

ANEXO DE PLANILLAS DE ESTIMULACION COGNITIVA

AL PRIMER CUADERNILLO

ACOMPAÑANDO A NUESTROS ADULTOS EN ESTA CUARENTENA
Pami 2020

TALLERISTA:

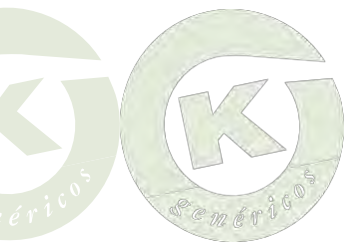
PSICÓLOGA: JOANA MOSSER

MATERIAL EXTRAÍDO DE: CUADERNILLO DE ESTIMULACION
COGNITIVA



**TODO IRÁ
BIEN**





o

o

Ejercicios de estimulación

1 Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2 Atención

Rodee con una pintura azul todas las letras “R” y cuéntelas.

Rodee con una pintura roja todas las letras “L” y cuéntelas.

T	N	E	O	H	L	D	N	C	U	H	T	S	D	P	Q	B	S	G	T	L	B	S	N	R
G	E	L	F	X	Z	P	N	Q	R	P	J	D	V	D	J	N	T	M	N	H	Y	D	O	A
Z	D	W	R	I	J	P	M	E	S	T	I	F	T	D	K	S	O	L	P	M	E	W	S	Q
M	D	T	S	Q	P	L	F	M	T	P	S	T	N	M	Q	P	T	X	Z	Y	I	D	S	W
T	N	E	O	H	L	D	N	C	U	H	T	S	D	P	Q	B	S	G	T	L	B	S	N	R
D	W	R	I	J	P	M	E	S	T	I	F	T	D	K	S	O	L	P	M	E	W	S	Q	Z
T	E	L	F	X	Z	P	N	Q	R	P	J	M	V	D	J	N	T	M	N	H	Y	D	O	A
N	M	Q	P	T	X	Z	Y	I	D	S	W	W	R	I	J	P	M	E	S	T	I	S	G	T
J	P	M	E	S	T	I	F	Q	B	S	G	T	L	B	S	N	R	P	J	P	M	E	S	T
U	Y	E	S	T	I	F	T	D	R	I	J	P	M	E	S	T	I	F	T	D	K	D	A	S
N	T	M	N	H	Y	D	O	A	Z	P	N	Q	R	P	J	D	V	D	O	L	P	M	E	W
Z	K	D	E	W	N	S	C	N	X	Y	F	P	I	L	M	W	P	Q	X	U	S	V	P	H
W	Q	P	S	T	G	B	Y	H	J	M	S	E	F	P	Q	Z	N	A	E	I	S	M	T	M

3 Memoria-Fluidez verbal

Palabras encadenadas.

Continúe la lista de palabras encadenadas. Cada palabra tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior:

Mesa – Sala – Lápiz –

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Funciones ejecutivas

Debe marcar con un bolígrafo sobre el plano, el trayecto más corto y lógico que haría para visitar los sitios que se le indican a continuación, teniendo en cuenta lo siguiente:

- ❖ Tiene que ir al supermercado a comprar 6 litros de leche, 1 litro de aceite y 2 kg de manzanas.
- ❖ Tiene que comprar sellos y echar unas cartas al buzón.
- ❖ Necesita pasar por la mercería para comprar dos bobinas de hilo. Cierran a las 13:30.
- ❖ Debe comprar una barra de pan para la comida.



Indique la hora a la que saldría de casa:

.....

5. Memoria episódica

Cuente por escrito las actividades que realizó ayer:
(ej: Nada más levantarme preparé el desayuno, después leí la prensa del día...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicios de estimulación cognitiva

1. Orientación

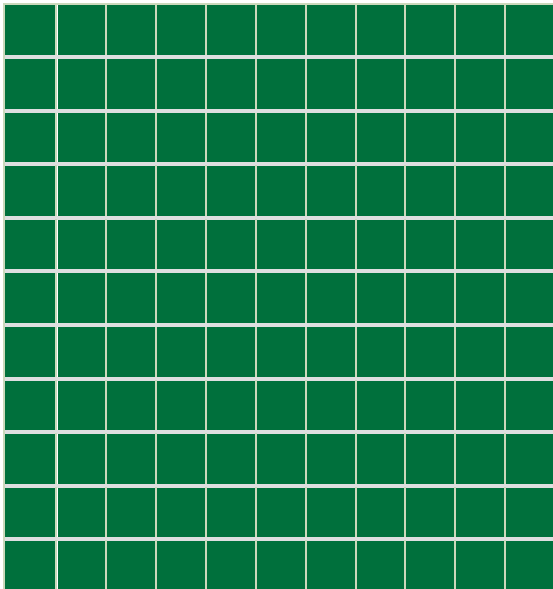
Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de letras.

Crear una sopa de letras, que contengan 10 nombres de frutas: cereza, manzana, naranja, piña, sandía, fresa, melón, pera, plátano y uva.



3. Control atencional - Cálculo

Continúe las siguientes secuencias de números:

◆ 351, 342, 333, 324, ,261

◆ 5,17, 29, 41, ,149

◆ 16, 23, 30, 37, ,100

◆ 100, 94, 88, 82, ,22

4. Memoria-Reminiscencia y Escritura

Escriba acerca de algún viaje que haya hecho en su vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Memoria-Abstracción

Complete los siguientes refranes y explique qué significa cada uno de ellos.

- ◆ A f_lta de p_n, b_en_s s_n t_rtas.
- ◆ _tal s_ñ_r, t_lh_nor.
- ◆ En c_sa d_l herr_r_, c_char_ de p_lo.
- ◆ L_q_e con _nos s_p_erd_c_n otr_s se g_n_.
- ◆ P_n par_h_y y h_mbr_ par_mañ_n_.
- ◆ Si qu_er_s b_en_fam_, no t_qu_d_s en l_cam_.
- ◆ _pal_br_s loc_s, _rej_s s_rdas.
- ◆ El qu_s_f_e a S_vill_ p_rdió s_s_lla.
- ◆ M_s val_s_r cab_za d_ra_ón q_e c_la de l_ón.
- ◆ D_nde l_s d_n, las t_man.
- ◆ Q_ien h_ce l_l_y, h_ce la tr_mpa.
- ◆ _mal ti_mp_, b_en_c_ra.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Búsqueda de diferencias.

Busque 9 diferencias entre estas dos imágenes.



3. Control atencional

Instrucción cuidador:

Pídale que:

- Nombre los días de la semana a la inversa.
- Nombre los meses del año a la inversa.
- Deletree su nombre a la inversa.
- Deletree a la inversa las siguientes palabras:

- | | | |
|----------|----------|-------------|
| 1. MESA | 4. LIBRO | 7. VIDEO |
| 2. PERA | 5. CAJÓN | 8. CARPETA |
| 3. CARTA | 6. PAPEL | 9. CARAMELO |

4. Lenguaje. Fluidez verbal

Escriba palabras que empiecen por las siguientes letras:

Be	ca	po
1. Beso	1. Carpeta	1. Polar
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

5. Gnosia visual y Memoria visual

Mire detenidamente la siguiente imagen durante un par de minutos. Después, tápela y responda a las preguntas que aparecen a continuación.



1. ¿Qué estancia de la casa aparece en la foto?

.....

2. ¿Cuántas butacas hay?

.....

3. ¿Tienen flores?

.....

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

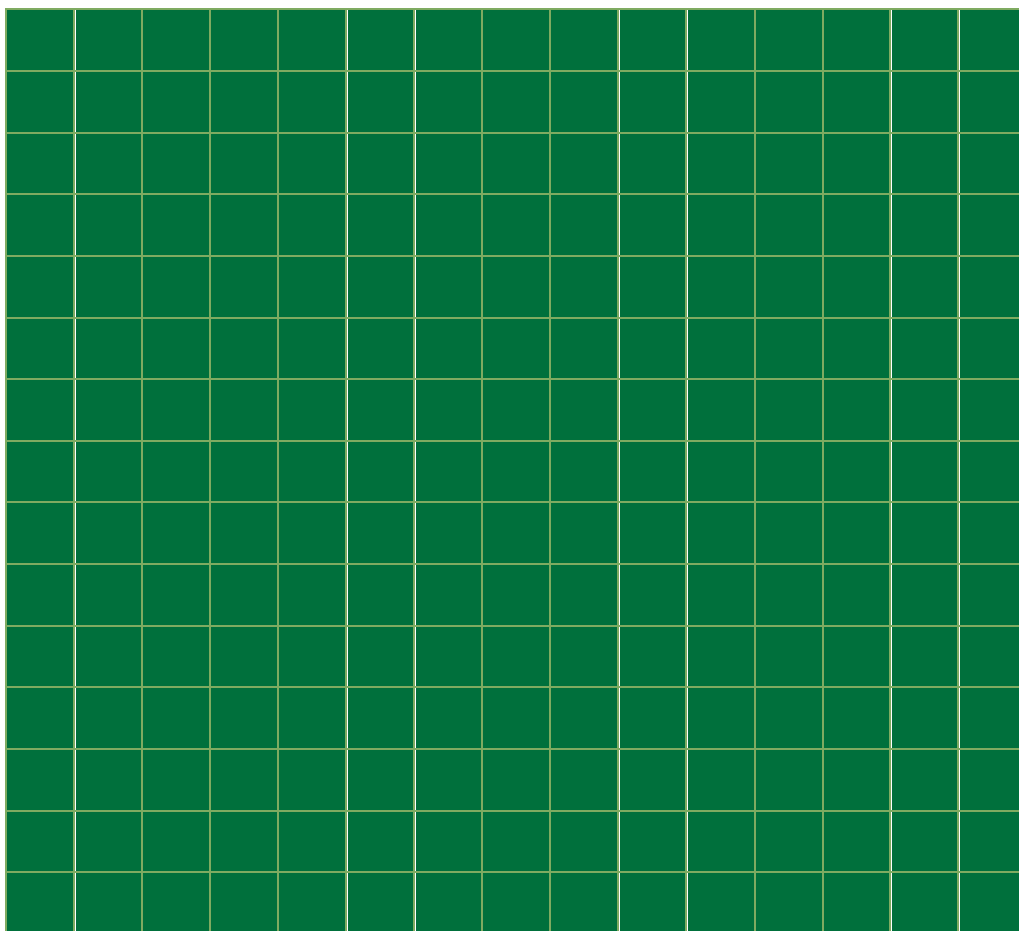
1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Busca una Sopa de letras.



Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

5. Cálculo

Resuelva los siguientes problemas matemáticos:

1. Una persona pasea a su perro una vez al día entre semana, y dos el sábado y otras dos el domingo, ¿cuántas veces pasea al perro en una semana?

2. Un edificio tiene 4 pisos. En cada piso hay 2 casas, y en cada casa 3 personas, ¿cuántas personas viven en el edificio?

3. En un colegio hay 6 cursos. En cada curso hay 5 clases, ¿cuántas clases hay en total en el colegio?

4. En una caja tenemos 8 bolsas de galletas de chocolate. Cada bolsa contiene 4 galletas, ¿cuántas galletas hay en la caja?

5. Un billete de tren cuesta 5 euros, ¿cuánto dinero necesito para subir al tren acompañado de 3 amigos?

6. En una pack hay 6 botellas, ¿cuántas botellas habrá en 7 packs iguales?

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

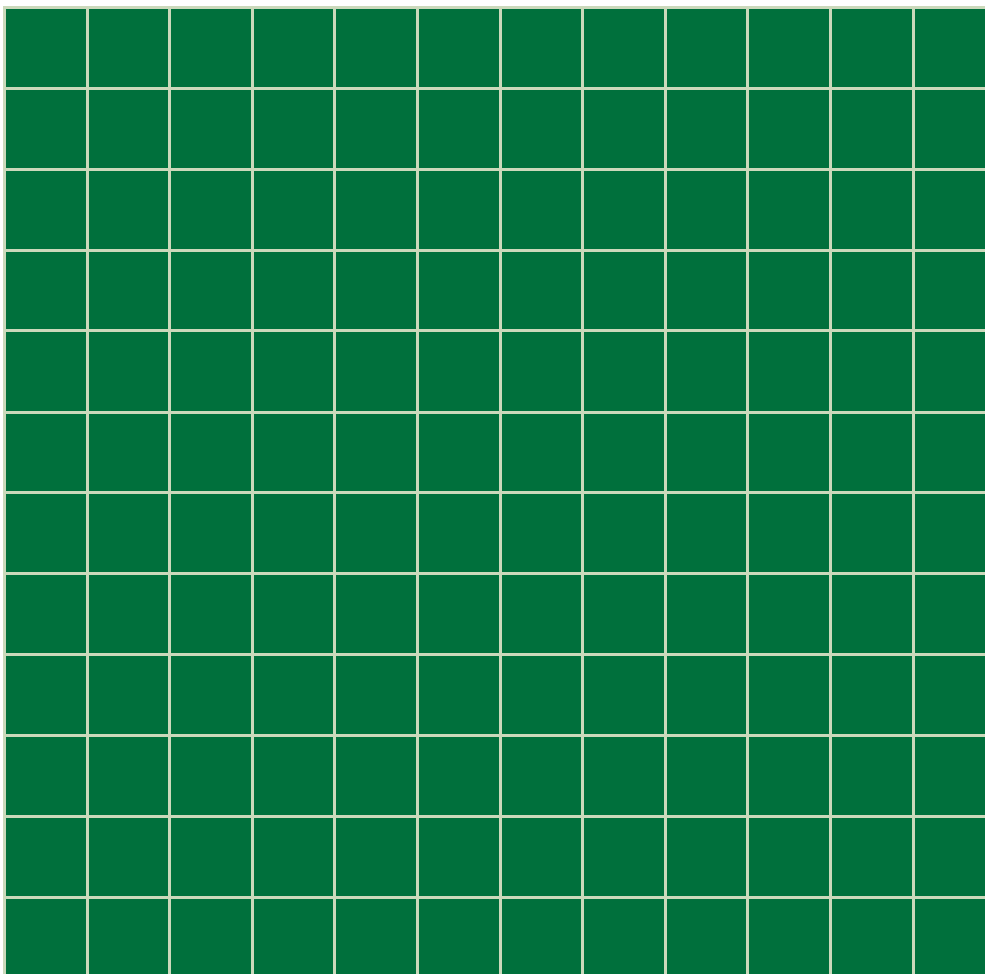
Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de números.

Cree una sopa de números con las siguientes cifras s:

677	6418	34324	98574
1902	11111	48812	99999
4087	28963	56723	



3. Memoria y Escritura

Cuente detalladamente qué hizo durante el día de ayer.

.....

.....

.....

.....

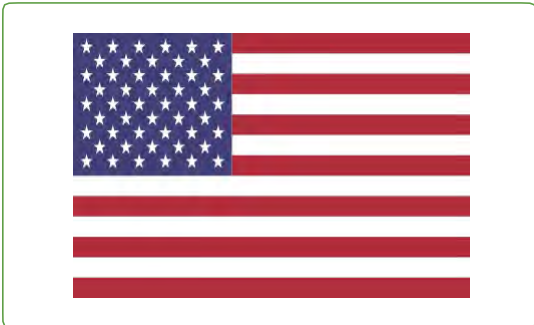
.....

.....

.....

4. Gnosia visual

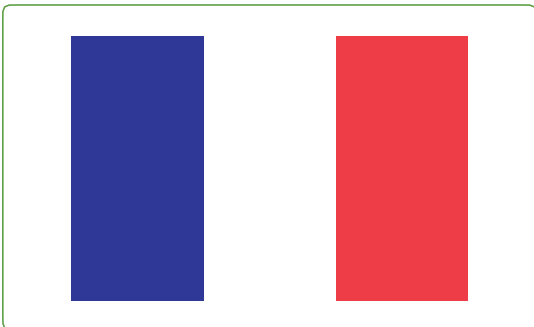
Identifique las siguientes banderas. Escriba debajo de cada una el nombre del país al que corresponda.



.....



.....

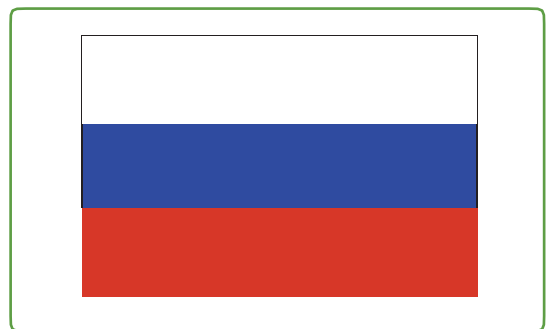
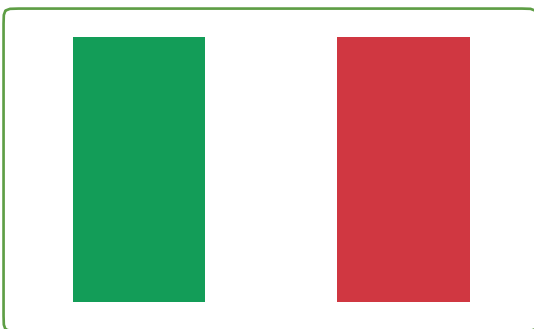
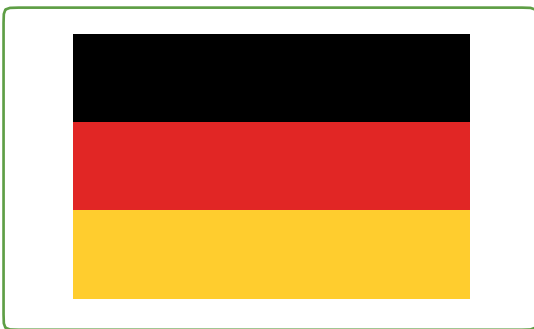
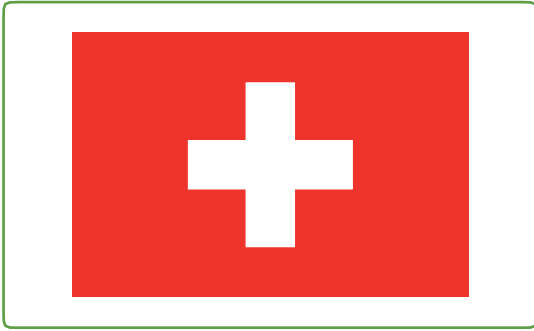


.....



.....

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve



5. Fluidez verbal semántica

Escriba al menos 12 palabras que pertenezcan a cada una de las siguientes categorías:

Árboles	ciudades	Verduras	partes del cuerpo
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención, Lectura y Memoria








1. Lea detenidamente las siguientes citas de personajes célebres.
2. En una segunda lectura subraye con una pintura roja, todas las palabras que contengan al menos una letra “a”, con una azul, todas aquellas palabras que contengan al menos una letra “i” y con una pintura verde todas aquellas que contengan al menos una letra “e”.

- ◆ “Las decisiones son las bisagras del destino.” *Edwin Markham.*
- ◆ “Algunos persiguen la felicidad otros la crean.” *Anónimo.*
- ◆ “Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.” *Pearl S. Buck.*
- ◆ “No creo que haya ninguna cumbre que no pueda ser escalada por una persona que conozca el secreto para hacer realidad sus sueños. Este secreto especial yo lo resumo en cuatro C. Son la curiosidad, la confianza, el coraje y la constancia. De todos ellos el más importante es la confianza. Cuando creas en algo, créelo sin dudar y sin cuestionarlo.” *Walt Disney.*
- ◆ “Cada minuto que estás enfadado pierdes 60 segundos de felicidad.” *Anónimo.*
- ◆ “A un discípulo que siempre estaba quejándose de los demás le dijo el Maestro: Si es paz lo que buscas, trata de cambiarte a ti mismo, no a los demás. Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la Tierra.” *Anthony de Melho.*
- ◆ “No lles nunca a cuestras más de un tipo de problemas a la vez. Hay quienes cargan con tres: los que tuvieron, los que ahora tienen y los que esperan tener.” *Edward Everett Hale.*








5. Funciones ejecutivas

Ordene correctamente los pasos siguientes para que la secuencia sea la adecuada:

1. Comprar el pan:

-  Esperar tu turno.
-  Buscar el monedero.
-  Ir a la panadería.
-  Esperar el cambio si lo hay.
-  Pedir la barra de pan.
-  Sacar el dinero del monedero.
-  Pedir por el último en la cola.

2. Hacer un bocadillo:

-  Poner el embutido en una de las rebanadas.
-  Comerse el bocadillo.
-  Cortar el pan por la mitad, en dos rebanadas.
-  Sacar el embutido de la nevera.
-  Poner aceite y sal en las dos rebanadas.
-  Coger un trozo de pan.
-  Cerrar las dos rebanadas con el embutido dentro.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

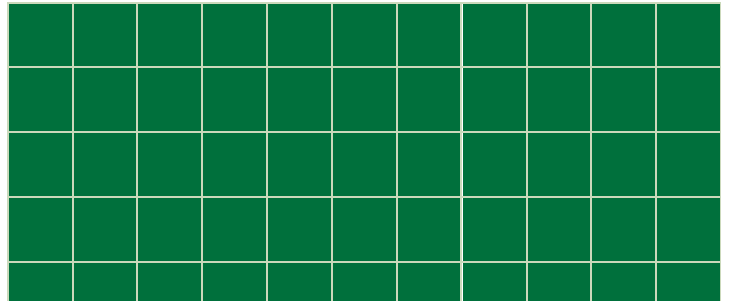
Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de letras. Busque una sopa de letra y resuelva

Busque



3. Escritura

instrucciones cuidador:

Léale una noticia del periódico para realizar un dictado:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Memoria

Lea atentamente el texto un par de veces, después tápelo e intente responder a las preguntas que se le formulan:

“Sofía y Claudia son dos hermanas mellizas de 6 años de edad, que viven en Madrid con sus padres y su abuela. Las hermanas son muy diferentes; mientras Sofía es rubia y muy tímida, Claudia es morena y muy extrovertida. A Sofía le gusta mucho jugar con sus muñecas. Sin embargo, el juego preferido de Claudia es el escondite. Sólo se ponen de acuerdo en una cosa: ¡a las dos les encanta el chocolate!”

Preguntas:

1. ¿Cómo se llaman las niñas?
2. ¿Cuántos años tienen?
3. ¿Dónde viven?
4. ¿Con quién viven?
5. ¿Cómo es Sofía?
6. ¿Cuál es el juego favorito de Sofía?
7. ¿Cómo es Claudia?
8. ¿Cuál es el juego favorito de Claudia?
9. ¿Qué les gusta mucho a las dos hermanas?

5. Lenguaje. Fluidez verbal fonológica

Escriba palabras que empiecen por las siguientes sílabas:

LA	PRE	TRA
1. Lavadora	1. Prevenir	1. Trapo
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

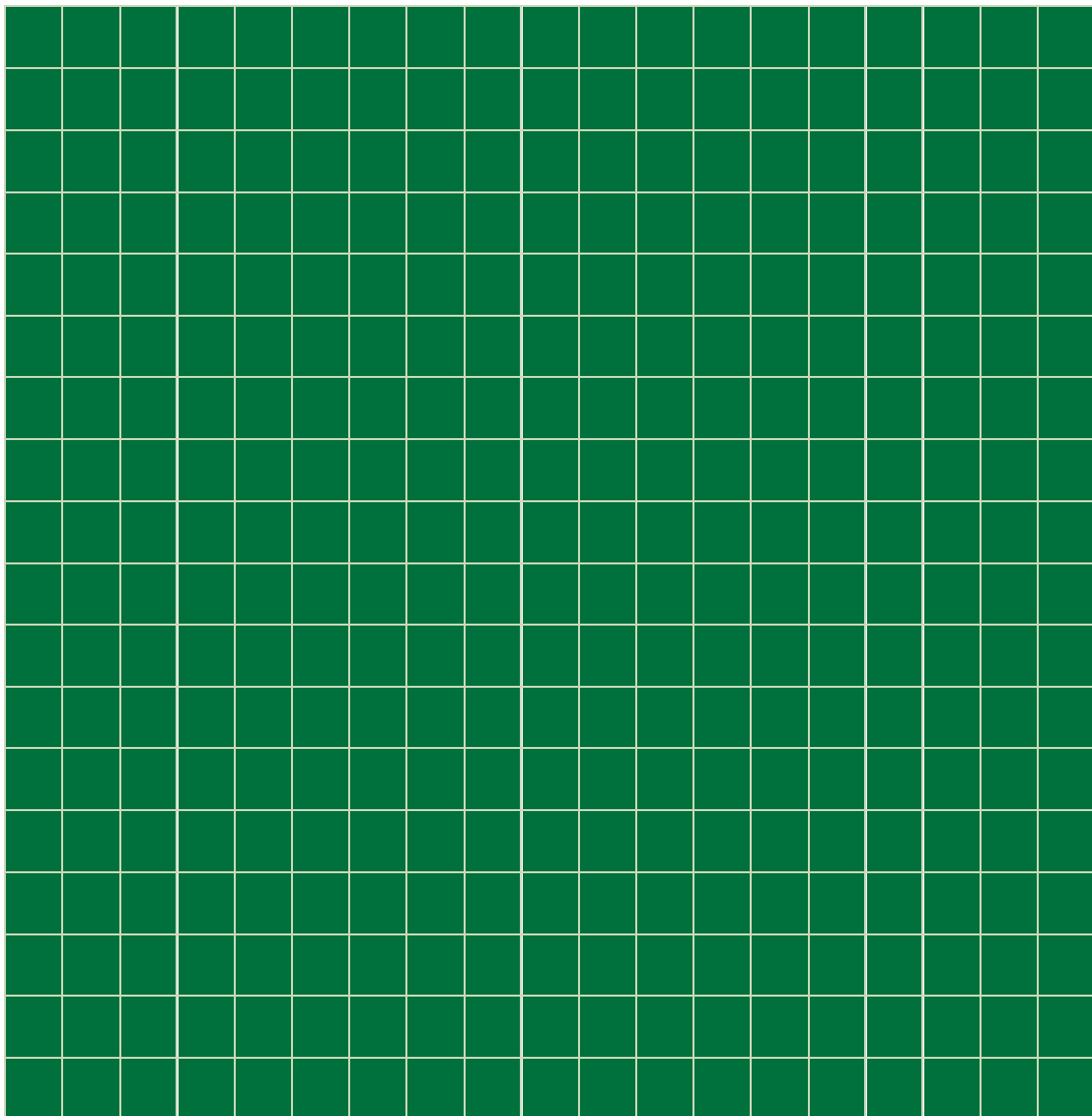
1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

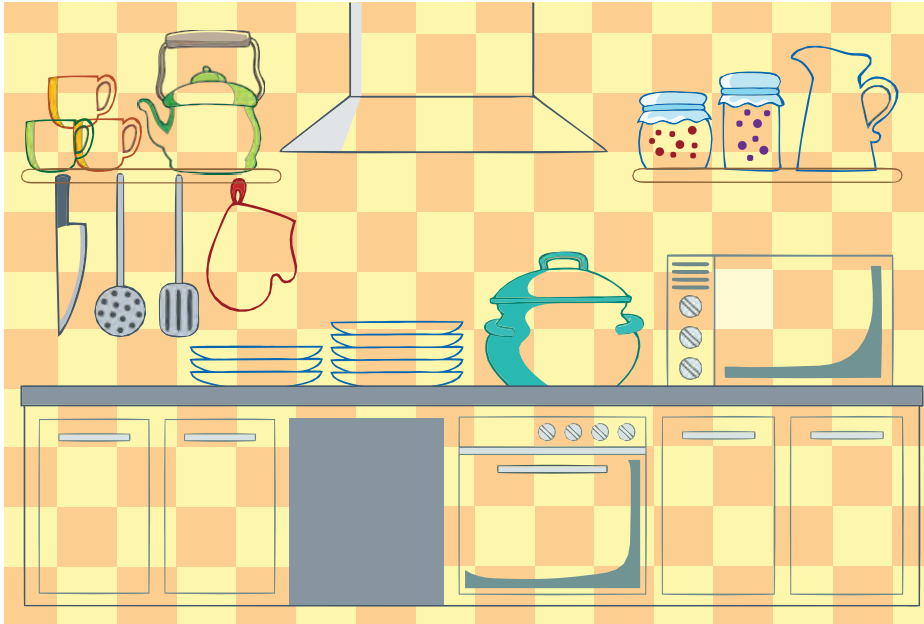
2. Atención

Busque un recorte de noticia y Rodee las letra "t" q encuentre..



3. Gnosia visual y Memoria visual

Mire detenidamente la siguiente imagen durante un par de minutos. Después tápela y responda a las preguntas que aparecen más abajo.



1. ¿Qué lugar de la casa aparece en el dibujo?
.....
2. Haga una breve descripción de lo que ha visto.
.....
3. ¿Cuántas tazas hay?
4. ¿Ha visto algún plato?
5. ¿Tienen algún cuchillo?.....
6. Describa la cocina de su casa.
.....
.....
.....
.....
.....

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Control atencional

instrucciones cuidador:

Léale las siguientes secuencias de números. Tras cada una de ellas, pídale que las diga al revés:



3. Memoria-Abstracción

Complete los siguientes refranes y explique qué significa cada uno de ellos.

- ❖ L_ bi_ n apr_ nd_ do, p_ ra si_ mpr_ es s_ b_ do.
- ❖ H_ y un m_ l qu_ no ti_ ne c_ ra: L_ l_ cur_.
- ❖ _ l mal t_ emp_ , b_ ena c_ r_.
- ❖ M_ jer grac_ os_ , v_ le m_ s q_ e h_ rmos_.
- ❖ And_ yo c_ li_ nte y rí_ se l_ gent_.
- ❖ _ caball_ reg_ lad_ , n_ le m_ res _ l_ dent_ do.
- ❖ C_ lo ve_ , cul_ q_ i_ ro.
- ❖ P_ rro ladr_ d_ r, p_ co mord_ d_ r.
- ❖ P_ r prob_ r , n_ da s_ pierd_.
- ❖ A Di_ s rog_ nd_ y c_ n el maz_ d_ ndo.
- ❖ B_ rrón y cu_ nt_ nuev_.
- ❖ D_ me c_ n qui_ n _ ndas _ te dir_ q_ ien _ res.

4. Memoria

Calendario.

Anote todas las fechas señaladas que debe recordar en el nuevo año (cumpleaños de familiares y amigos, bodas, bautizos o comuniones a los que debe asistir...), así como los días festivos de este año (como por ejemplo la Semana Santa).

enero	Día 1: Año Nuevo Día 6: Reyes
Febrero	
marzo	
abril	
mayo	

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

Junio	
Julio	
agosto	
septiembre	
octubre	
noviembre	
Diciembre	

5. Gnosia visual. Memoria

Observe la siguiente lámina y responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas personas hay?
2. ¿Cuántas mujeres?
3. ¿Cuántos hombres?
4. ¿Cuántos llevan algo negro?
5. ¿Cuántas rubias?
6. ¿Son personas jóvenes o mayores?
7. ¿Cuántas mujeres llevan vestido?



Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

1. Lea el texto detenidamente.
2. En una segunda lectura subraye todas las palabras que contengan al menos una letra “a” y todas aquellas que contengan al menos una letra “o”.

“Sigmund Freud, neurólogo austríaco, conocido mundialmente por ser “padre” del psicoanálisis, nació en Freiberg en el año 1856. La mayor parte de la vida de Freud, transcurrió en la ciudad de Viena.

Considerado como una de las figuras más influyentes del siglo XX, escribió *La Interpretación de los Sueños*, la que es considerada como su obra más importante, publicada en 1899. Inicialmente, provocó mucha controversia, pero paulatinamente surgió un grupo de adeptos a sus teorías, que daría lugar al inicio del enfoque psicoanalítico.

Freud habló sobre los tres subsistemas de la mente: el consciente o lo que estamos pensando, el preconscious que es aquello que en cualquier momento puede estar en el consciente y el inconsciente que se encuentra oculto y nuestra mente no permite que aflore, salvo mediante los sueños, a través de los errores que cometemos, de las asociaciones libres o bajo hipnosis.

En 1886, se casó con Martha Bernays y abrió una clínica privada especializada en desórdenes nerviosos, en la cual trataba trastornos como la histeria y la neurosis. Dicha consulta, es hoy en día un interesante museo, donde se conservan multitud de objetos personales, así como documentos sobre su trabajo, fotos, etc.

En 1923 le diagnosticaron un cáncer de paladar, por el cual fue operado hasta 33 veces, pero nunca dejó de fumar. A pesar de su enfermedad, Freud continuó trabajando como psicoanalista y publicando un gran número de artículos, ensayos y libros.

En el año 1938 se instaló en Londres, donde en su condición de judío, se refugió huyendo del régimen nazi. Un año después falleció”.

3. Memoria y Escritura

Lea una noticia del periódico y resúmala a continuación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Cálculo

Resuelva los siguientes problemas matemáticos.

1. Una persona anda 5 km al día, ¿cuántos km hará en el mes de mayo?

2. En un tren viajan 34 personas. En la primera estación se bajan 5 y suben 7. En la siguiente estación, bajan 2 y suben 3, ¿cuántas personas van ahora en el tren?

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

3. Una familia de 6 miembros, 2 padres y 4 hijos, van al Zoo. Si cada entrada de adulto cuesta 16 euros y la de niños 7, ¿cuánto les va a costar la entrada a toda la familia?

4. Un hombre sale de excursión en bicicleta y recorre 50 kms en 5 horas, ¿cuántos kms ha recorrido cada hora?

5. En una clase hay 26 niños y 17 niñas, ¿cuántos niños hay más que niñas?, ¿cuántos alumnos hay en total?

6. Laura tiene 33 años y su amiga Marta 40, ¿cuál es la diferencia de sus edades? Dentro de 7 años, ¿cuál será la edad de Laura?, ¿y la de su amiga Marta?

5. Fluidez verbal y Memoria

1. Escriba nombres de animales que comiencen por las siguientes letras:

a

B

c

G

L

p

r

s

2. Escriba nombres de animales de compañía:

.....
.....

3. Escriba nombres de animales con alas:

.....
.....

4. Escriba nombres de animales acuáticos:

.....
.....

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención y Planificación

Traza el camino para que cada lápiz llegue al centro.

