Ponga + debajo de 8

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

30. Problemas.

- Para comprar un regalo Laura aporta 31 € y Julieta 10 €.

¿Cuánto cuesta el regalo?

Espacio operaciones:

- He comprado 1 paquete de 50 sobres, si he usado 9 para unas cartas.

¿Cuántos sobres quedan en el paquete?



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

31. Lea el texto en voz alta.

La decoración navideña es el decorado que se pone en las casas y en las ciudades durante la época de Navidad y el Adviento. El elemento más característico en las casas es el belén y el árbol de Navidad. En las ciudades suelen ser las luces de bombillas que recuerdan diferentes motivos navideños. La colocación de esta decoración es una actividad que suele hacerse en familia, sobre todo cuando hay niños pequeños, ellos son también los que, posiblemente, disfruten más de esta decoración y de estas fiestas. Por eso solemos recordarlas con mucho cariño y añoranza. En los países del norte de Europa es muy popular durante el adviento en los hogares: el calendario de adviento y la corona de adviento. Calendario de adviento que decora las cocinas (habitualmente el lugar donde se sirve el desayuno) y salas de estar de la mayoría de las casas y que forma parte del conteo de los días hasta el día de Nochebuena. Corona de adviento que es una corona con cuatro velas que se van encendiendo seguidamente cada domingo antes de la Nochebuena. Suele estar colocado en el centro de las mesas.	2
TOTAL	

32. 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.



33. Escriba 15 elementos típicos navideños, bien que sean de decoración, de comida, de ropa, etc. Por ejemplo: turrón, gorro de papá Noel.

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

34. Problemas.

- Un camión lleva 120 cajas de galletas. En un supermercado descarga 54 cajas. ¿Cuántas cajas quedan en el camión?.....

- Me compro una camisa cuesta por 13 euros y un pantalón por 70. ¿Cuánto cuestan las dos prendas?.....

- Pedro gasta 15 euros el lunes y 35 euros el sábado y otros 35 el domingo. ¿Cuánto gasta en total?.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

35. Escriba las actividades de este cuaderno que más le han gustado.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

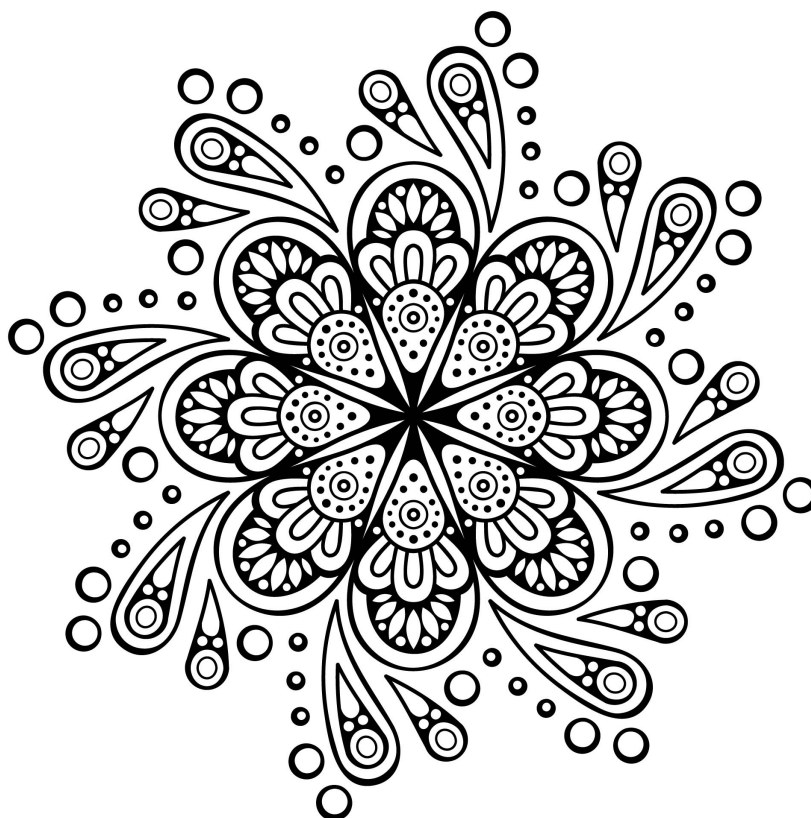
.....

.....

.....

.....

36. Ponga los colores a la mandala que más le guste.





37. Escriba 18 objetos que pueden encontrarse en una **farmacia**.

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

38. Una con una línea las palabras que tengan un significado semejante.

cacerola

vidrio

cartera

agua

sofá

balón

alto

estufa

coche

bueno

calle

alegre

calzada

líquido

cristal

risueño

calefactor

billetera

olla

banco

largo

bondadoso

automóvil

pelota



...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
Julio 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/>

