



CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS MAYORES

NIVEL PRINCIPIANTE



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

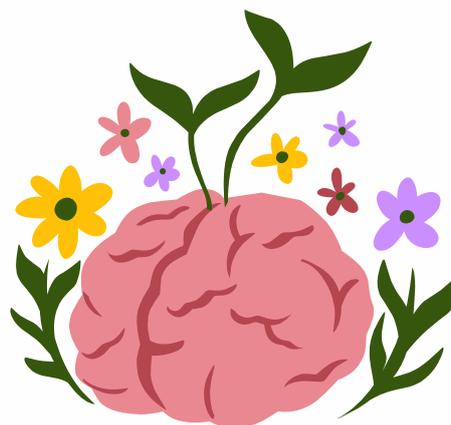
Entendemos la estimulación cognitiva como la realización de un conjunto de acciones y actividades que tienen como objetivo mantener o incluso mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios.

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.

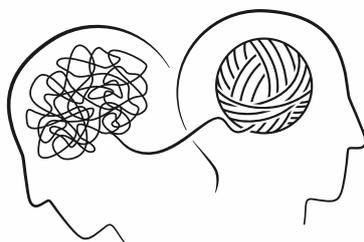
1.-**Nivel fácil:** Deterioro cognitivo moderado-grave asociado o no a enfermedad, o personas con poca o nula familiaridad con actividades de este tipo.

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:

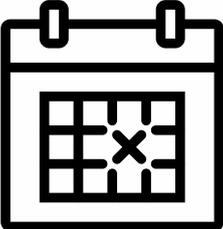
- Favorecer la participación y la sensación de autonomía en las actividades del día a día.
- Encontrar actividades con sentido y de acuerdo a sus preferencias personales y motivacionales.
- Saber abordar los periodos de inactividad.

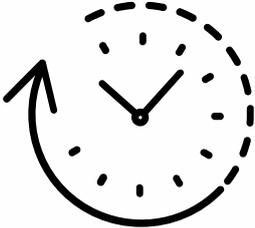


ORIENTACIÓN PERSONAL, ESPACIAL Y TEMPORAL

- Escribe tu nombre y apellidos
-

- Tacha el día de la semana, el mes y el año en el que estamos:

MES			
LUNES	ENERO	JULIO	
MARTES	FEBRERO	AGOSTO	
MIÉRCOLES	MARZO	SEPTIEMBRE	
JUEVES	ABRIL	OCTUBRE	
VIERNES	MAYO	NOVIEMBRE	
SÁBADO	JUNIO	DICIEMBRE	
DOMINGO			
AÑO			
2023	2024	2025	2026



- Mi fecha de nacimiento es: _____
- Tengo _____ años.
- Escribe el nombre de tu ciudad o pueblo: _____
- Escribe el nombre de tu país: _____

ORIENTACIÓN PERSONAL, ESPACIAL Y TEMPORAL

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el nombre de tu madre?

- ¿Cuál es el nombre de tu padre?

- ¿Tienes hermanos? ¿Cómo se llaman?

- ¿Cómo se llama o llamaba tu pareja?

- ¿Tienes hijos? ¿Cómo se llaman?



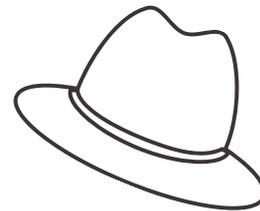
LENGUAJE

- ¿Cómo se llama la habitación de la casa donde cocinamos?



C _ _ _ _ _

- ¿Cómo se llama lo que nos ponemos en la cabeza para protegernos del sol?



S _ _ _ _ _

- Cómo se llama lo que utilizamos para protegernos de la lluvia?



P _ _ _ _ _

- Selecciona las palabras relacionadas con la COCINA:

Sofá	Sartén	Mesa
Tenedor	Cama	Zapatillas
Nevera	Ducha	Encimera

LENGUAJE

- Copia la siguiente frase.

En verano hace calor _____

- Selecciona las palabras que empiezan por la letra C

Serpiente	Cangrejo	Ciruela	Conejo	Paloma
Conejo	Papel	Terraza	Cuerda	Comba
Celeste	Feria	Fiesta	Crisis	Cascabel
Camino	Dátil	Cigüeña	Comida	Botella

LENGUAJE

- ¿Cuántas palabras has seleccionado en el ejercicio anterior?

- Hay una palabra repetida en el cuadro, ¿Cuál es?

- Escribe más palabras que empiecen por C

- Une los números con su nombre:

14

2

16

8

27

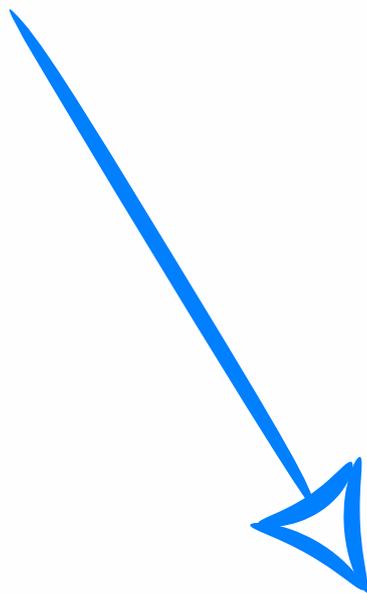
Veintisiete

Dos

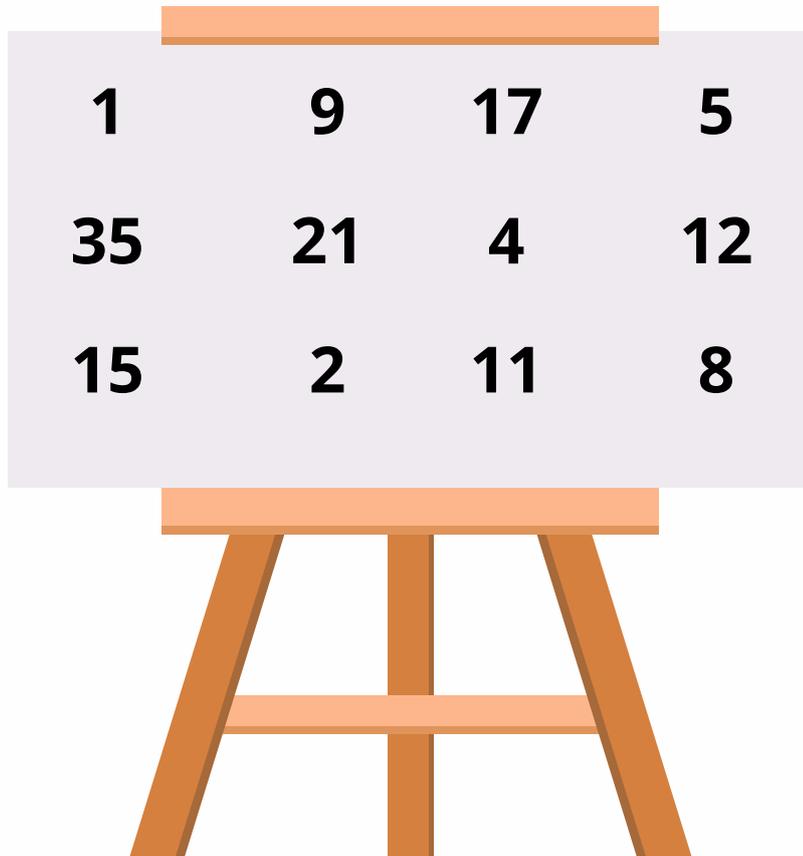
Ocho

Dieciseis

Catorce



- Clasifica los siguientes números:



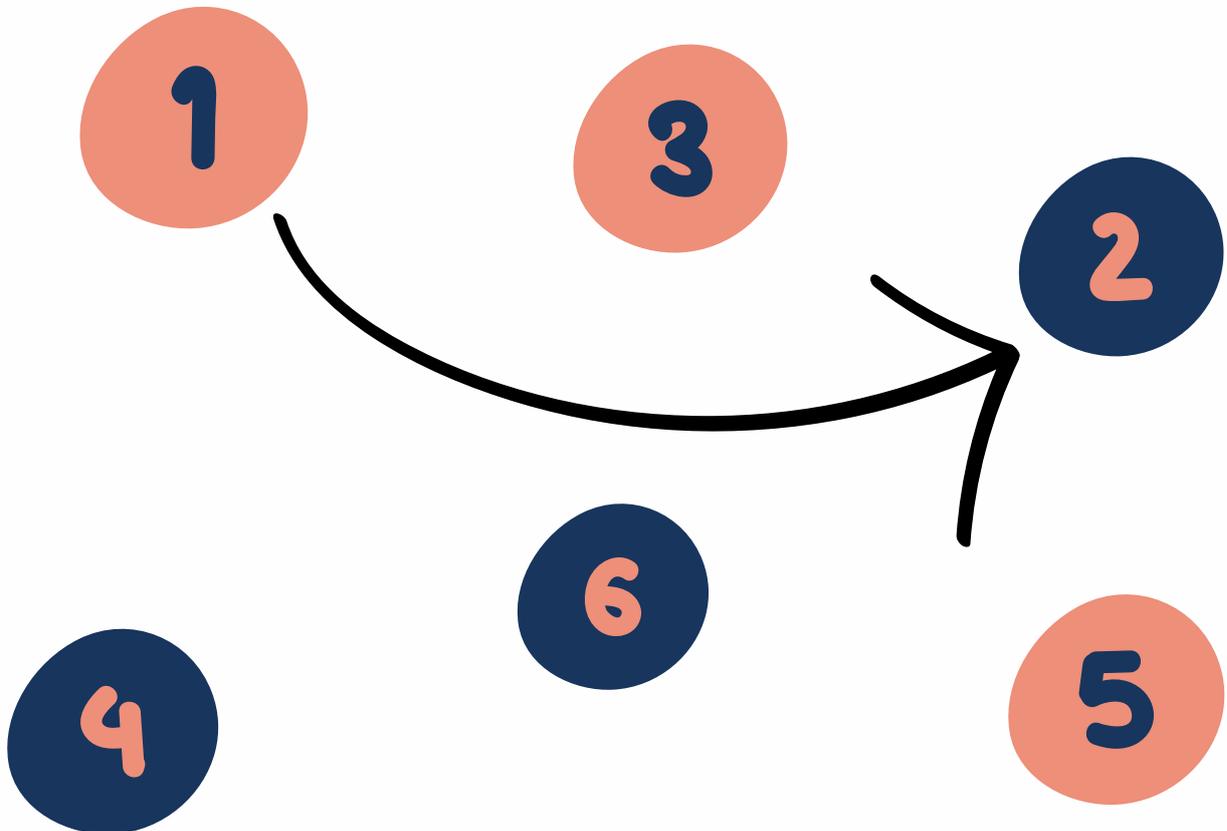
MENORES DE 10



MAYORES DE 10



- Une los números en orden consecutivo:



- Ordena estos números de mayor a menor:

4 8 14 7 2 15 12

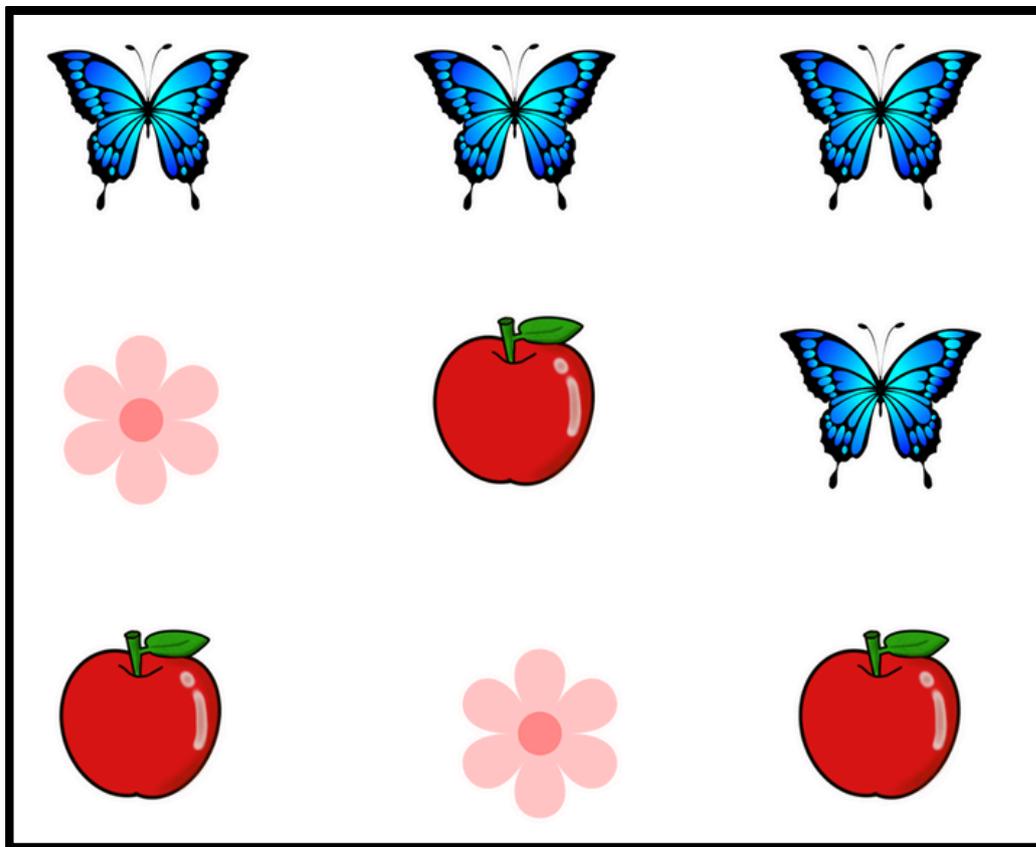


- Colorea el dibujo según las instrucciones:



1. Pinta el tejado de color **ROJO**
2. Pinta el tronco del árbol de color **MARRÓN**.
3. Pinta la puerta de color **AZUL**.
4. Pinta la copa del árbol de color **VERDE**.
5. Pinta el resto del dibujo **a tu gusto**

- Cuenta cuántos dibujos hay de cada tipo:



- Une con una flecha las figuras que son iguales:



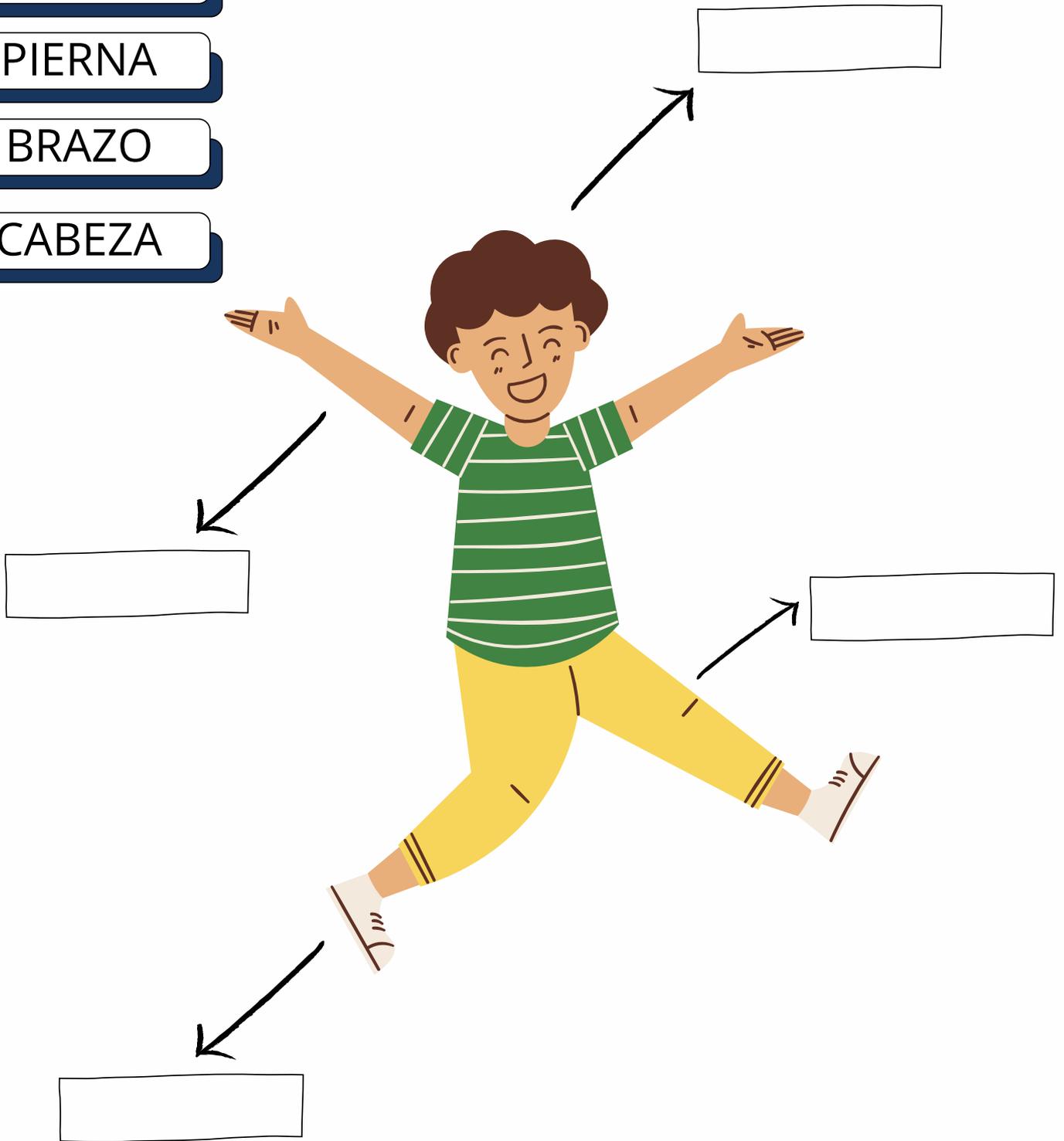
- Nombra las partes del cuerpo:

PIE

PIERNA

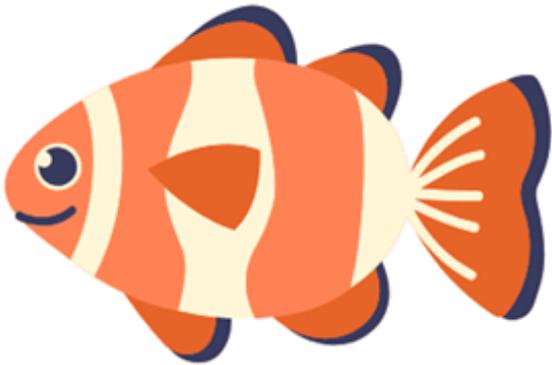
BRAZO

CABEZA



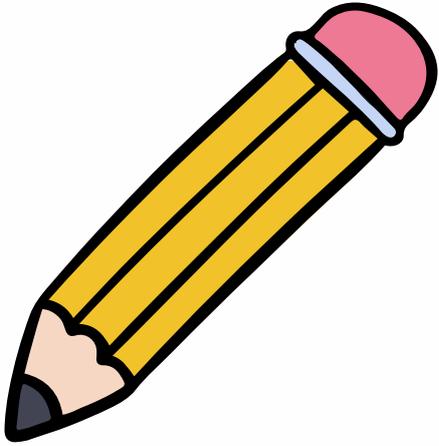
- Nombra los objetos:







- Nombra los objetos:







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

¿Cuántos 1 hay?

¿Cuántos 2 hay?

¿Cuántos 3 hay?

¿Cuántos 4 hay?

- Realiza las siguientes operaciones:

$$4+5 = \underline{\quad}$$

$$6+2 = \underline{\quad}$$

$$4+3 = \underline{\quad}$$

$$7+1 = \underline{\quad}$$

$$2+3 = \underline{\quad}$$

$$1+8 = \underline{\quad}$$

$$6+4 = \underline{\quad}$$

$$\begin{array}{r} 83 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 52 \\ + 37 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 25 \\ + 33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 56 \\ + 23 \\ \hline \end{array}$$

- Presta atención a la siguiente imagen y contesta a las preguntas:



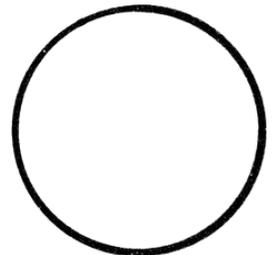
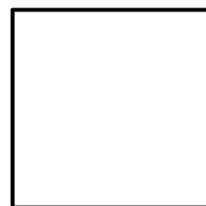
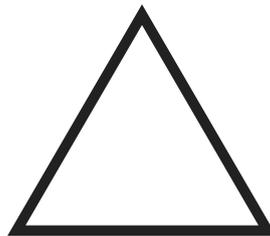
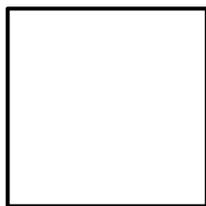
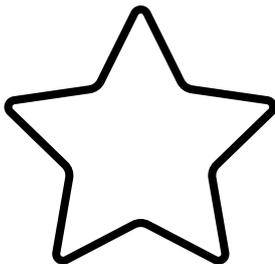
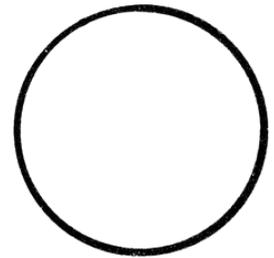
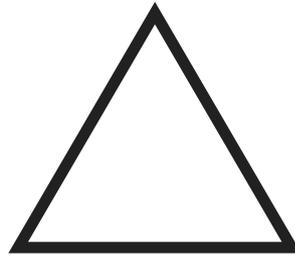
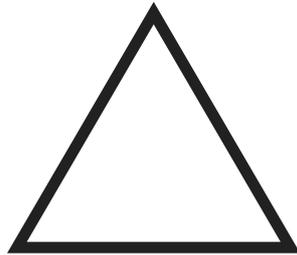
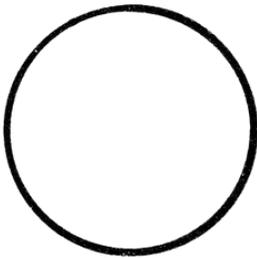
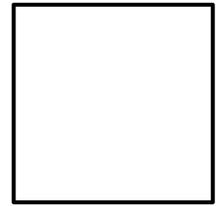
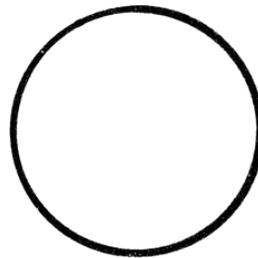
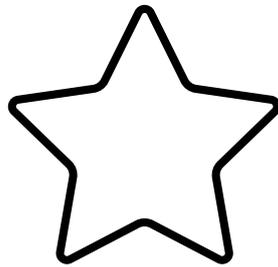
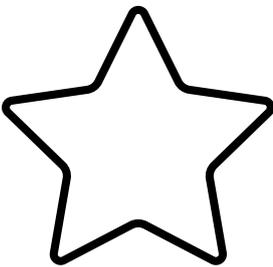
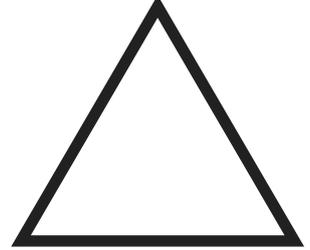
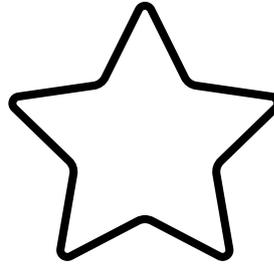
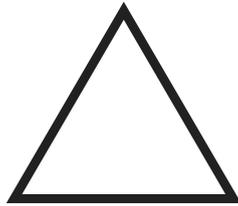
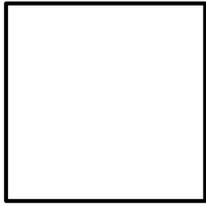
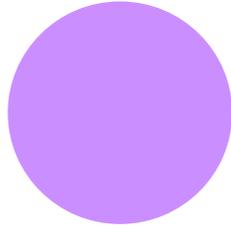
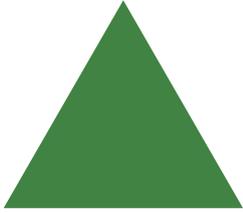
¿El elefante es de color gris? _____

¿El cocodrilo está al lado del camello? _____

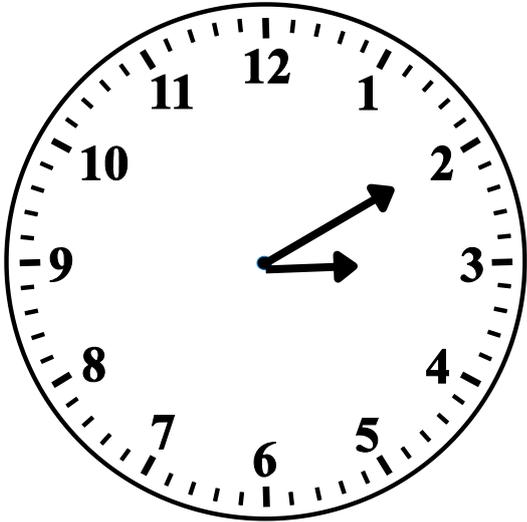
¿La serpiente está bajo la ballena? _____

¿La gallina tiene tres huevos? _____

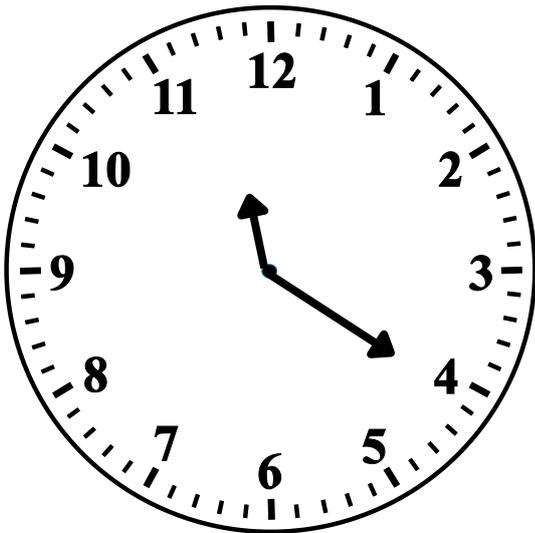
- Colorea las figuras como el modelo:



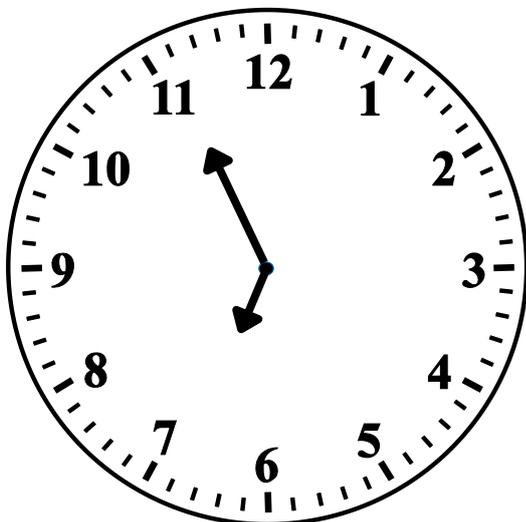
- Une cada reloj con su hora



Las once y veinte

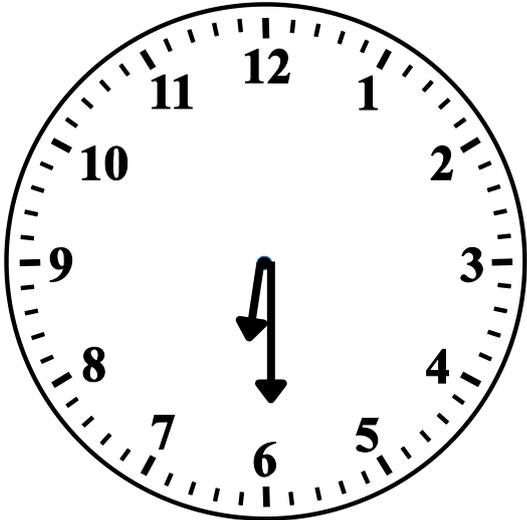


Las tres y diez

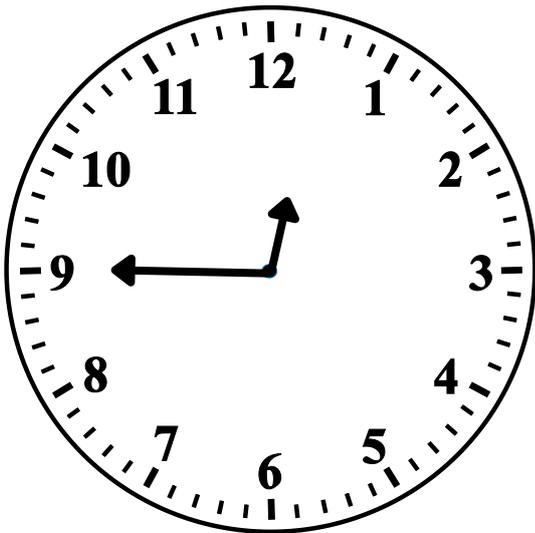


Las siete menos cinco

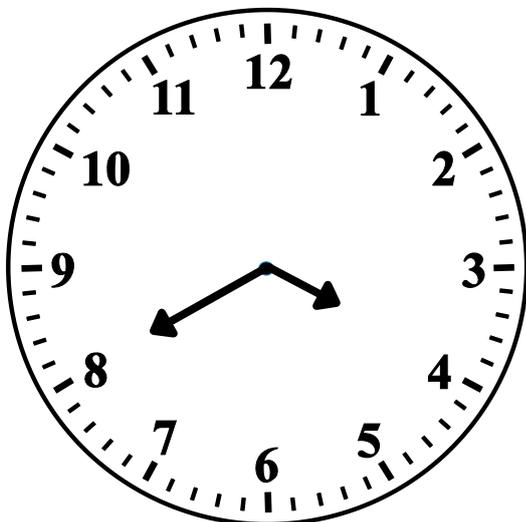
- Une cada reloj con su hora



La una menos cuarto



Las seis y media



Las cuatro menos veinte

Rodea con **ROJO** los nombres de hombre y con **VERDE** los de mujer

Francisco Emilio Antonia

Mar Juan Paloma

Laura María Hilario

Eduardo Lola Diana

Ernesto José Paco Cristina

Alicia Diego Lucía Clara

Lucas Carlos Isabel

Lorena Fernando Catalina

Javier Alfredo Araceli

Manuel Tomás Jaime Luisa

Álvaro Mario Patricia Miriam

Josefa Ana Mirella Estefanía

Margarita Pedro

Rodea con **ROJO** los nombres de animales y con **VERDE** los de plantas

Amapola Gato Azucena Lirio
Tigre Rosa León Elefante
Pascuero Biznaga Lémur Ratón
Perro Parra Limonero Gorrión
Naranjo Jazmín Granado
Mandarino Peral Jacaranda
Fresno Haya Cobaya Jilguero
Hortensia Hiedra Cotorra
Canario Pez Hurón Ardilla
Lavanda Girasol Menta Elefante
Hipopótamo Algarrobo

Realiza estas sumas:

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

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

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

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

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

$$\begin{array}{r} 8 \quad 2 \quad 5 \\ + \quad 7 \quad 3 \quad 3 \\ \hline \end{array}$$

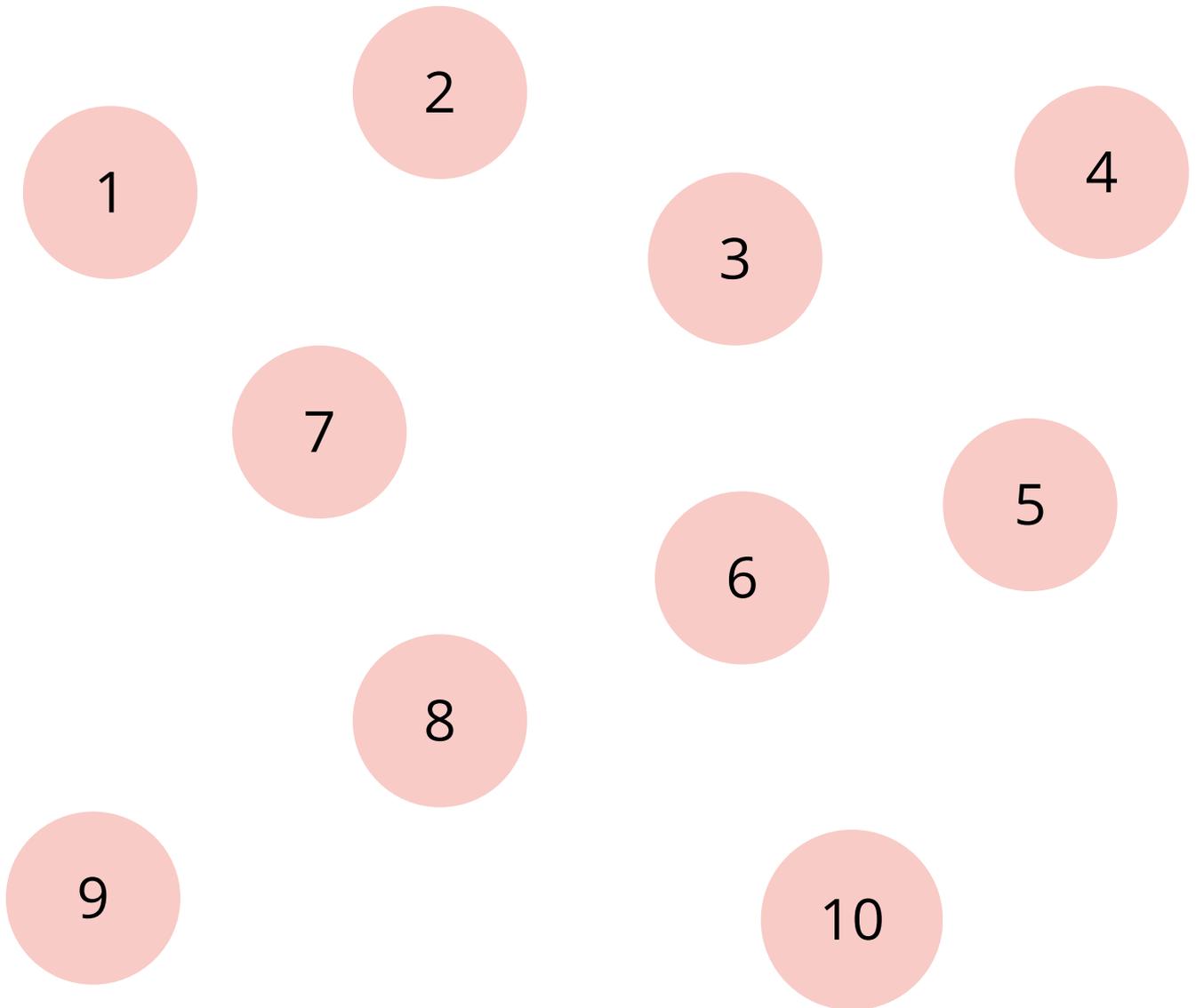
$$\begin{array}{r} 9 \quad 3 \quad 5 \\ + \quad 7 \quad 1 \quad 2 \\ \hline \end{array}$$

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

- Elige qué palabra es de las siguientes categorías:

<u>ANIMAL</u>	Gato	Botella
<u>FRUTA</u>	Piano	Manzana
<u>PARENTESCO</u>	Árbol	Hermano
<u>ALIMENTO</u>	Gafas	Arroz
<u>BEBIDA</u>	Cerveza	Marisco
<u>PAÍS</u>	España	Bolígrafo
<u>IDIOMA</u>	Grecia	Italiano
<u>DEPORTE</u>	Fútbol	Libro

Une estos números en orden consecutivo:



- ¿Qué número va detrás del 7 y delante del 9?

- ¿Qué número es más grande, el 6, el 9 o el 7?



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!

