



# CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS MAYORES

## NIVEL INTERMEDIO



### 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

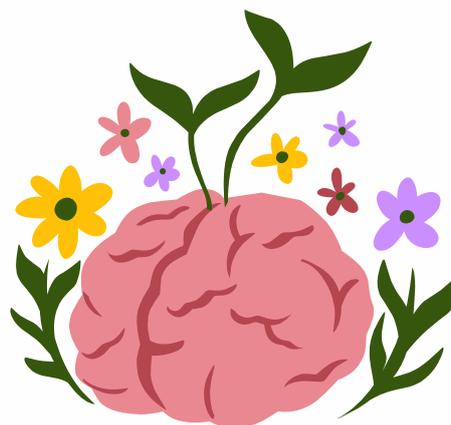
Entendemos la estimulación cognitiva como la realización de un conjunto de acciones y actividades que tienen como objetivo mantener o incluso mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios.

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.

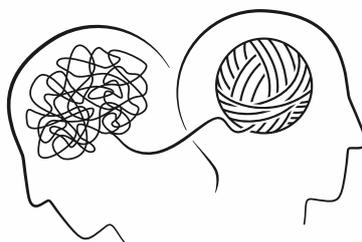
1.-**Nivel fácil:** Deterioro cognitivo moderado-grave asociado o no a enfermedad, o personas con poca o nula familiaridad con actividades de este tipo.

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!*



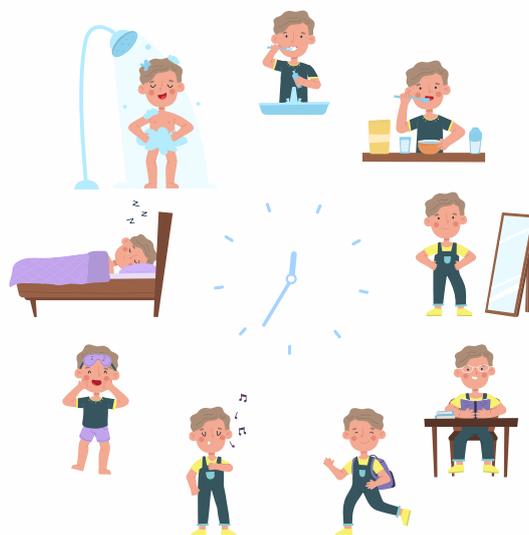
## ORIENTACIÓN PERSONAL, ESPACIAL Y TEMPORAL

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: \_\_\_\_\_

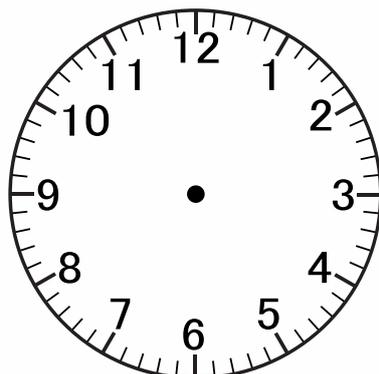
- Estación del año: \_\_\_\_\_

- Ciudad: \_\_\_\_\_

- Comunidad Autónoma: \_\_\_\_\_

- País: \_\_\_\_\_

- Hora:



## ORIENTACIÓN PERSONAL Y MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el nombre de tu madre?

---

- ¿Cuál es el nombre de tu padre?

---

- ¿Cuántos hermanos tienes? ¿Cómo se llaman?

---

---

- ¿Cómo se llama tu pareja o cónyuge?

---

- ¿Tienes hijos? ¿Cómo se llaman?

---

---

Completa:

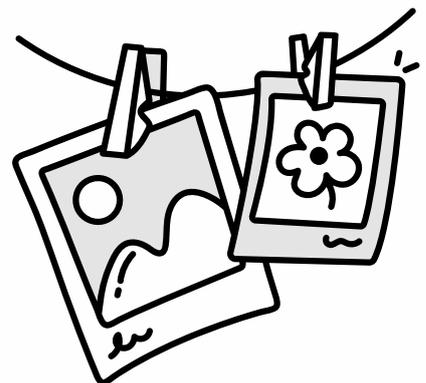
1. Mi fecha de nacimiento es:

-----

2. Tengo \_\_\_\_\_ años.

3. Mi lugar de nacimiento es:

-----



## FICHA DE LENGUAJE 1

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se llama el utensilio que utilizamos para pinchar alimentos y comérmolos?

---

- ¿Cómo se llama la prenda de ropa que utilizamos en invierno cuando hace frío?

---

- ¿Cómo se llama el recipiente con cuello estrecho que llenamos de agua y sirve para poder beber agua en cualquier parte?

---

Ordena las palabras para formar frases:

1. Campo / gusta/ me/ el

---

2. Duro / trabajo / el / muy / es

---

3. cielo / celeste / el / está / claro / y

---

## FICHA DE LENGUAJE 2

Responde a las siguientes preguntas:

1. Se dice de los alimentos que provienen de la tierra y de los que comemos su raíz, como la patata o la zanahoria.

---

2. Mancharse un cristal con el vapor de agua (contiene "ñ")

---

3. Parte del cuerpo con la que percibimos los sonidos.

---

Ordena las palabras para formar frases:

Día /el/ va/ lunes/ el/ del/ martes/ que/ antes/ es

---

Tranquilo / presa / el / come / a / selva / tigre / su

---

Niñas / parque / las / en / juegan / el / al/ baloncesto

---

### FICHA DE LENGUAJE 3

Escribe 5 palabras que empiecen por "CA":

---

---

---

---

---

Escribe 5 palabras que empiecen por "CO":

---

---

---

---

---

Copia estas frases:

Mucho te quiero perrito, pero de pan, poquito.

---

La ensalada del restaurante me gustó mucho.

---

## EJERCICIO DE CÁLCULO

- Realiza estas operaciones de cálculo mental:

$·13+25=$

$·16+16=$

$·21+22=$

$·7+4=$

$·19+3=$

$·33+55=$

$·45+15=$

$·27+12=$

- Realiza estas sumas:

$$\begin{array}{r} 3 \quad 6 \quad 4 \\ + \quad 2 \quad 3 \quad 4 \\ 1 \quad 5 \quad 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \quad 1 \quad 3 \\ + \quad 2 \quad 4 \quad 3 \\ 6 \quad 5 \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \quad 2 \quad 2 \\ + \quad 1 \quad 6 \quad 7 \\ 8 \quad 4 \quad 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \quad 2 \quad 5 \\ + \quad 0 \quad 5 \quad 2 \\ 1 \quad 3 \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

## EJERCICIO DE CÁLCULO

$$\begin{array}{r} 9 \quad 8 \quad 5 \\ - 7 \quad 6 \quad 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \quad 5 \quad 7 \\ - 3 \quad 4 \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \quad 8 \quad 5 \\ - 7 \quad 6 \quad 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \quad 4 \quad 3 \\ - 1 \quad 2 \quad 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \quad 9 \quad 2 \\ - 4 \quad 6 \quad 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \quad 9 \quad 3 \\ - 5 \quad 4 \quad 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \quad 2 \quad 4 \\ - 3 \quad 2 \quad 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \quad 6 \quad 4 \\ - 5 \quad 4 \quad 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \quad 9 \quad 5 \\ - 7 \quad 6 \quad 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \quad 8 \quad 5 \\ - 7 \quad 6 \quad 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \quad 3 \quad 8 \quad 6 \quad 4 \quad 5 \\ - 7 \quad 2 \quad 5 \quad 4 \quad 1 \quad 3 \\ \hline \end{array}$$

## EJERCICIO DE ATENCIÓN

- Presta atención a los animales que aparecen:

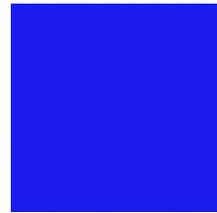
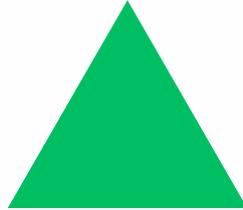
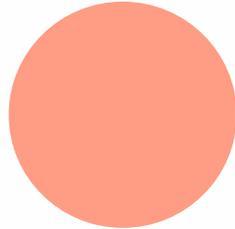


- Escribe lo nombres de los animales que aparecen:

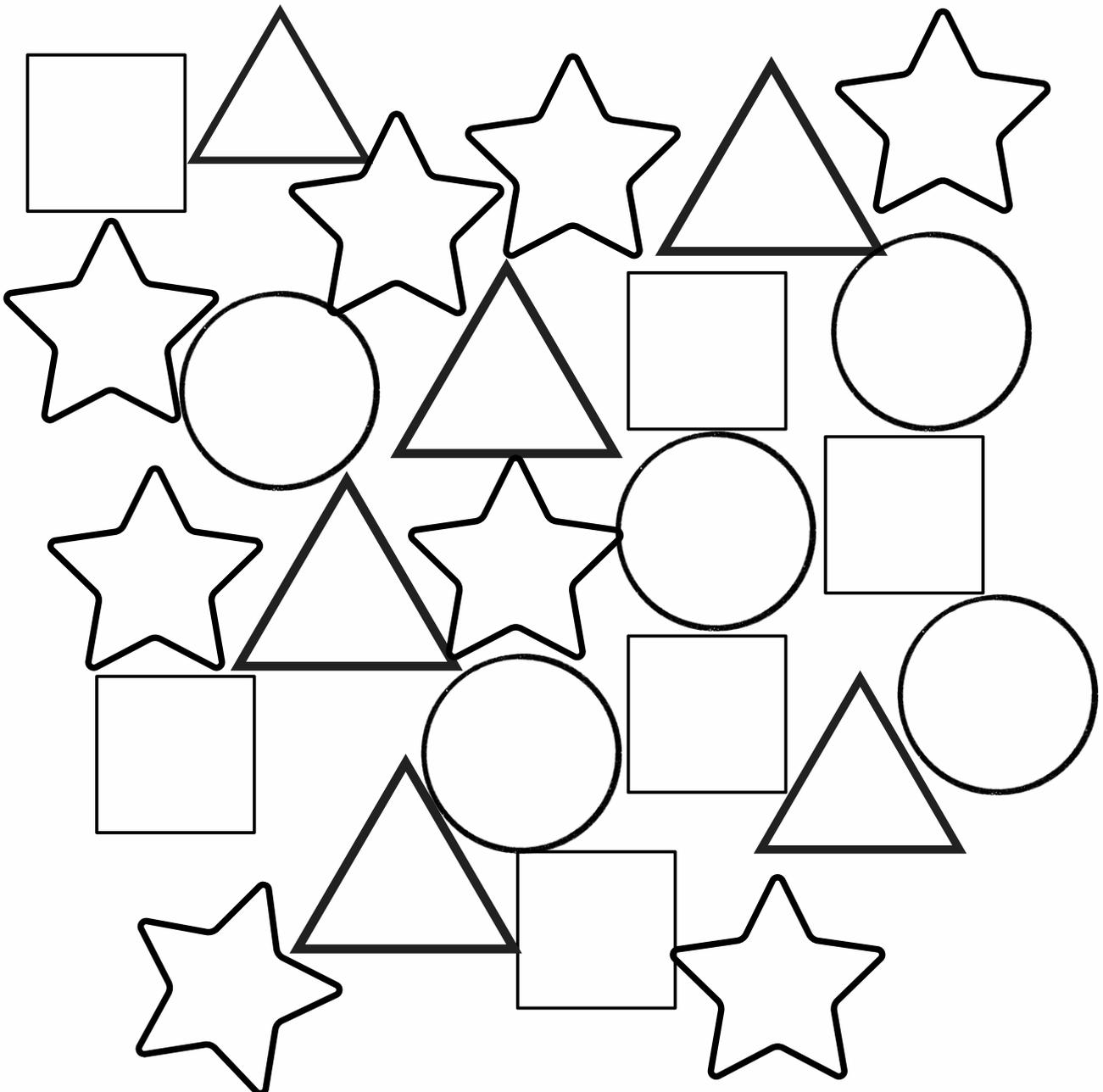
<hr/>	<hr/>

## EJERCICIO DE ATENCIÓN

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



Estrellas= \_\_    Círculos= \_\_    Triángulos= \_\_    Cuadrados= \_\_



## FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

- Descarta la palabra que no está relacionada.

BAÑADOR	TOALLA	<del>PAPELERÍA</del>
JARRA	TORRE	VASO
PRECIO	SOBRINO	ABUELO
TESORO	AZUL	AMARILLO
NACIÓN	PAÍS	CARACOLA

## FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

- Ordena alfabéticamente estas palabras:

Calabaza, Gimnasio, Amigo, Zurdo, España, Ruiseñor, Beso

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

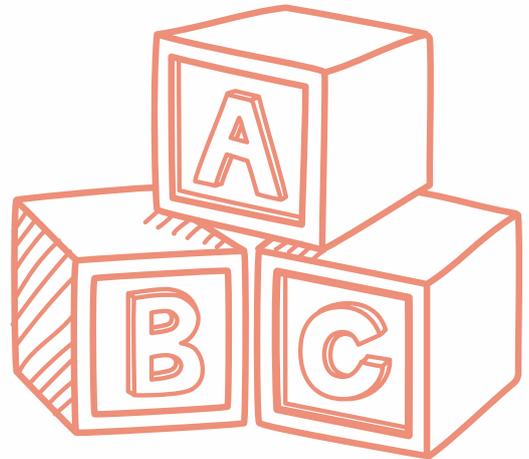
---

6.

---

7.

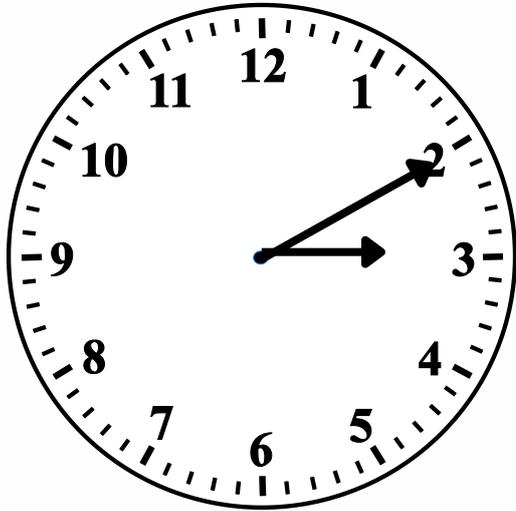
---



¿Qué tienen en común estos conceptos?

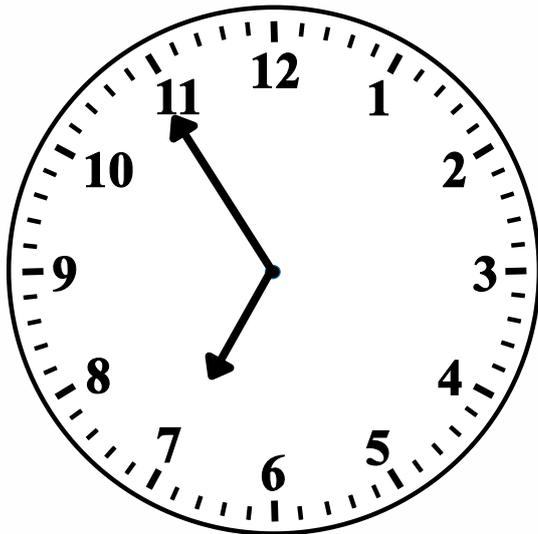
- Una jarra y un vaso:
- El verde y el rojo:
- El oso y la oveja:
- El lunes y el jueves:

## FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

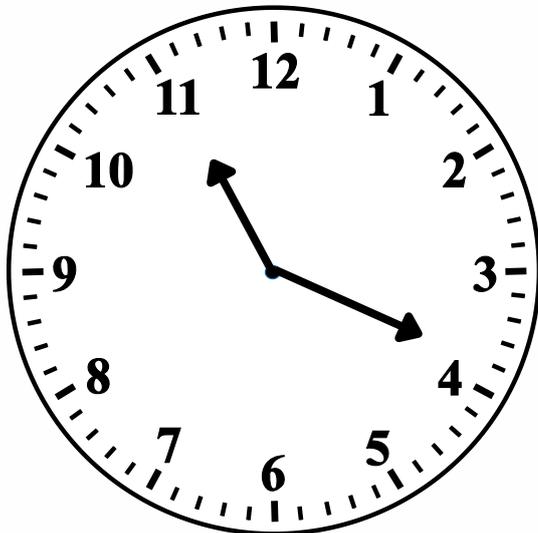


- ¿Qué hora marcan estos relojes?

---



---



---

## FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

- Une estos números en orden consecutivo:

1

2

3

5

4

7

6

9

8

10

11

## FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

- Haz parejas de palabras con las que aparecen en la tabla:

UVA	AVIÓN	TELÉFONO	HERMANO
PORTÁTIL	TELÉFONO	PAPEL	AMARILLO
COCHE	ROJO	PADRE	MANZANA

1. UVA-MANZANA

2.

3.

4.

5.

6.

## FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

- Presta atención a este código numérico y descifra las palabras:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>A</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>R</b>

- **6421: TELA**
- **3451:**
- **2431:**
- **74317:**
- **45674221:**
- **31245617:**
- **51245:**



## FICHA DE FUNCIONES EJECUTIVAS

- Responde a las preguntas:

1. ¿Cómo se llama el escritor de Don Quijote de la Mancha?

---

2. ¿Cuáles son los cinco sentidos?

---

---

3. ¿Cómo se le llama a un trozo de tierra rodeado de agua por todas partes?

---

4. ¿Qué dos países lindan con España?

---

---



## FICHA DE MEMORIA

- Responde a las preguntas:

1. ¿Cuántos días tiene una semana?, ¿Cuáles son?

---

---

2. ¿Cuántos días tiene un mes?

---

3. ¿Cuántos meses tiene un año?, ¿Cuáles son?

---

---

---

---

4. ¿Cuántos minutos tiene una hora?

---

5. ¿Cuántos días tiene un año?

---

## FICHA DE CATEGORIZACIÓN

- Escribe estas palabras en la categoría de FLOR o COLOR.

GERANIO ROSAL AMARILLO PETUNIA  
NEGRO CELESTE PENSAMIENTO GRIS  
AZUL VERDE LIRIO JAZMÍN

<b>FLORES</b>	<b>COLORES</b>

## FICHA DE ASOCIACIÓN

- Une el dibujo con su nombre



**FLORES**



**GATO**



**CASA**



**TELÉFONO**

## FICHA DE ASOCIACIÓN

- Une el dibujo con su nombre



**LÁMPARA**



**PÁJARO**



**LAVADORA**

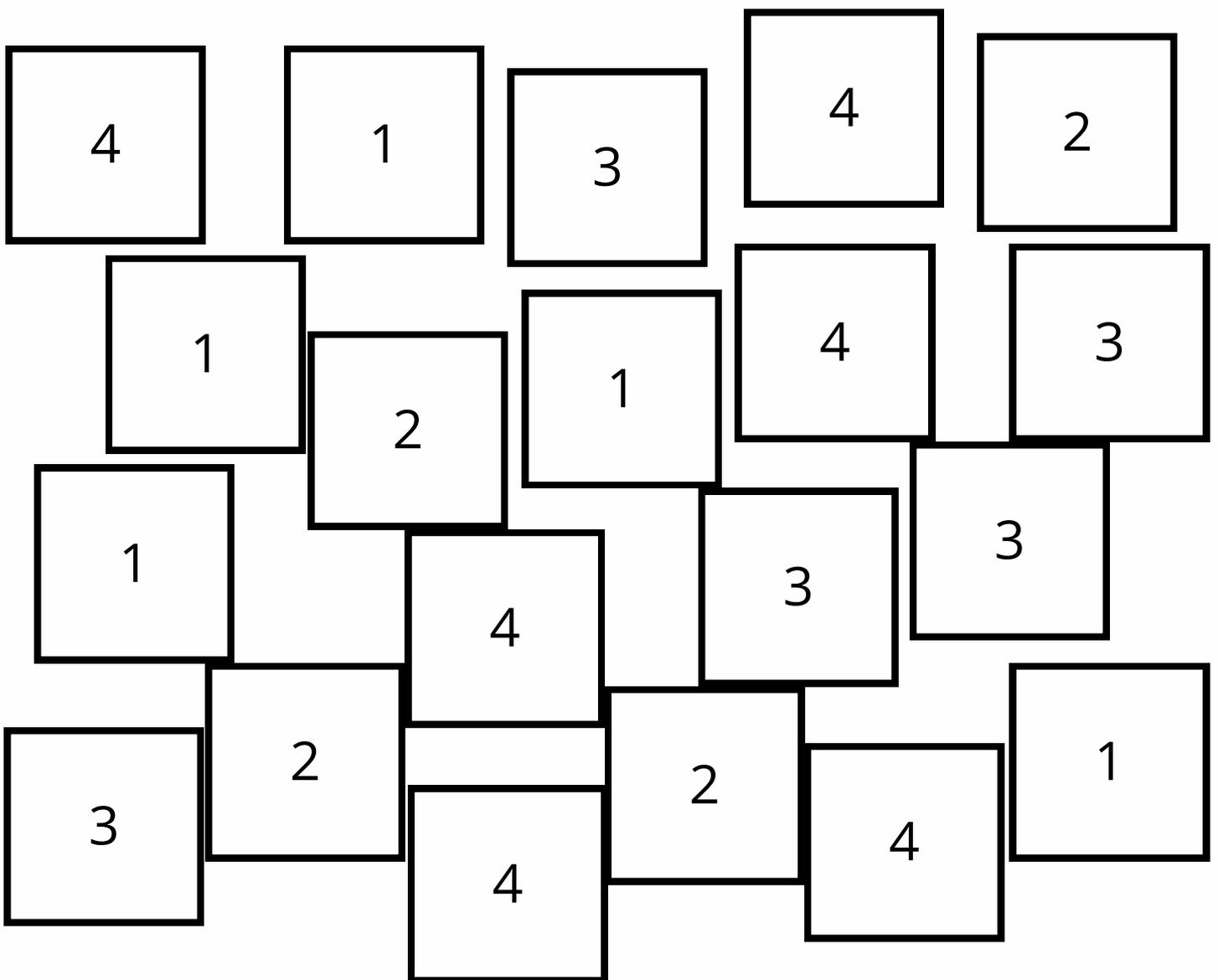


**JARRA**

## FICHA DE ASOCIACIÓN

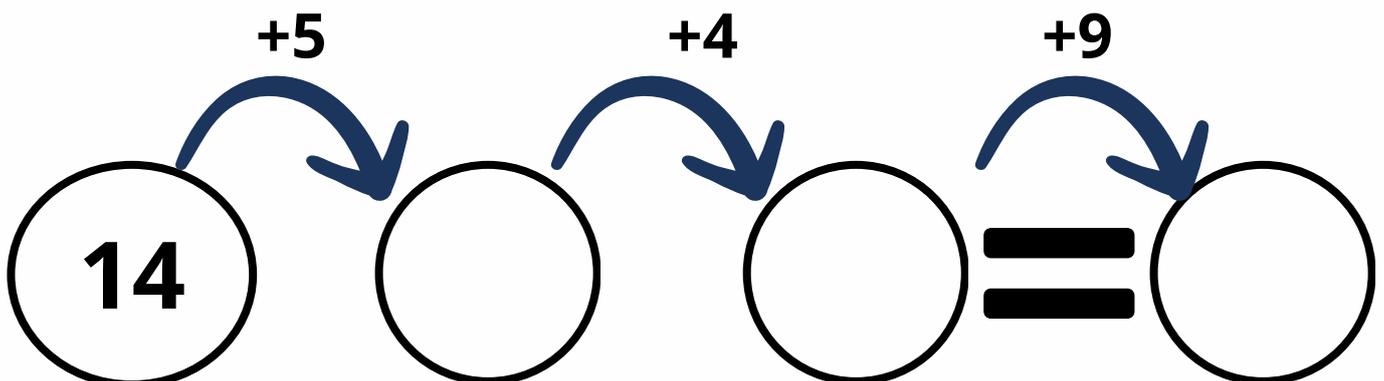
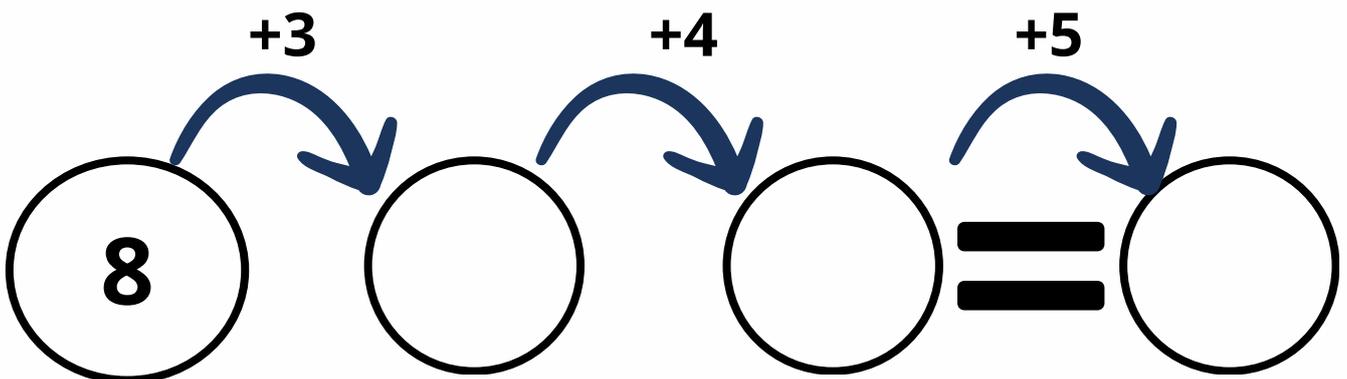
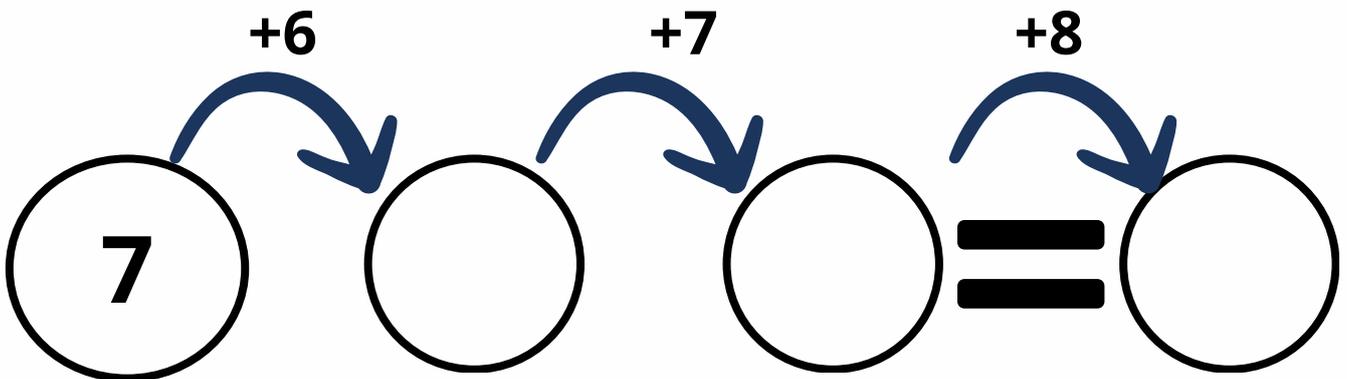
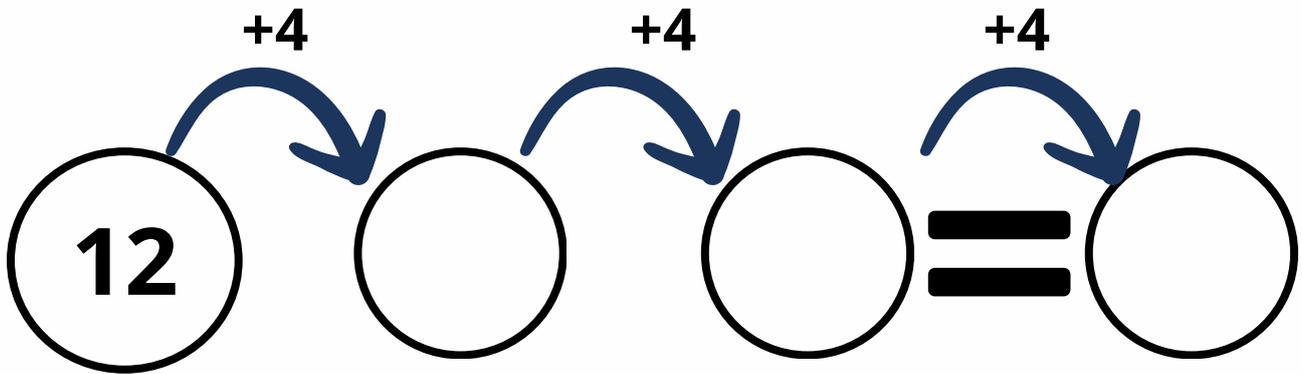
Colorea según las instrucciones. Luego, cuenta cuántos recuadros hay de cada número.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>ROJO</b>	<b>AZUL</b>	<b>AMARILLO</b>	<b>VERDE</b>
<b>Total:</b>	<b>Total:</b>	<b>Total:</b>	<b>Total:</b>



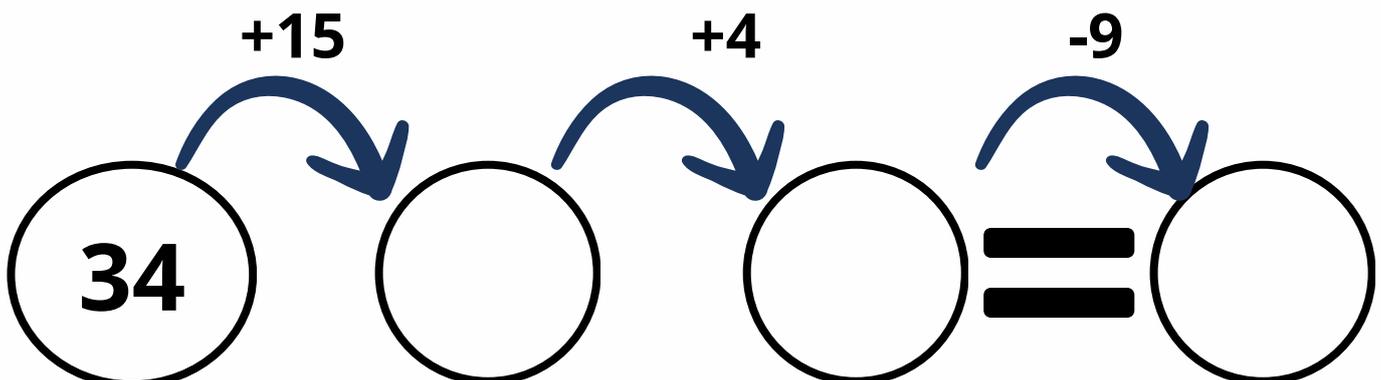
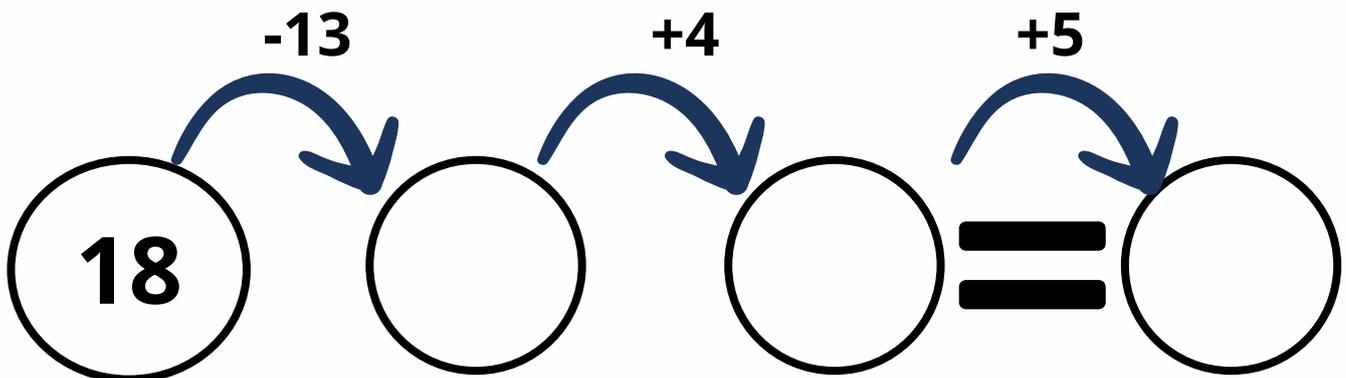
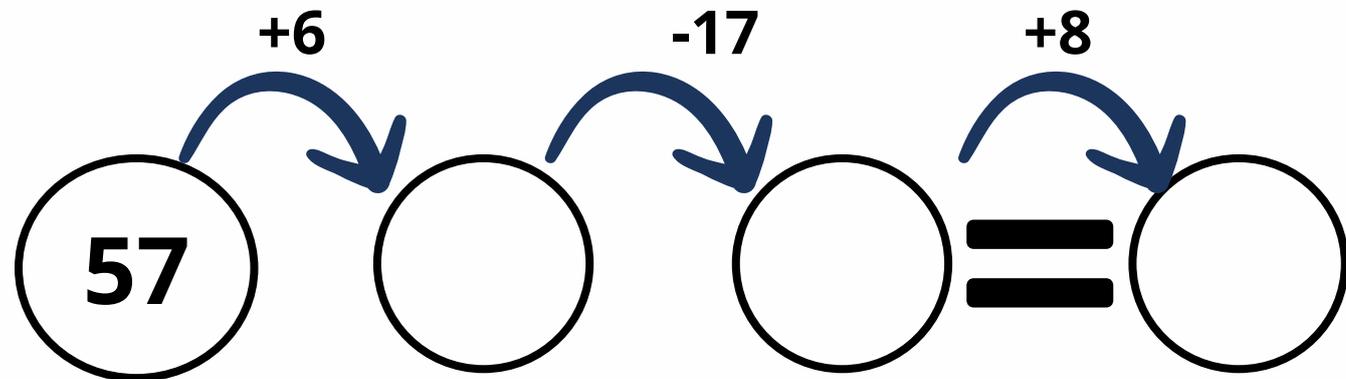
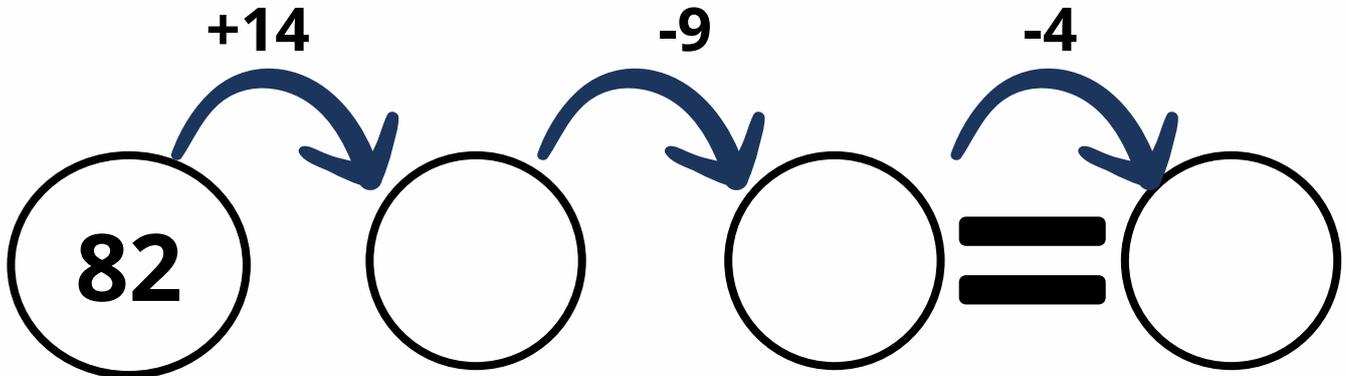
## FICHA DE ASOCIACIÓN

Realiza esta cadena de operaciones de cálculo mental:



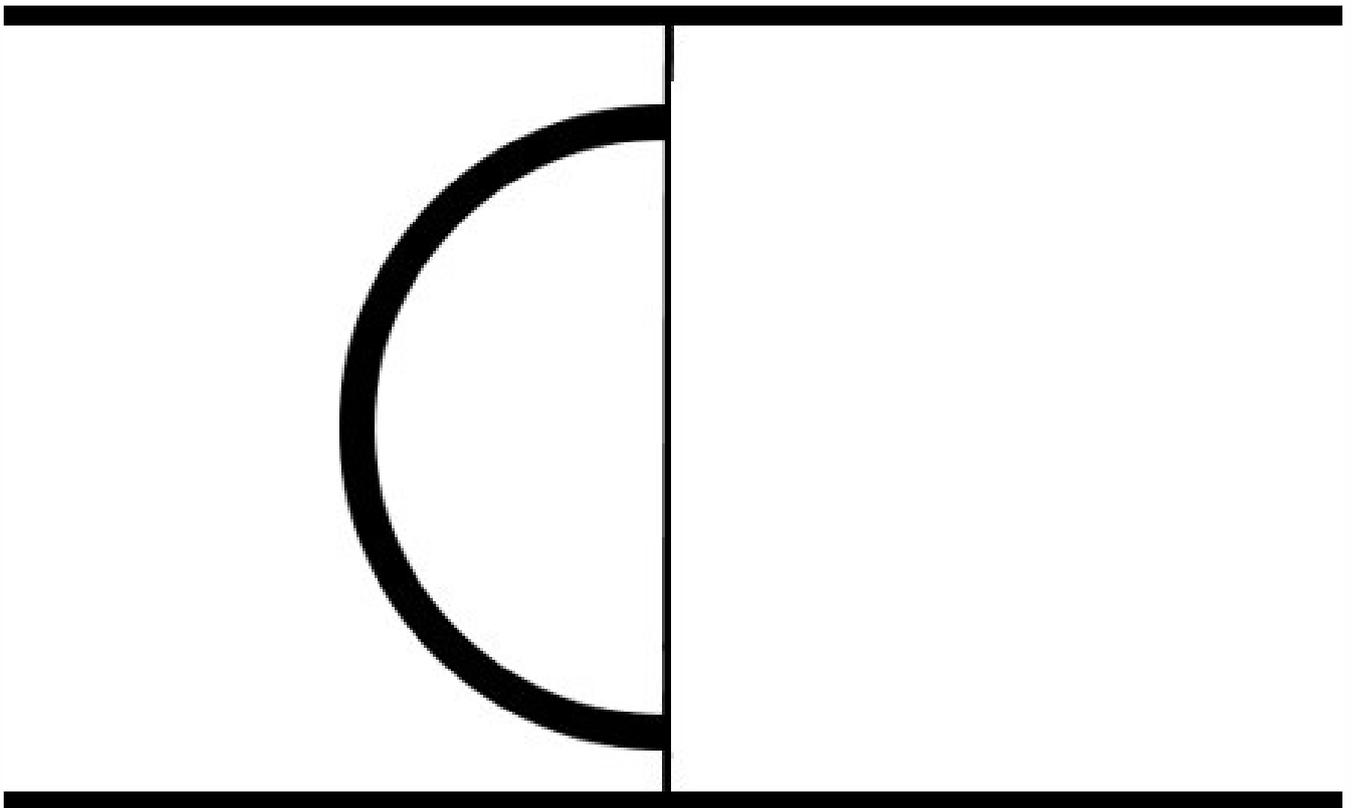
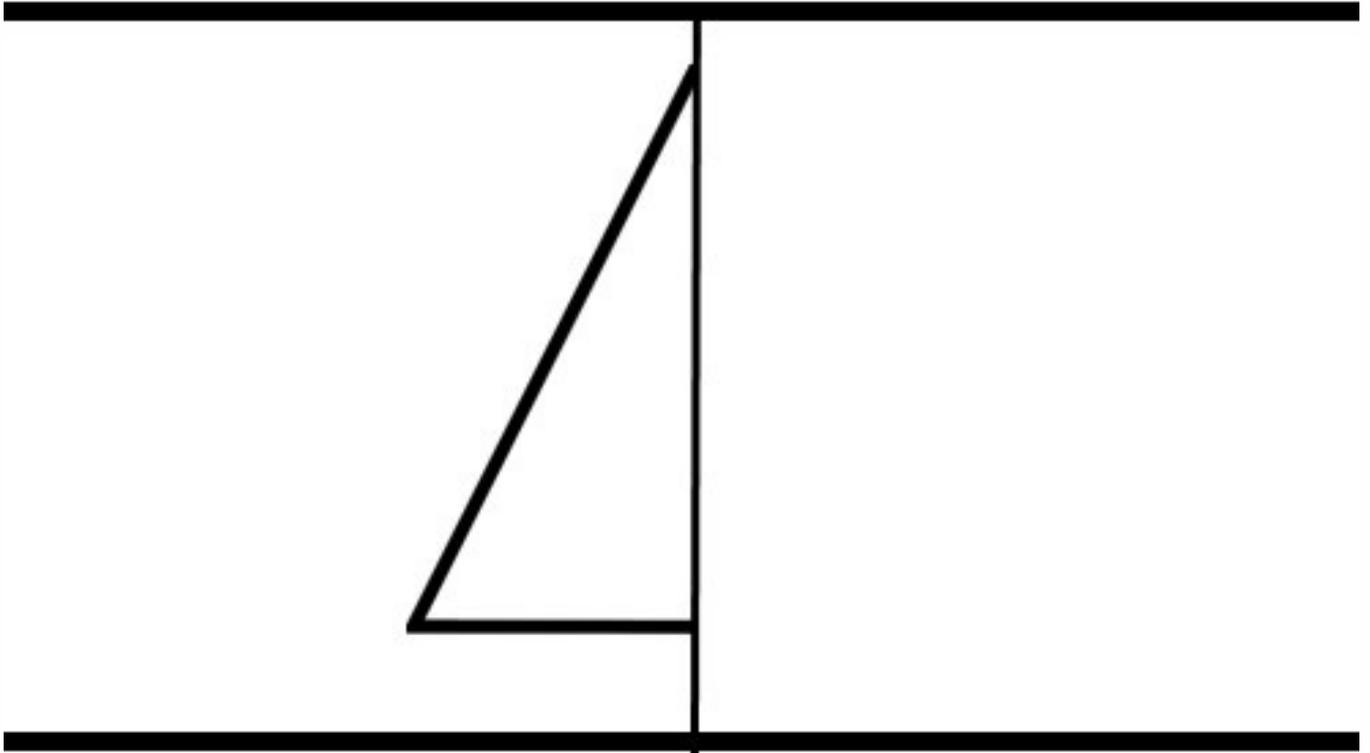
## FICHA DE ASOCIACIÓN

Realiza esta cadena de operaciones de cálculo mental:



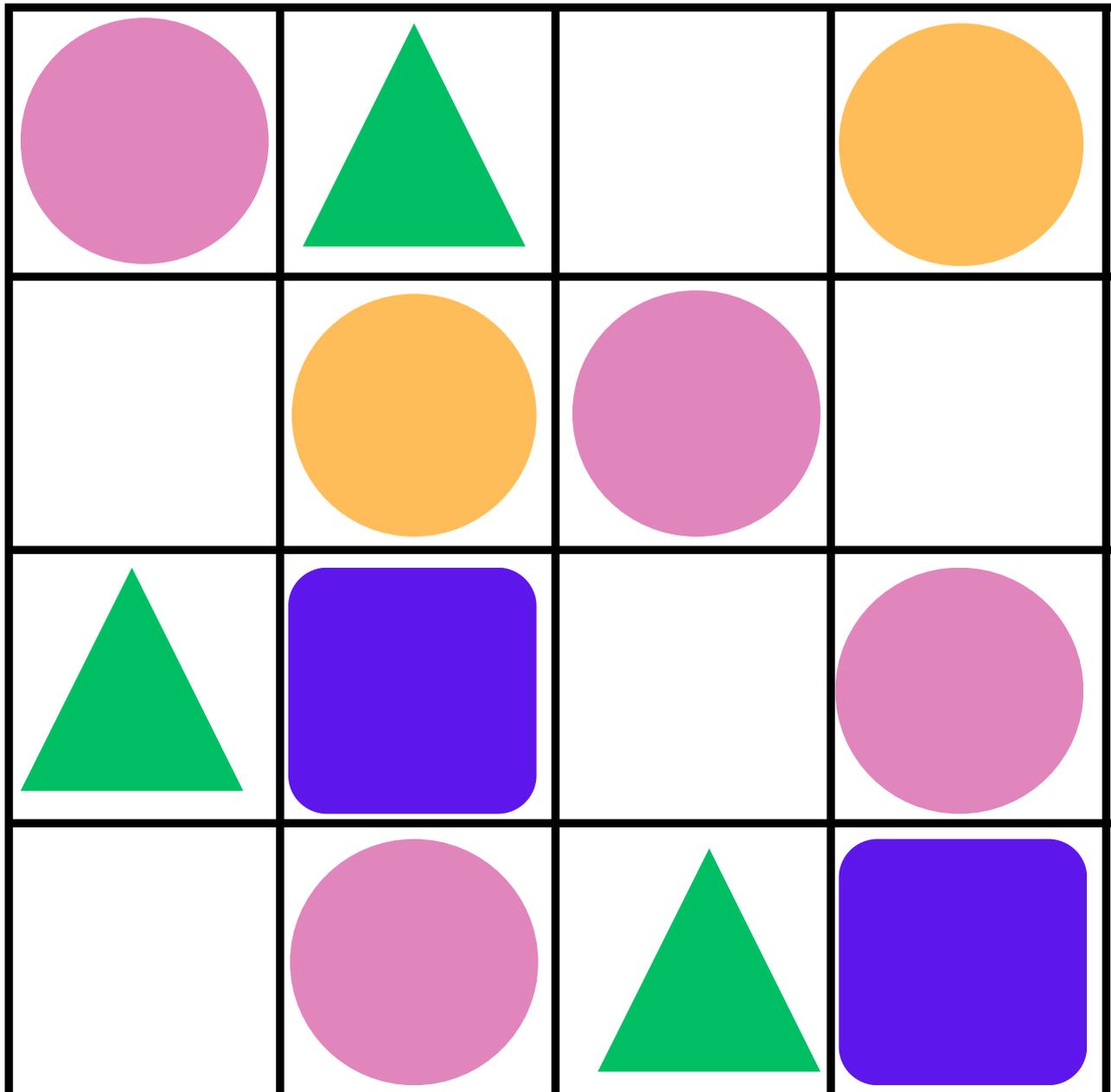
## FICHA DE ASOCIACIÓN

Realiza la otra mitad de los dibujos:



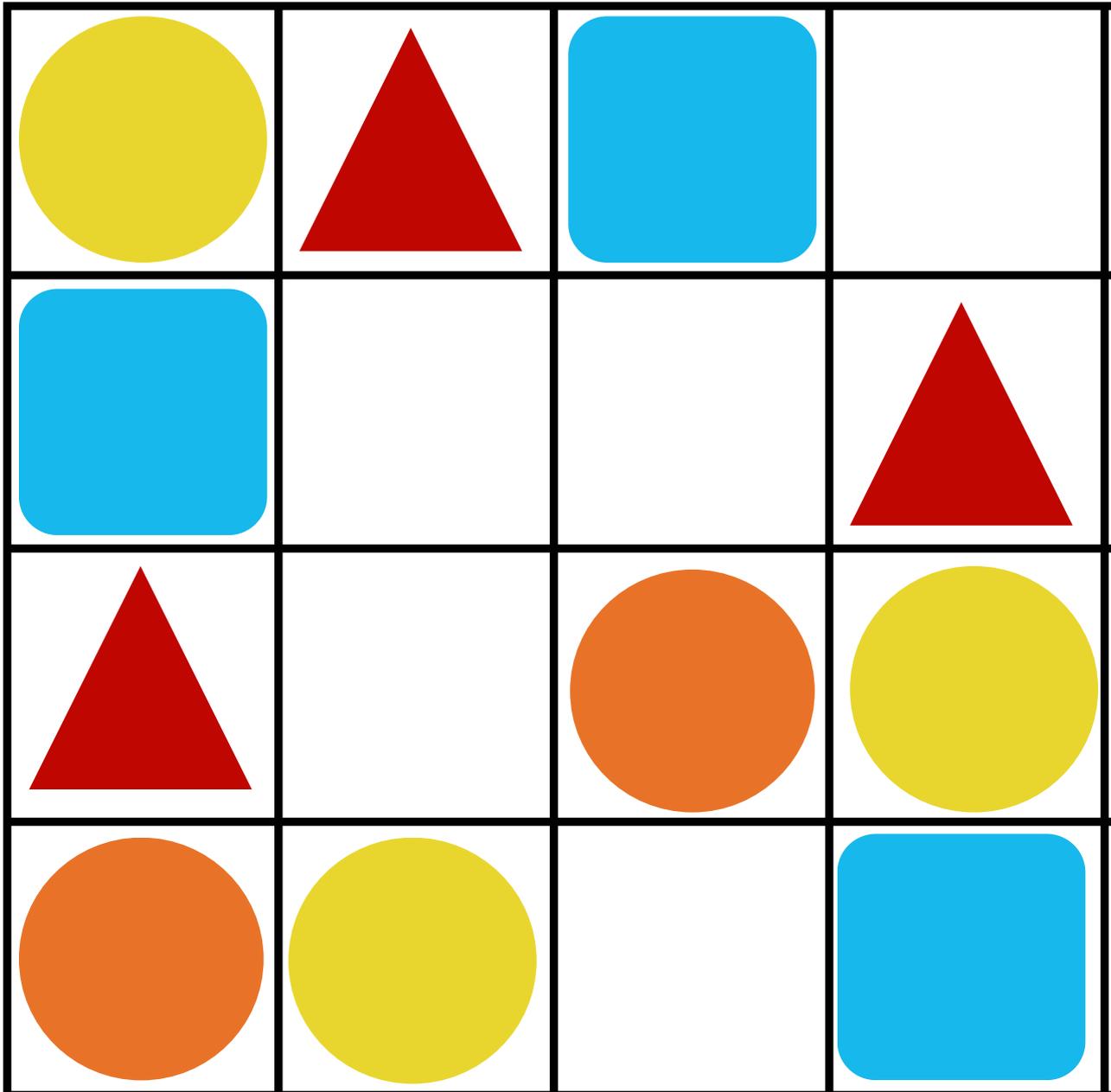
## FICHA DE ASOCIACIÓN

Realiza estos sudokus. Debe haber una figura de cada tipo en cada cuadrícula sin repetir en fila o columna.



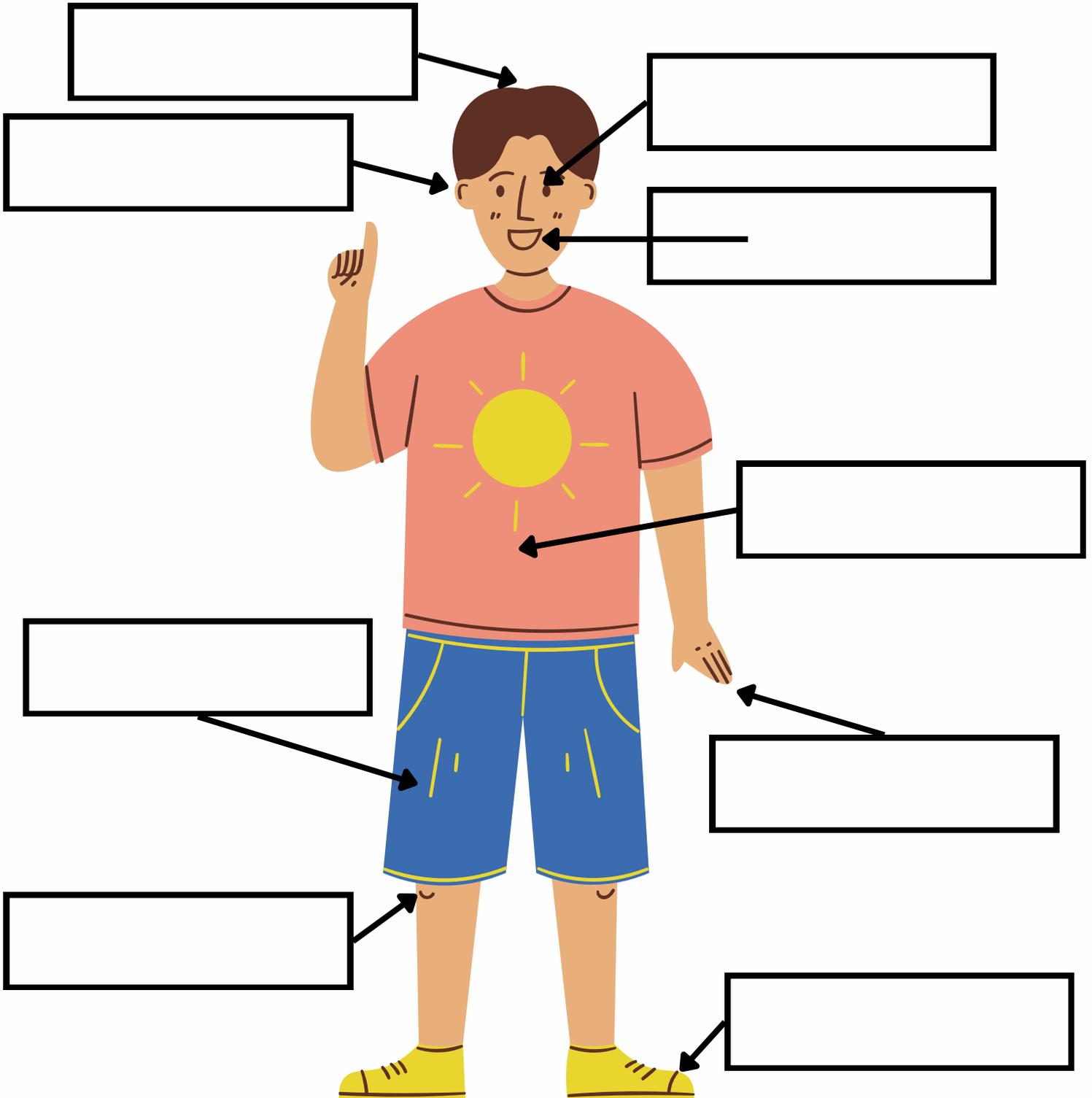
## FICHA DE ASOCIACIÓN

Realiza estos sudokus. Debe haber una figura de cada tipo en cada cuadrícula sin repetir en fila o columna.



## FICHA DE ASOCIACIÓN

Pon nombre a las partes del cuerpo:



## FICHA DE ASOCIACIÓN

Nombra estos objetos:



---



---



---

## FICHA DE ASOCIACIÓN

Nombra estos objetos:



---



---



---

## CLASIFICACIÓN

Clasifica estos números:

<b>125</b>	<b>99</b>	<b>42</b>	<b>101</b>	<b>187</b>
<b>35</b>	<del><b>2</b></del>	<b>199</b>	<b>70</b>	<b>13</b>
<b>128</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>164</b>	<b>92</b>

<b>MENORES DE 100</b>	<b>MAYORES DE 100</b>
2	

Ordena esos números de MENOR a MAYOR:

---



---



---



## CLASIFICACIÓN

- Encuentra estas palabras de la sopa de letras:

<b>AMAPOLA</b>	<b>CLAVEL</b>	<b>LIRIO</b>	<b>ROSA</b>
<b>MARGARITA</b>	<b>PETUNIA</b>	<b>JAZMÍN</b>	<b>VIOLETA</b>

A	M	A	P	O	L	A
S	A	B	C	E	E	V
D	R	I	F	A	V	I
I	G	H	O	J	A	O
L	A	M	I	A	L	L
N	R	Ñ	A	S	C	E
L	I	R	I	O	M	T
J	T	P	E	R	P	A
D	A	R	S	T	U	V
A	B	Z	E	C	I	D
R	F	G	M	I	O	M
A	B	O	D	Í	F	A
S	E	B	G	O	N	I
P	E	T	U	N	I	A
M	E	N	U	U	T	A

-¿Qué tienen en común todas las palabras anteriores?

---

## CLASIFICACIÓN

-Une los números con su nombre:

<b>150</b>	<b>Trescientos treinta y siete</b>
<b>2000</b>	<b>Dos mil</b>
<b>337</b>	<b>Mil seiscientos noventa y cuatro</b>
<b>853</b>	<b>Ciento cincuenta</b>
<b>511</b>	<b>Quinientos once</b>
<b>1694</b>	<b>Doscientos setenta y uno</b>
<b>271</b>	<b>Novecientos noventa y nueve</b>
<b>999</b>	<b>Ochocientos cincuenta y tres</b>

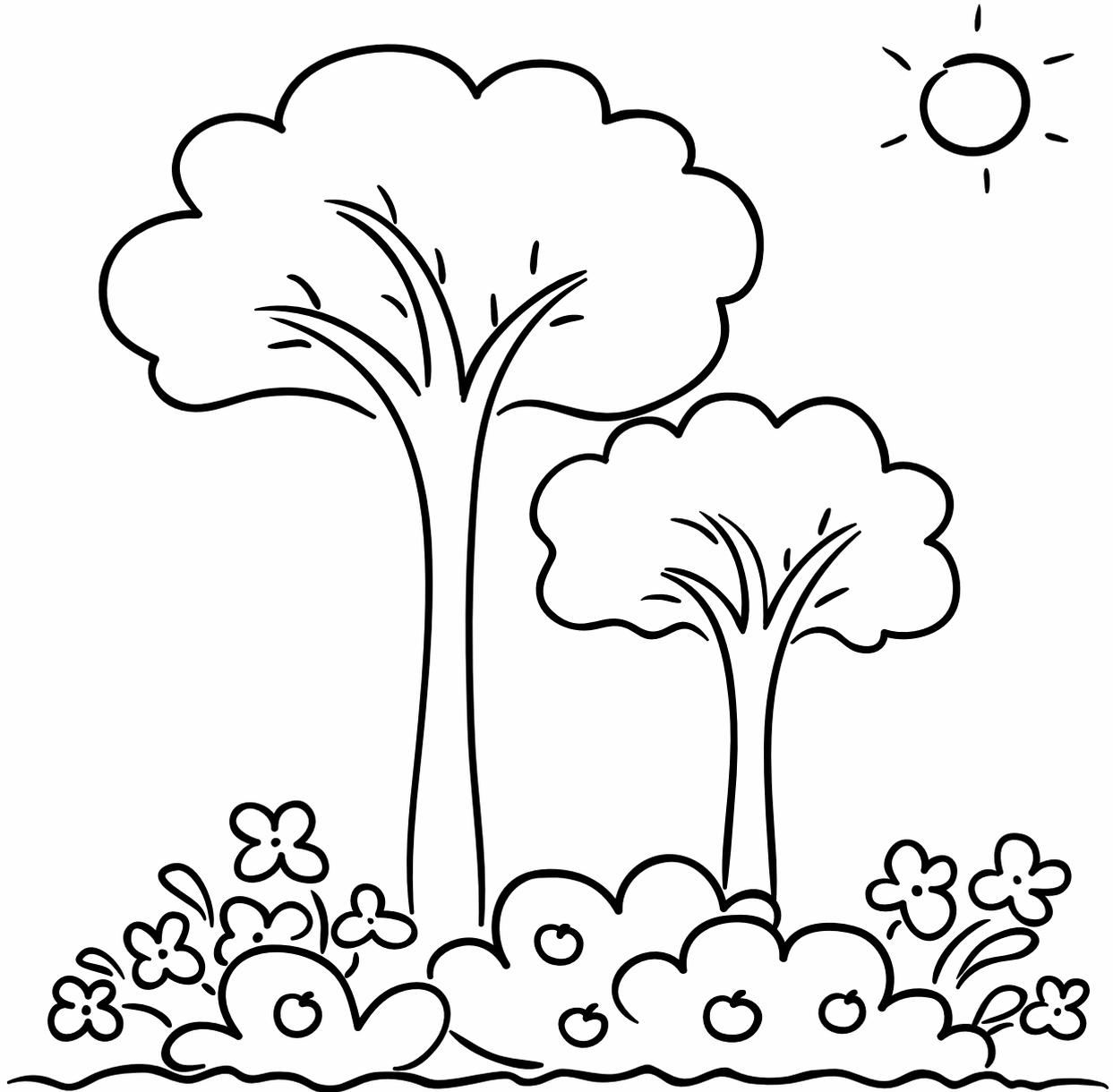
## CLASIFICACIÓN

-Escribe el nombre de estos números:

<b>8</b>	<i>Ocho</i>
<b>40</b>	
<b>21</b>	
<b>15</b>	
<b>7</b>	
<b>98</b>	
<b>23</b>	

## SEGUIR INSTRUCCIONES

-Colorea este dibujo según las instrucciones:



- Pinta el SOL amarillo y las mariposas NARANJAS.
- Pinta dos flores de color MORADO.
- Pinta dos flores de color AZUL.
- Pinta el resto a tu gusto.



## **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!

