



FUNDACIÓN
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

25 años

CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS MAYORES

NIVEL AVANZADO



DESCRIPCIÓN

Este cuadernillo está
pensado para
**MANTENER Y
FORTALECER LAS
HABILIDADES
COGNITIVAS.**

Su diseño **DE FÁCIL**
visualización, está
pensado para ti o para
quien tú quieres.

INTRODUCCIÓN

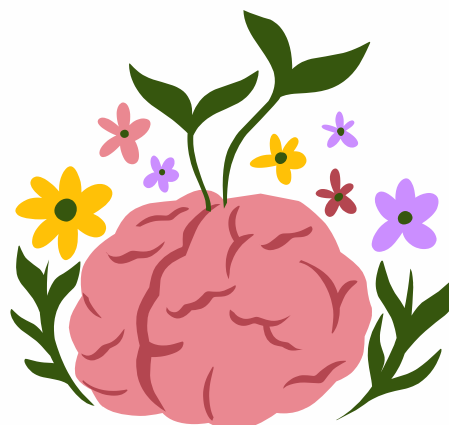
Entendemos la estimulación cognitiva como la realización de un conjunto de acciones y actividades que tienen como objetivo mantener o incluso mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios.

Este cuaderno de estimulación cognitiva es una excelente alternativa para disfrutar de actividades divertidas para mantener y mejorar la velocidad y flexibilidad mental, así como ayudar a enlentecer el proceso del deterioro cognitivo, esté o no asociado a algún tipo de demencia.

La estimulación cognitiva repercutirá positivamente durante el desarrollo de las actividades cotidianas de la persona al cuidado.

«No permitas que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer.» – John Wooden

El envejecimiento es inevitable, pero podemos actuar para elegir en qué forma lo hacemos.



BENEFICIOS DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA PERSONA MAYOR

Mantener un ritmo de vida activo, tanto en lo físico como en lo emocional, es fundamental. La estimulación cognitiva es un factor clave tanto en personas mayores sin deterioro como en los que presentan deterioro cognitivo asociado o no a enfermedad.

El correcto descanso y una alimentación saludable deben acompañar para una correcta estimulación. Logrando mejorar el entorno del paciente, mejorará también su calidad de vida a través del envejecimiento activo.

A continuación, se detallan algunos de los principales beneficios:

- ♥ Mejorar el funcionamiento cognitivo.
- ♥ Ralentizar el proceso de deterioro en el caso de que la enfermedad avance.
- ♥ Aumentar la autoestima de la persona mayor y reforzar su propia autonomía para realizar las rutinas cotidianas.
- ♥ Incentivar la conexión con su entorno.
- ♥ Evitar el estrés causado por el deterioro cognitivo.

CÓMO SE PRESENTA ESTE CUADERNILLO

Este cuadernillo, cuenta con tres niveles de dificultad, la elección de la dificultad del cuadernillo contempla distintas variables, como si existe o no deterioro cognitivo, el grado del mismo en caso de su existencia, nivel educativo y familiaridad con actividades de este tipo.

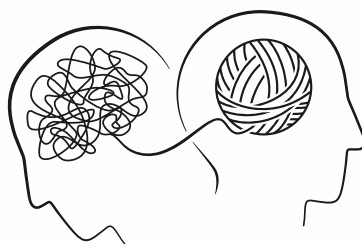
1.-**Nivel fácil:** Deterioro cognitivo moderado-grave asociado o no a enfermedad, o personas con poca o nula familiaridad con actividades de este tipo.

2.-**Nivel intermedio:** orientado a personas con deterioro leve o moderado asociado o no a enfermedad, o personas con una familiaridad intermedia con actividades de este tipo.

3.-**Nivel difícil:** destinado para personas con deterioro leve o sin deterioro, para la prevención del mismo.

En caso de duda, siempre se puede empezar por un nivel más sencillo y pasar al siguiente de mayor nivel para probar.

¡TE ACOMPAÑAMOS!



ORIENTACIÓN PERSONAL, ESPACIAL Y TEMPORAL

Conocer la historia de vida de la persona que va a realizar estas actividades, así como conocer sus capacidades, preferencias e intereses facilitará que las actividades planteadas sean estimulantes y significativas para ella.

La vida cotidiana ofrece oportunidades para desarrollar nuestras capacidades y además, disfrutar.

Los objetivos son:

- Favorecer la participación y la sensación de autonomía en las actividades del día a día.
- Encontrar actividades con sentido y de acuerdo a sus preferencias personales y motivacionales.
- Saber abordar los periodos de inactividad.



ORIENTACIÓN PERSONAL, ESPACIAL Y TEMPORAL

- Nombre y apellidos:

- Día de la semana:

- Día del mes:

- Mes:

- Año:

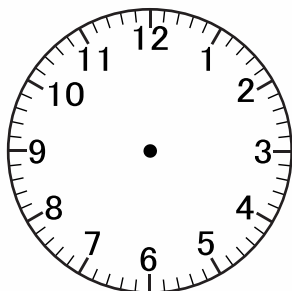
- Estación del año:

- Ciudad:

- Comunidad Autónoma:

- País:

- Hora:



ORIENTACIÓN PERSONAL, ESPACIAL Y TEMPORAL

Responde a estas preguntas:

- 1. Si ayer fue jueves, ¿Qué día será hoy?

- 2. Si dentro de tres días es martes, ¿Qué día será hoy?

- 3. Antes de ayer fue lunes. Hoy es ...

- 4. Trabajo los lunes, martes, viernes, sábado y domingo.
Si ayer no trabajé y hoy tampoco, ¿Qué día es hoy?

- 5. Mañana empieza la primavera. ¿Qué día es hoy?

- 6. ¿Cuál es la tercera estación del año?, ¿Qué hay de característico en ella?

ORIENTACIÓN PERSONAL Y MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

Responde a estas preguntas:

1. ¿Cuál es el nombre de tu abuela paterna?

2. ¿Cuál es el nombre de tu abuelo materno?

3. ¿Cuántos nietos tienes? ¿Cómo se llaman?

4. ¿Cómo se llama o llamaba tu pareja o cónyuge?

5. Escribe el nombre de algún tío o familiar que sea significativo para ti.

LENGUAJE

Responde a estas preguntas:

A: Comunidad autónoma cuya capital es Oviedo:

B: En un automóvil y otros vehículos, dispositivo mecánico o electrónico que emite señales acústicas:

C: Azul claro:

D: Que no es igual ni similar, que se sale de la norma:

E: Es el mamífero terrestre más grande:

F: Lo contrario de débil:

G: Nombre genérico de las piedras preciosas, principalmente de las denominadas orientales:

H: Toda planta pequeña cuyo tallo es tierno:

I: Enfado, indignación, enojo:

J: Persona que monta a caballo:

K: Unidad de masa equivalente a 1000 gramos:

L: Mezcla de tierra y agua, especialmente la que resulta de las lluvias en el suelo:

M: Masa de agua salada que cubre la mayor parte de la superficie terrestre:

N: Ninguna persona:

Ñ (contiene): Persona de poca edad:

O: Lo contrario de transparente:

P: Joya o abalorio que nos ponemos alrededor de la muñeca:

Q: Habitación de un hospital donde se realizan las operaciones:

R: Sorteo de un premio o incentivo entre varias personas:

S: En un coro, mujer que canta en la tonalidad más alta:

T: Recipiente de vidrio o porcelana, generalmente cilíndrico y más alto que ancho:

U: Fruta de la vid:

V: Persona que vive al lado de la otra o en el mismo bloque o barrio:

W: Bebida alcohólica:

X (contiene): Ayuda, socorro, amparo:

Y: Barco de lujo:

Z: Persona que escribe con la mano izquierda:



CÁLCULO

Realiza estas sumas:

3 5 1 4

9 9 7 6

+ 1 5 7 8

2 1 3 5

3 1 2 4

5 9 8 1

+ 4 5 7 9

6 7 3 2

3 6 4 2

5 4 9 5

+ 2 3 4 6

1 5 3 4

9 7 8 6

5 3 6 2

+ 4 5 5 1

7 8 1 3

CÁLCULO

Realiza estas sumas:

	+20	-10	+12	-8
100				
85				
42				
33				
90				
55				
13				
15				
120				
30				

CÁLCULO

Realiza estas restas:

$$\begin{array}{r} 535 \\ - 267 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 557 \\ - 379 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 643 \\ - 153 \\ \hline \end{array}$$

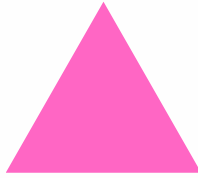
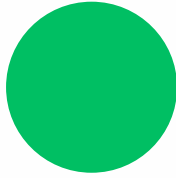
$$\begin{array}{r} 592 \\ - 493 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 524 \\ - 346 \\ \hline \end{array}$$

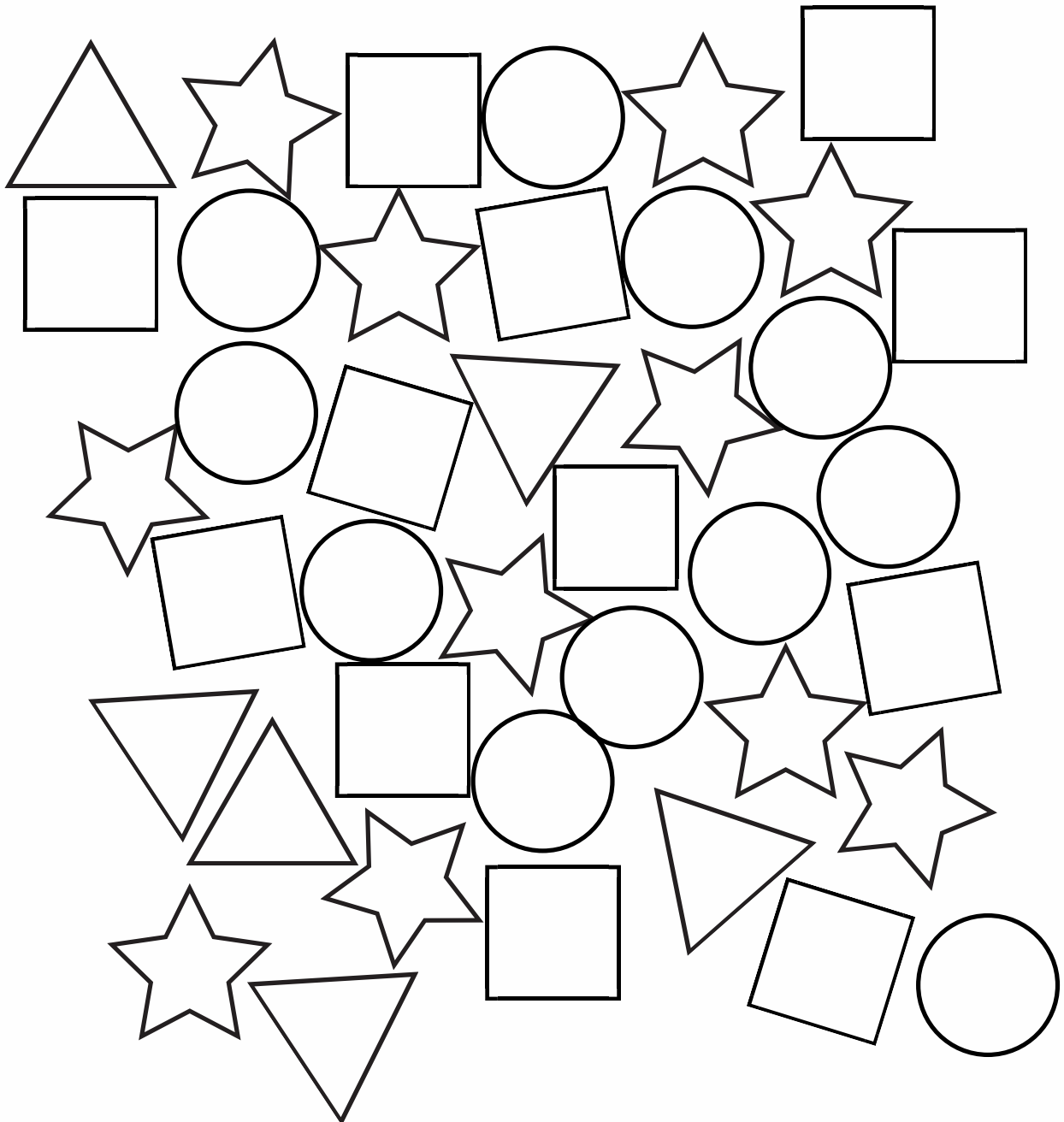
$$\begin{array}{r} 664 \\ - 575 \\ \hline \end{array}$$

EJERCICIO DE ATENCIÓN

Colorea como el modelo y cuenta cuántas figuras hay de cada tipo:



Estrellas= __ Círculos= __ Triángulos= __ Cuadrados= __



LENGUAJE

Ordena alfabéticamente estas palabras:

Cuerpo, amigo, astucia, serrano, marido, conejo,
palabra, lechuza, zapato, zambomba y torniquete.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

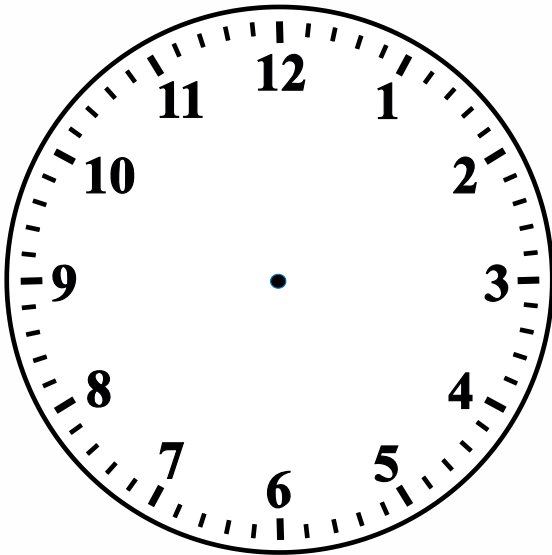
LENGUAJE

Ordena alfabéticamente estas palabras:

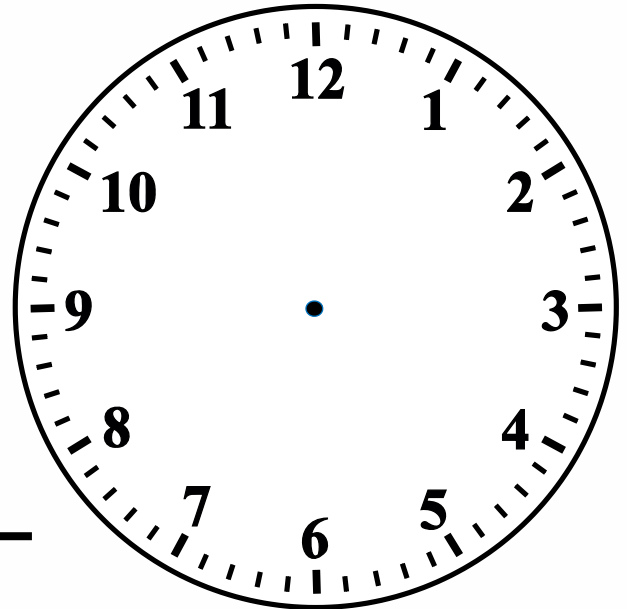
Gato, abuela, inteligencia, flores, zambullirse, esperanza, perdón, solidaridad, sandalia, pandereta y estornudo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

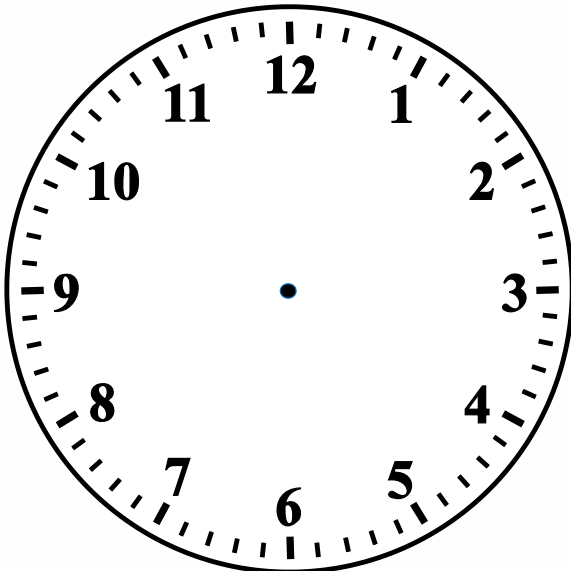
Dibuja las agujas del reloj:



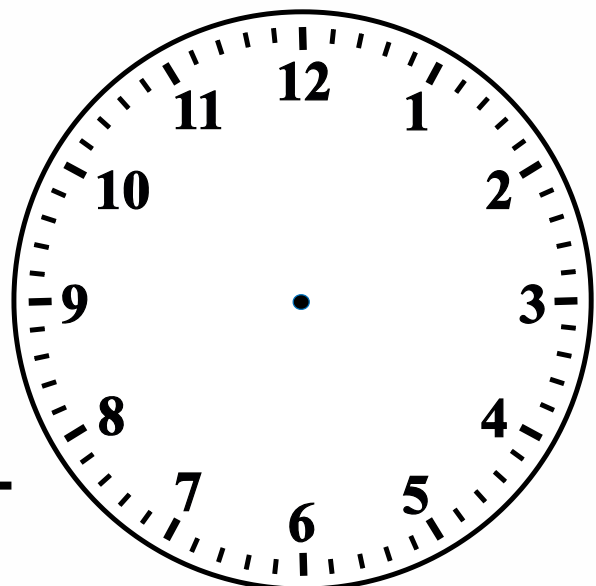
21:50



13:25

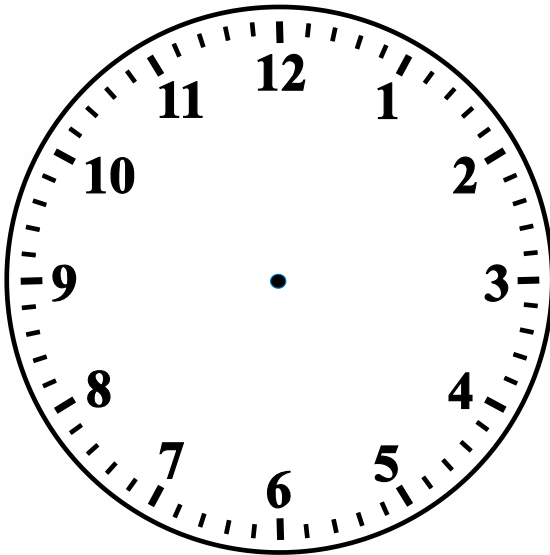


00:00

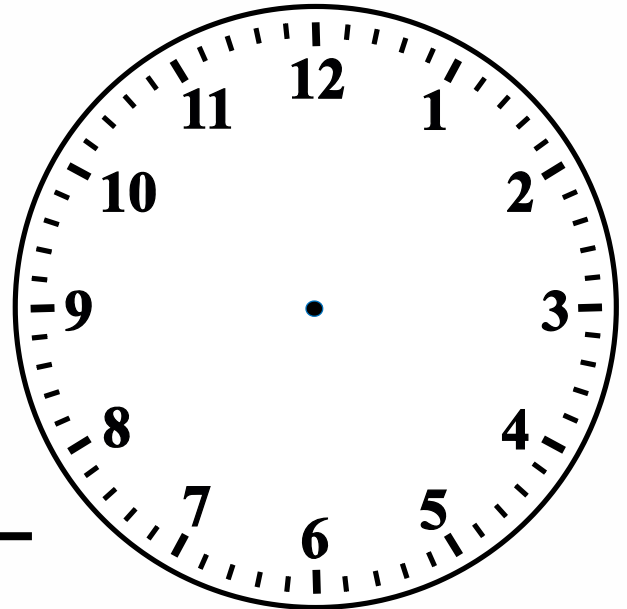


16:10

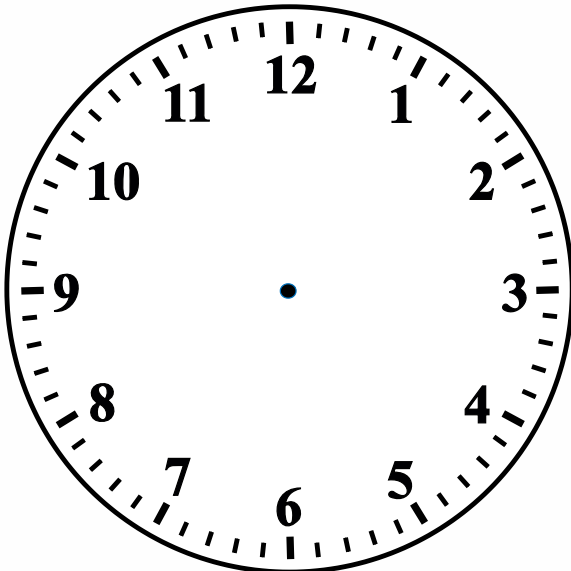
Dibuja las agujas del reloj:



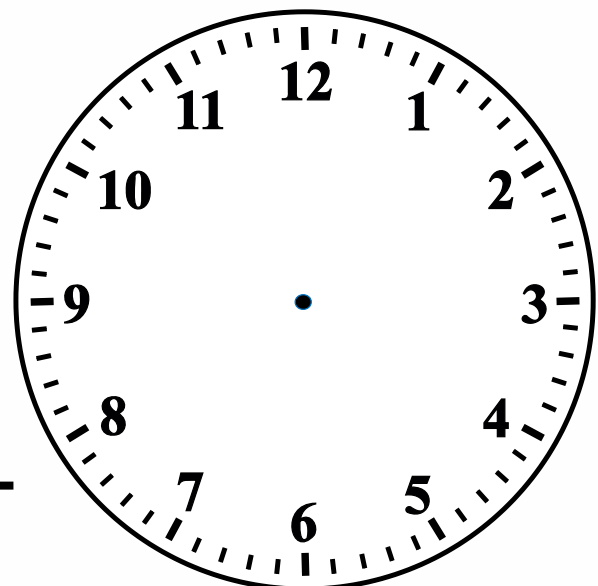
17:35



19:40



01:30



11:55



LENGUAJE

Escribe 5 palabras que terminen por “N”:

1.

2.

3.

4.

5.

Escribe 5 palabras que empiecen por “PL”:

1.

2.

3.

4.

5.

LENGUAJE

Escribe 5 palabras que terminen por “O”:

1.

2.

3.

4.

5.

Escribe 5 palabras que empiecen por “CR”:

1.

2.

3.

4.

5.

FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

Une estos números en orden consecutivo:

1

2

3

16

5

4

14

7

9

6

8

15

13

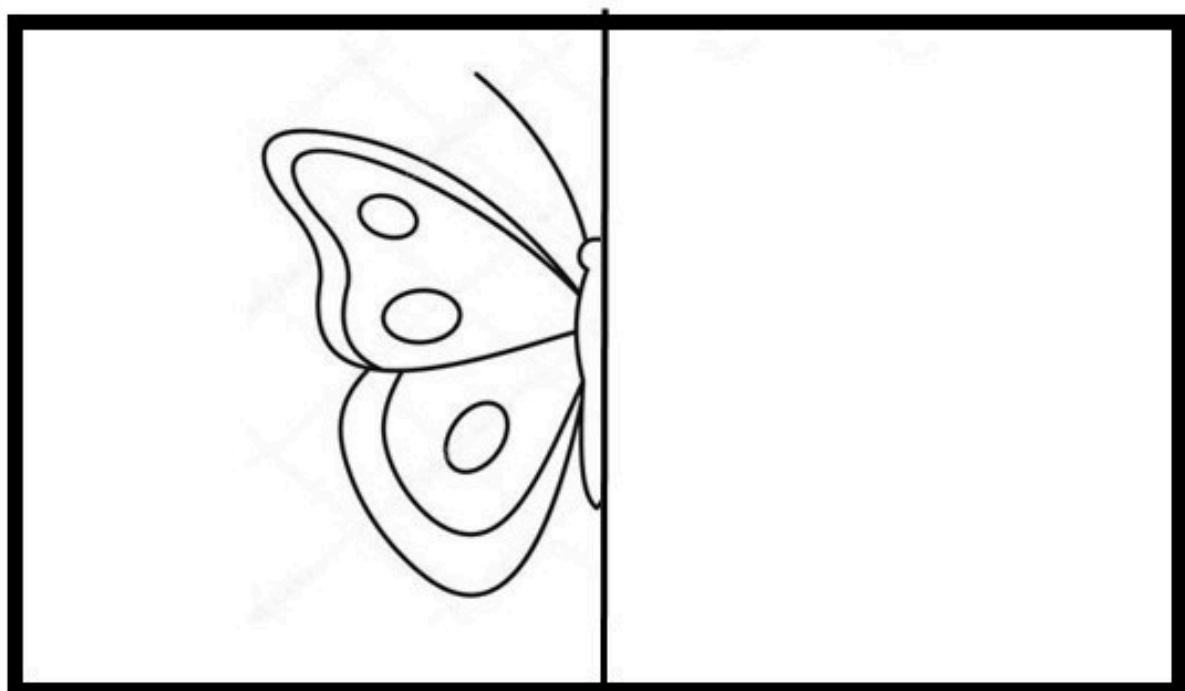
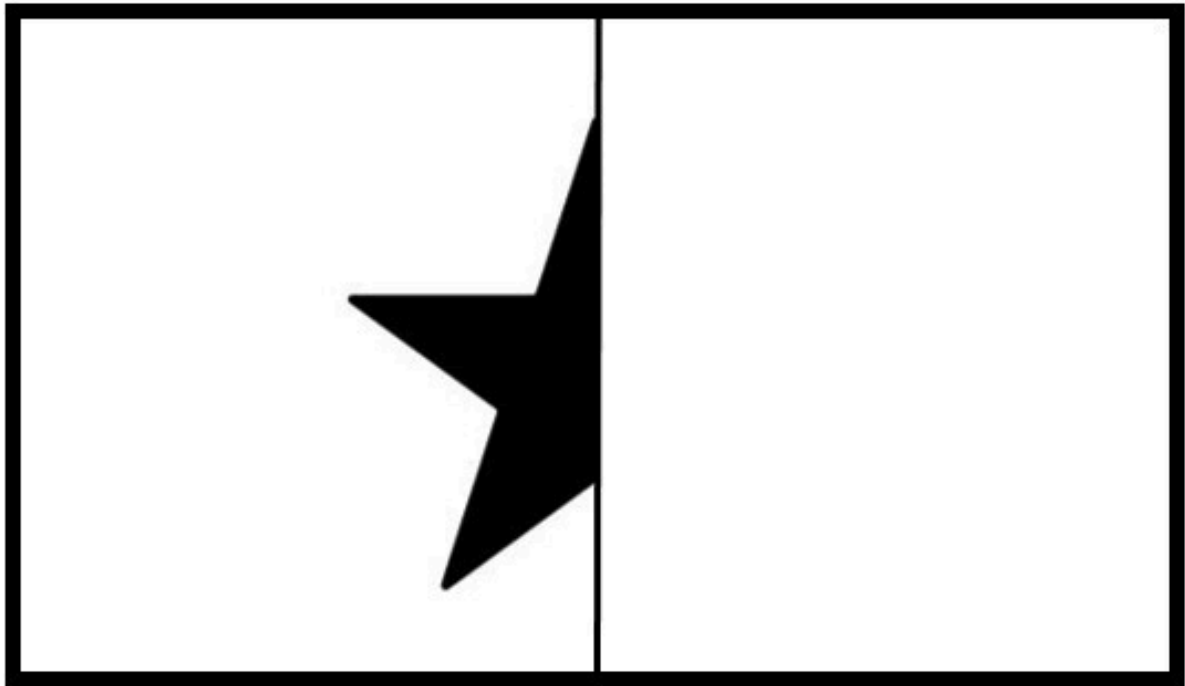
11

12

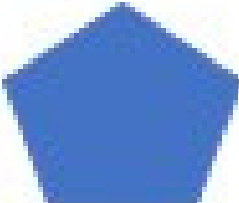
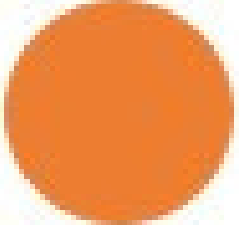
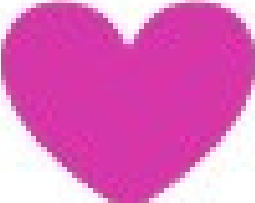
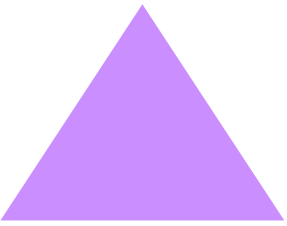
10

FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

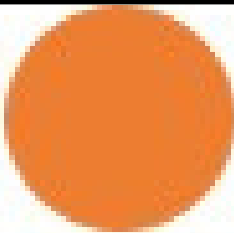
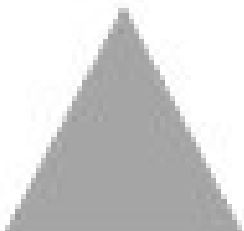
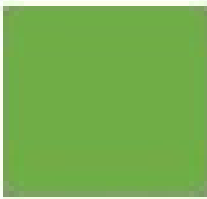
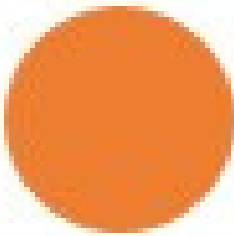
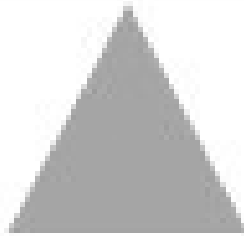
Completa la otra mitad de los dibujos:



Realiza estos sudokus, debe haber una figura de cada tipo en cada cuadrícula sin repetir en fila o columna:

Realiza estos sudokus, debe haber una figura de cada tipo en cada cuadrícula sin repetir en fila o columna:

Clasifica estos números:

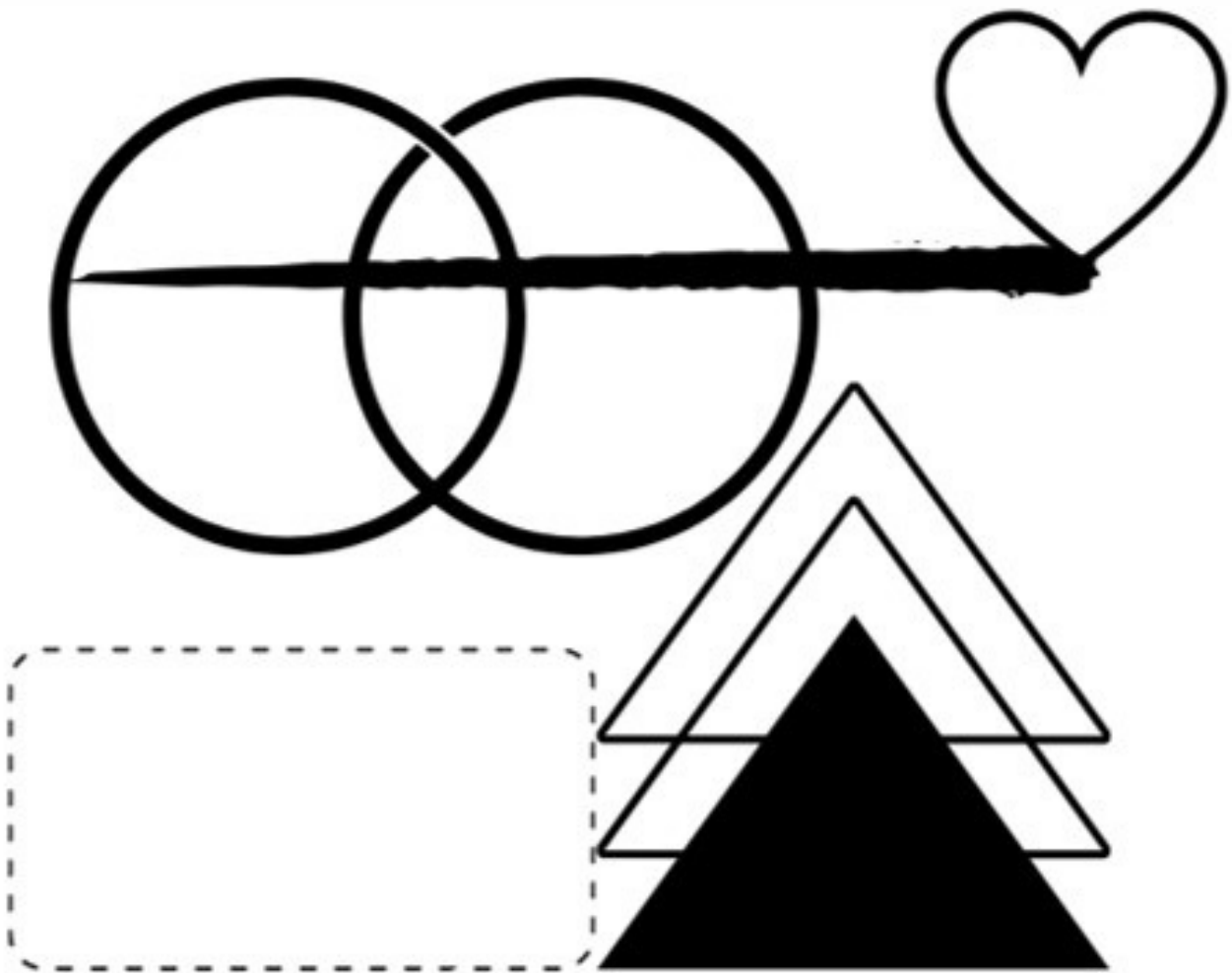
125	99	42	59	187
35	2	5	70	13
128	55	8	164	92
44	38	93	11	51

[illegible]

Escribe el nombre de estos números:

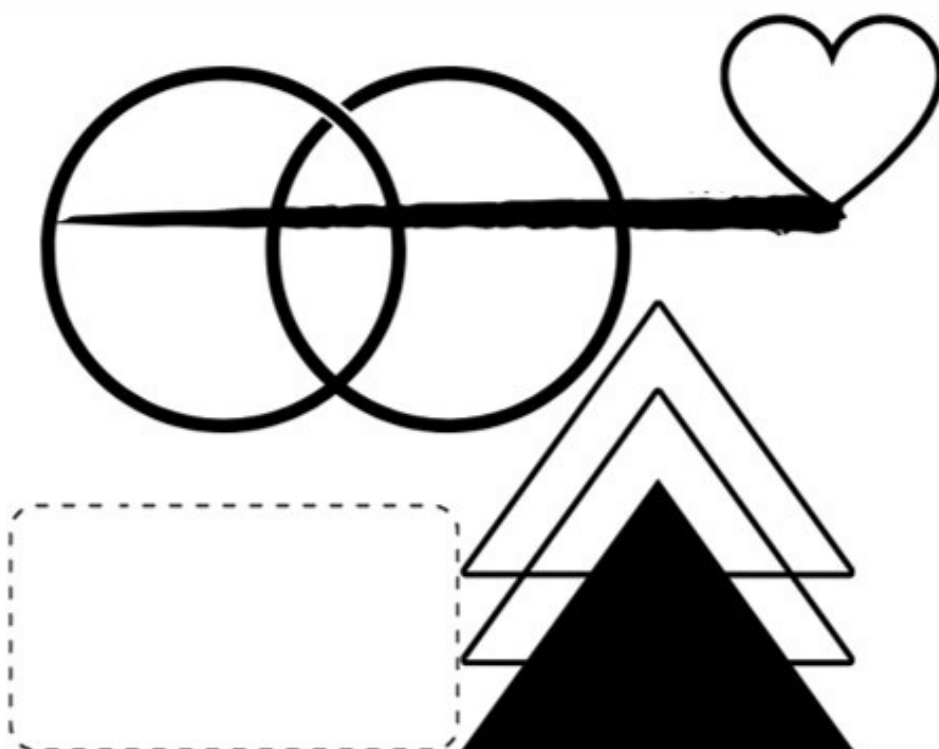
150	Ciento cincuenta
2001	
326	
752	
535	
1783	
379	
998	

Colorea este dibujo según las instrucciones:



- Pinta medio corazón rojo y medio naranja.
- Pinta el triángulo de en medio de color verde y el de arriba de negro.
- Colorea la intersección de los círculos amarilla.
- Colorea el círculo de la izquierda morado
- Repasa la línea discontinua del triángulo de color azul.
- Dentro del rectángulo, escribe el número 8 a la derecha de su nombre.

Copia el dibujo:



- Rodea de **rojo** el número 1
- Rodea de **azul** el número 3
- Tacha el número 2 de negro
- Haz una **línea verde** debajo del 4

1	4	4	2	3	1	2	1	2
3	2	1	1	2	3	4	3	2
2	4	1	3	2	4	3	4	4
3	2	2	1	3	2	1	1	2
1	2	3	4	4	1	2	2	3
4	3	3	2	1	2	1	4	2
3	1	4	2	2	3	4	3	1
4	3	2	1	1	4	3	1	2
1	4	4	2	3	1	2	1	2
3	2	1	1	2	3	4	3	2
2	4	1	3	2	4	3	4	4
3	2	2	1	3	2	1	1	2
1	2	3	4	4	1	2	2	3
4	3	3	2	1	2	1	4	2

Encuentra los siguientes números:

-78344

-81721

-22321

-19293

-91836

-15949

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

Subraya en **azul**:

-94138 -92299 -52284

Subraya en **rojo**:

-61452 -27834 -94919

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

Ordena las palabras para formar frases:

- **segundo /la/ día/ lunes/ semana/ de/ el/ es/no/el**

- **abuelo/persona/ plata/ oro/corazón/ pelo/ con/
mi/ es/el/una/en/en/el/y**

- **mis/tarde/merendar/esta/casa/de/primos/para/
a/iremos**

- **los/valencianos/domingos/porque/paella/en/
somos/almorzamos/casa**

Ordena las palabras para formar frases:

- **el/las/ corazón/ quien/ mueve/mueve/piernas**

- **tuvo/vejez/para/quien/retuvo/la/guardó/y**

- **cuando/una/otra/se/se/abre/cierra/ventana/puerta**

- **campo/riego
/le/sirve/de/el/casa/sol/marzo/de/al**

CATEGORIZACIÓN:

Escribe estas palabras en las categorías de: COMIDAS,
LUGARES

PAELLA CASTILLO ESTOFADO LAGO
PUERTO ALCACHOFAS DORADA TIENDA
POLIDEPORTIVO CASA ENSALADA PURÉ

[illegible]

Relaciona ambas partes para completar el refrán:

1

A QUIEN MADRUGA

A BUEN ENTENDEDOR

A MAL TIEMPO

A BIEN OBRAR

A CABALLO REGALADO

DE TAL PALO

A MAL TIEMPO

2

BUENA CARA

NO LE MIRE EL DENTADO

TAL ASTILLA

DIOS LE AYUDA

POCAS PALABRAS BASTAN

BIEN PAGAR

BUENA CARA

Relaciona ambas partes para completar el refrán:

1

DIME DE QUÉ PRESUMES

CUANDO EL GRAJO VUELA BAJO

CUANDO EL RÍO SUENA

CUANDO HAY FRUTAS EN LA
HUERTA

OJOS QUE NO VEN

POR LA BOCA

EN BOCA CERRADA

2

HAY AMIGOS EN LA PUERTA

AGUA LLEVA

NO ENTRAN MOSCAS

Y TE DIRÉ DE QUÉ CARECES

MUERE EL PEZ

CORAZÓN QUE NO SIENTE

HACE UN FRÍO DEL CARAJO

Relaciona ambas partes para completar el refrán:

1

NO HAY MAL

POCO A POCO

HOY POR TÍ

POR UN PERRO QUE MATÉ

NO ES ORO

MUCHO DONAIRE

CUANDO EL GATO ESTÁ
AUSENTE

2

LOS RATONES SE DIVIERTEN

MATAPERROS ME LLAMARON

CAUSA DESAIRE

SE ANDA LEJOS

MAÑANA POR MÍ

TODO LO QUE RELUCE

QUE POR BIEN NO VENGA



HEMOS LLEGADO AL FINAL...

Gracias por usar este recurso para mejorar tu salud.
Esperamos que te haya resultado útil.

Sigue explorando los recursos que te
proporcionamos y recuerda... ¡sigue activo cada día!.

