



***AFACAM***

PODEMOS AYUDARTE  
PUEDES AYUDARNOS



# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

**CUADERNILLO 1**

Desde AFACAM os ofrecemos este cuadernillo como un recurso elaborado por nosotros a fin de ayudar a ustedes y a sus familiares a través de estos ejercicios para que se realicen en casa.

Cada uno de nuestros cuadernillos contiene ejercicios destinados a estimular diversas funciones cognitivas (Atención y concentración, Cálculo, Escritura, Praxias, Gnosias y Memoria) y tiene un doble objetivo:

- Proporcionar unas fichas de trabajo como las que usamos diariamente en nuestro centro y que se han demostrado eficaces a la hora de mantener y entretener el proceso de deterioro cognitivo.
- Servir de ejemplo para que familiares de personas con estas enfermedades podáis tomarlas de referencia en la búsqueda de otras fichas o recursos similares, dado que sabemos que encontrar en Internet o por otros medios recursos similares puede ser complejo para una persona no profesional en este campo.

Es importante tener en cuenta algunos aspectos a la hora de que su familiar realice los ejercicios que os proponemos en este cuadernillo:

- En primer lugar, recomendamos que su familiar se encuentre en un ambiente cómodo y silencioso, con pocos distractores y que le ayude a concentrarse. Es recomendable que haya siempre alguien acompañando a su familiar para supervisarle o ayudarle en caso de necesitarlo.
- El material que necesitará para realizar estas fichas serán un lápiz o bolígrafo, una goma de borrar y algunos lápices o pinturas de colores.
- Es muy importante recordar que el objetivo de la estimulación cognitiva es, como su nombre indica, que su familiar se esfuerce y estimule la mente, es por esto por lo que **el resultado del ejercicio (si lo hace bien o mal) es secundario**. Por tanto, **recomendamos NO puntuar o poner nota a los ejercicios completados**, más bien fijarnos en el empeño y esfuerzo que les ha tomado realizarlo y reforzarles positivamente, aunque puedan haber cometido algún error.
- En nuestros cuadernillos incluimos ejercicios que pueden variar de dificultad, o su familiar puede encontrar algunos ejercicios (por ejemplo, los de cálculo) más difíciles que otros. **Es importante por tanto que estemos atentos a las fichas que le resultan más fáciles y cuales le resultan más complicadas**, ya que un ejercicio demasiado fácil puede no estimular eficazmente las capacidades de su familiar, mientras que un ejercicio demasiado difícil puede generar frustración y provocar que su familiar no desee seguir haciendo el cuadernillo.
- Por último, recomendamos realizar sesiones cortas pero constantes de estimulación cognitiva (por ejemplo, una o dos fichas cada dos días) más que sesiones largas que puedan generar cansancio y frustración.

COLOREE CADA VOCAL SEGÚN EL COLOR INDICADO

A

ROJO

I

AMARILLO

O

VERDE

U

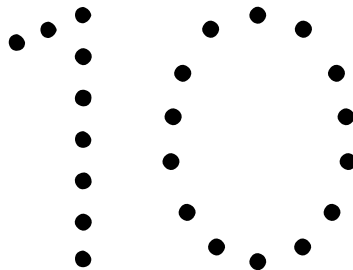
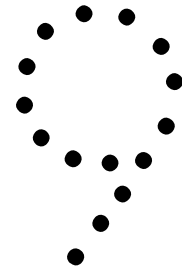
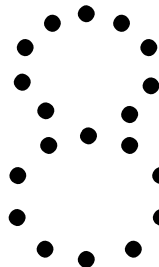
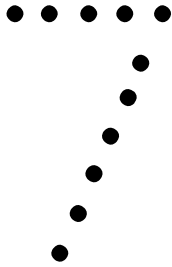
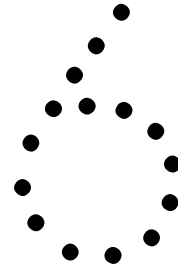
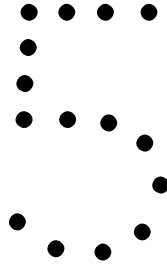
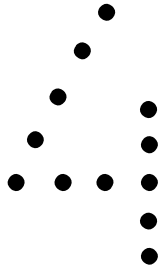
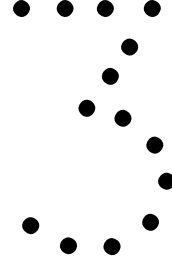
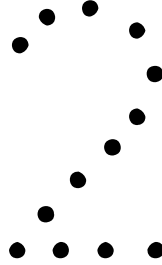
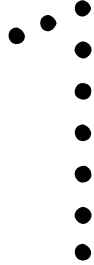
MORADO

E

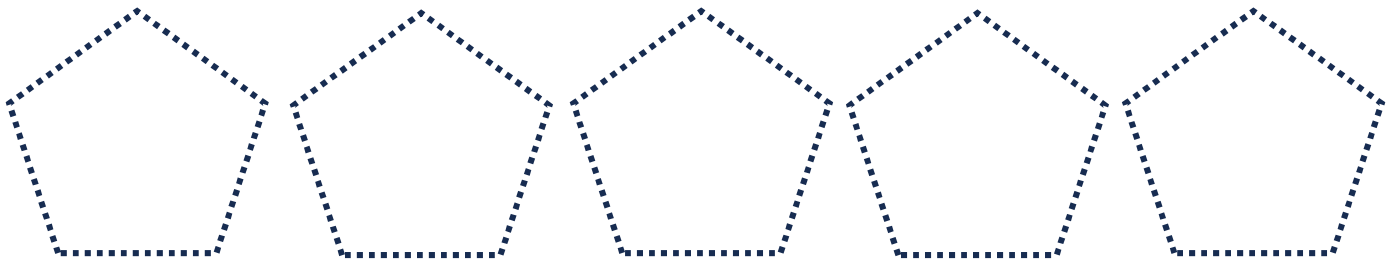
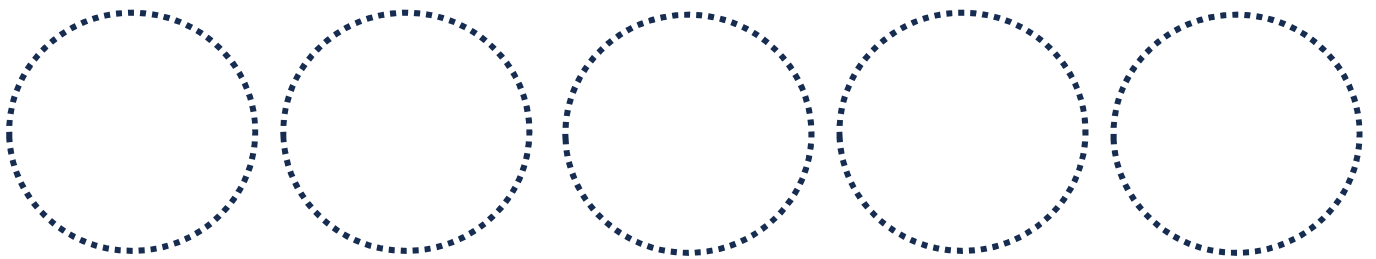
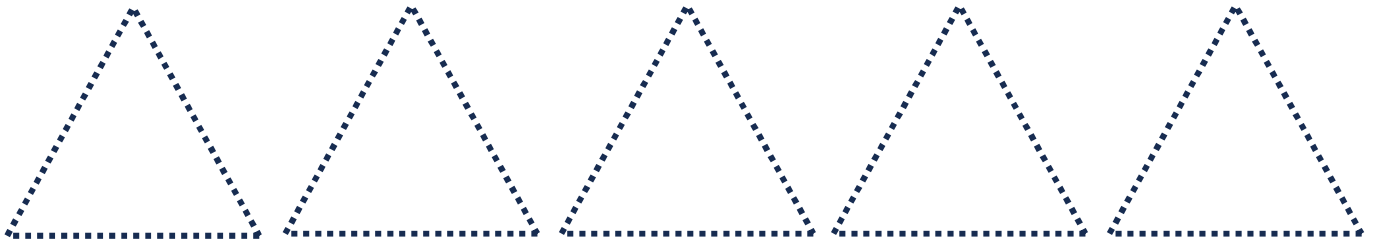
AZUL

A	O	E	E	I	E
I	I	U	O	I	E
A	A	E	E	A	A
U	U	O	A	U	U
I	O	O	E	U	E
A	E	E	A	U	O
U	E	E	E	I	U
O	E	I	I	O	U

# REPASA LOS NÚMEROS



# REPASA LAS FIGURAS



## RESUELVE LAS SUMAS

$$\begin{array}{r} 52 \\ + 24 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 36 \\ + 12 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 80 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 72 \\ + 16 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 30 \\ + 57 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 21 \\ + 67 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 16 \\ + 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 87 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 13 \\ + 12 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 20 \\ + 43 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 66 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ + 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 86 \\ + 2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 32 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 47 \\ + 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 43 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 60 \\ + 28 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 55 \\ + 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 55 \\ + 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 62 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 55 \\ + 33 \\ \hline \end{array}$$

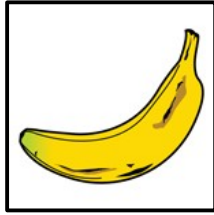
$$\begin{array}{r} 11 \\ + 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 67 \\ + 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 56 \\ + 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 61 \\ + 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 11 \\ + 43 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 31 \\ + 13 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 77 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$$




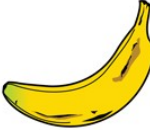





















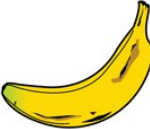










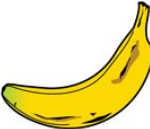





$$\begin{array}{r} 16 \\ + 32 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 34 \\ + 14 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 76 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 10 \\ + 72 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 36 \\ + 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 82 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 10 \\ + 80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 56 \\ + 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 67 \\ + 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 43 \\ + 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 63 \\ + 12 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 27 \\ + 41 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 61 \\ + 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 83 \\ + 14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 31 \\ + 57 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 51 \\ + 13 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 37 \\ + 11 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 77 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 63 \\ + 22 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 56 \\ + 32 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 64 \\ + 12 \\ \hline \end{array}$$

REDONDEA LAS IMÁGENES IGUALES AL MODELO



ESCRIBE 5 PLABRAS QUE COMIENCEN CON LA SÍLABA  
INDICADA

CA

CAMION

SI

SILLA

MA

MANO

TO

TORRE



COLOREE CADA VOCAL SEGÚN EL COLOR INDICADO

A

ROJO

I

AMARILLO

O

VERDE

U

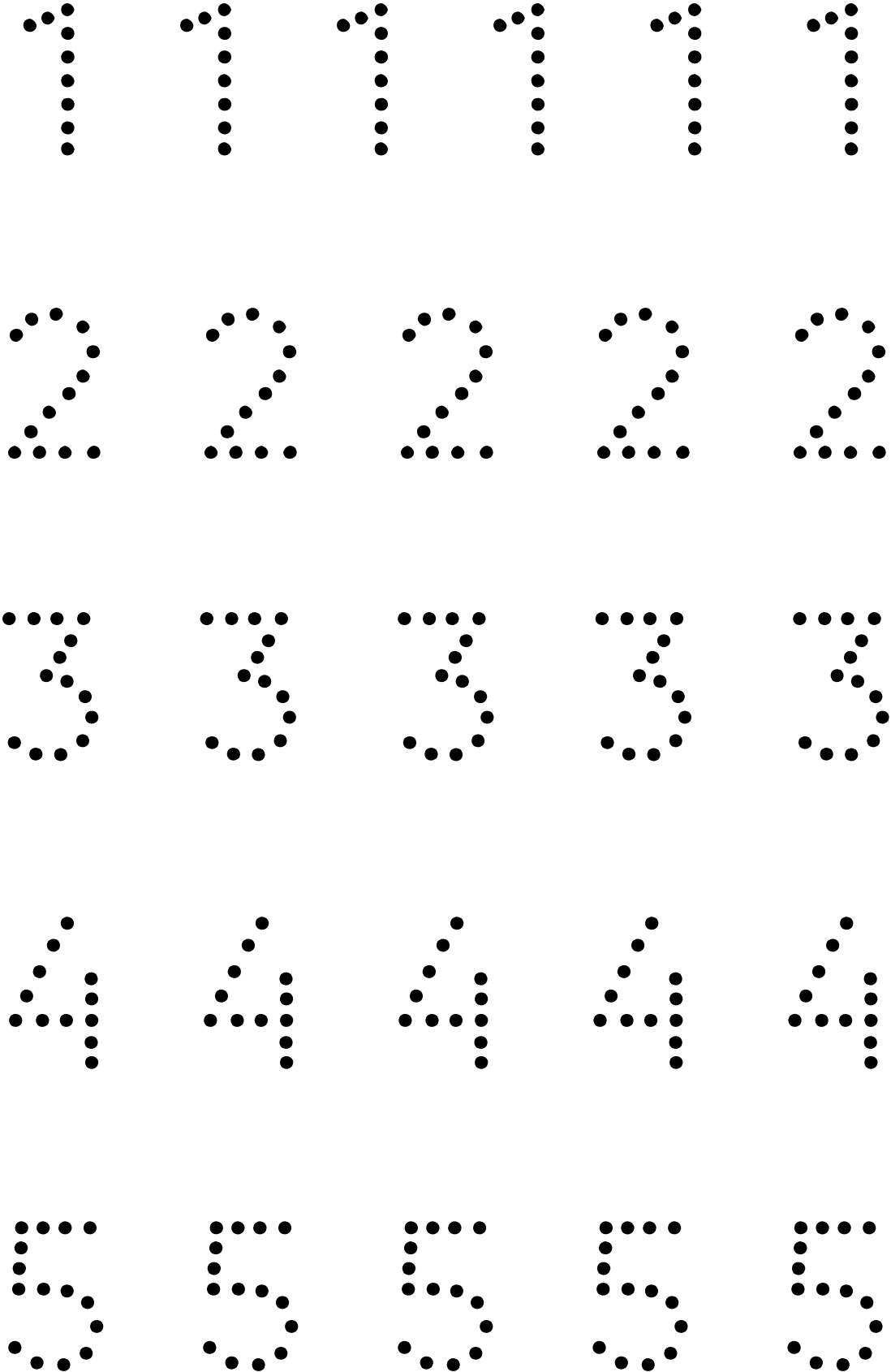
MORADO

E

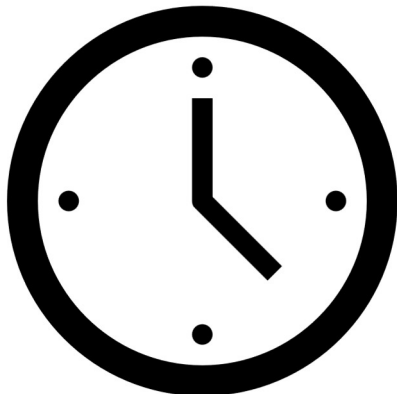
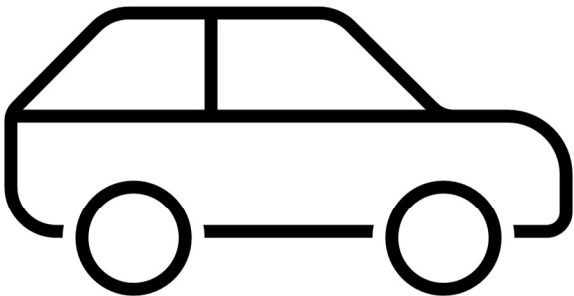
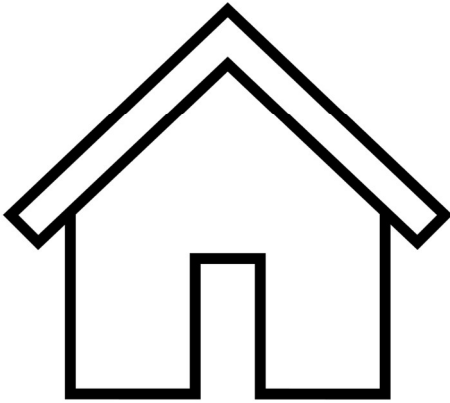
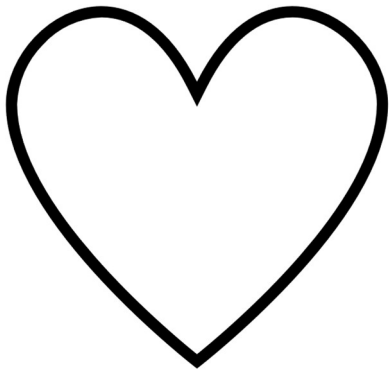
AZUL

U	U	U	I	I	O
U	A	A	E	E	U
E	O	O	I	U	A
A	U	I	E	O	E
I	U	A	I	I	O
U	A	I	E	O	O
I	I	E	O	U	U
A	A	E	U	O	I

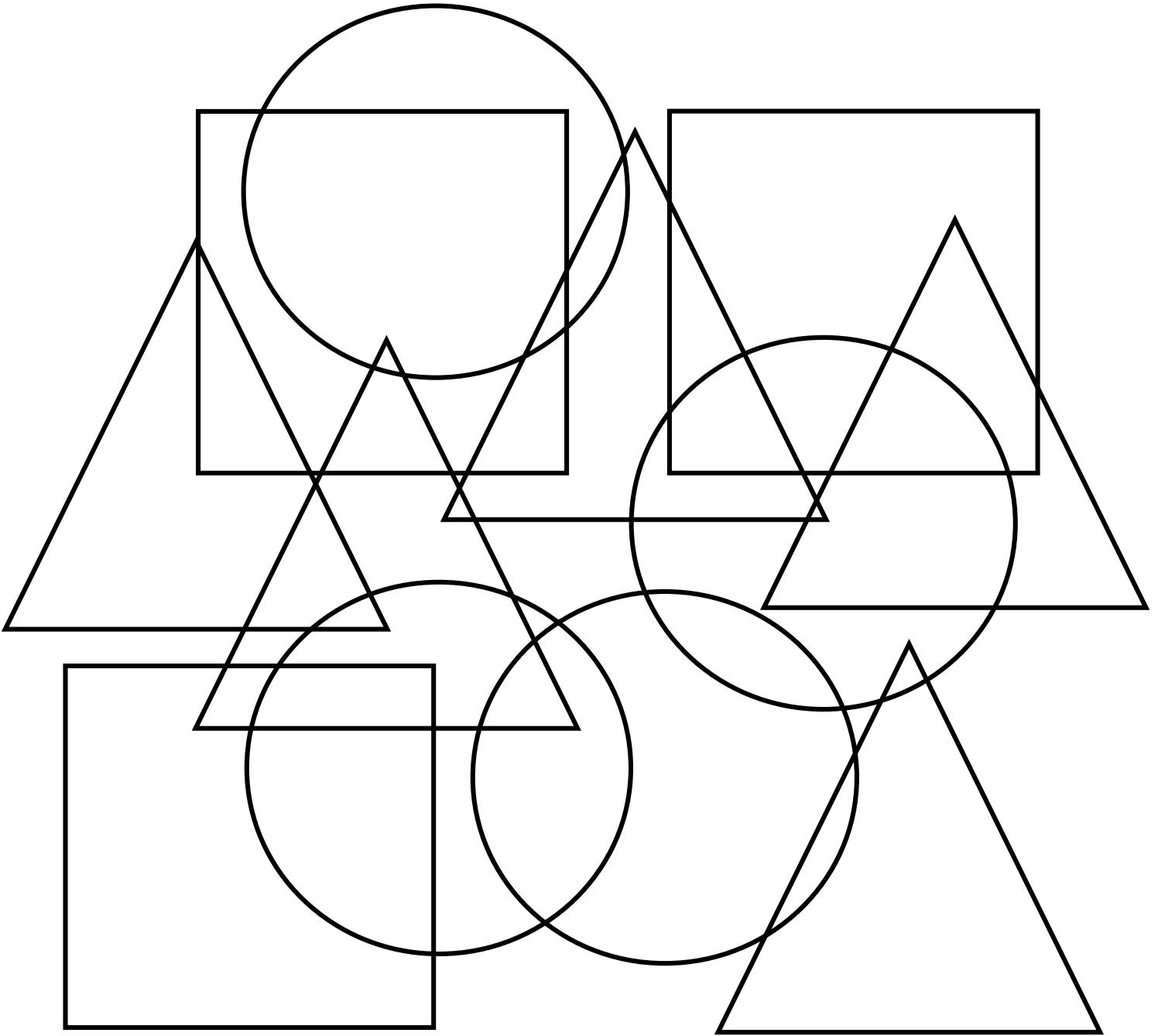
# REPASA LOS NÚMEROS

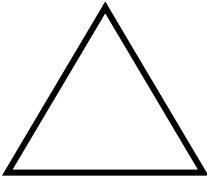
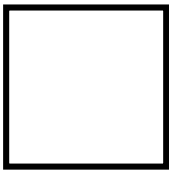
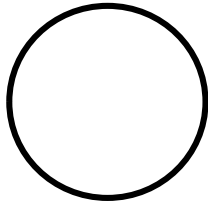


COPIE LA IMAGEN



CUENTA LAS FIGURAS



	—		—		—
---	---	---	---	---	---

# REPASA LAS LETRAS

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

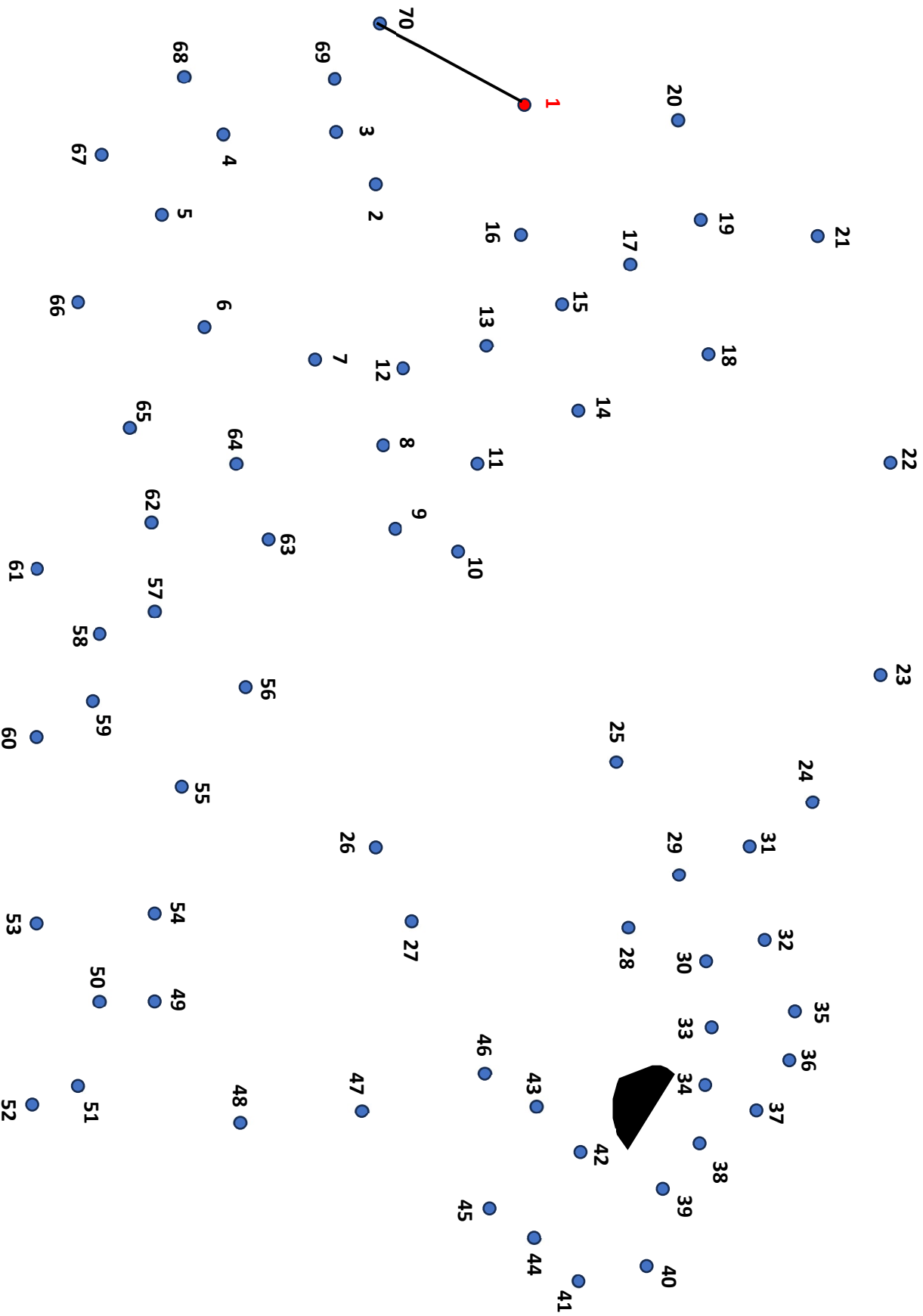
W

X

Y

Z

# UNA LOS PUNTOS PARA REVELAR L'EL DIBUJO

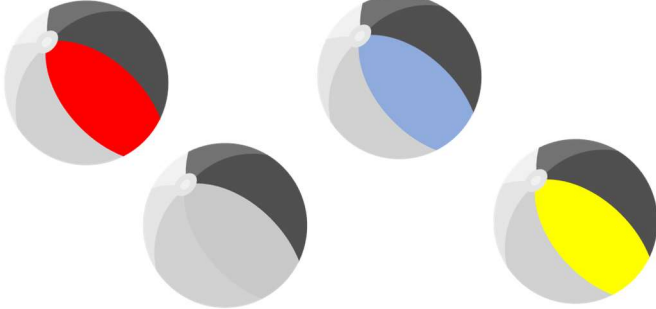


REDONDEA LAS LETRAS IGUALES A LA INDICADA


A

D B C A  
A C B A D C  
B D B A  
B D C B D A  
A C B A C C  
A B A D C D B  
D B D A C D B  
A C C B C A  
B A D B C A D A

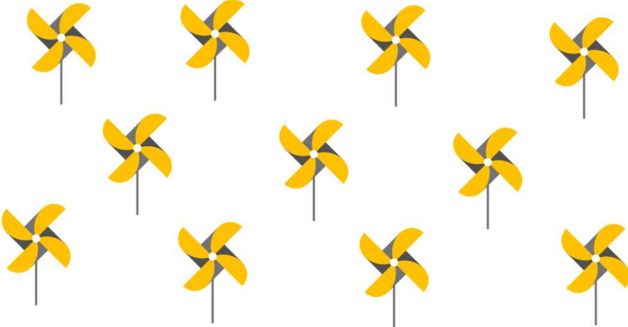
CUENTA CUANTOS OBJETOS HAY


$$=$$

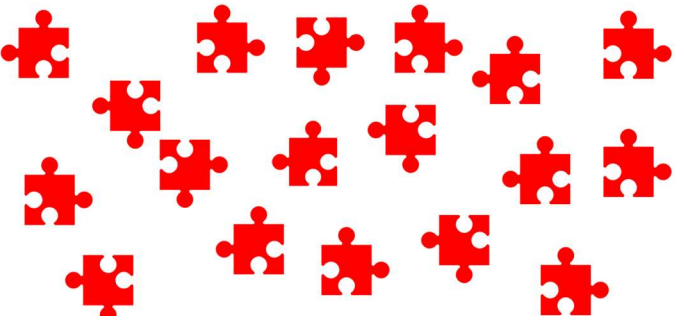
---


$$=$$

---


$$=$$

---


$$=$$

---



## RESUELVE LAS SUMAS

$$\begin{array}{r} 613 \\ + 154 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 350 \\ + 343 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 883 \\ + 101 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 135 \\ + 440 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 587 \\ + 110 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 384 \\ + 512 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 766 \\ + 112 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 683 \\ + 203 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 810 \\ + 45 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 454 \\ + 211 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 260 \\ + 527 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 616 \\ + 162 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 867 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 211 \\ + 255 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 625 \\ + 222 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 870 \\ + 27 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 565 \\ + 121 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 853 \\ + 34 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 324 \\ + 252 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 670 \\ + 120 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 667 \\ + 211 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 743 \\ + 110 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 445 \\ + 331 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 484 \\ + 314 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 871 \\ + 117 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 854 \\ + 24 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 164 \\ + 114 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 676 \\ + 210 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 515 \\ + 361 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 225 \\ + 512 \\ \hline \end{array}$$

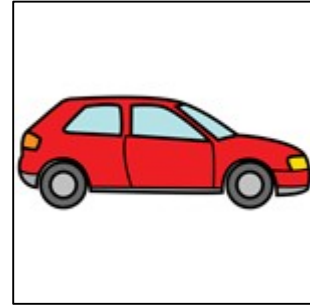
$$\begin{array}{r} 816 \\ + 110 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 364 \\ + 221 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 563 \\ + 125 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 284 \\ + 100 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 773 \\ + 115 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 411 \\ + 466 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ + 213 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 250 \\ + 536 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 370 \\ + 510 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 631 \\ + 111 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 157 \\ + 721 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 666 \\ + 120 \\ \hline \end{array}$$

COMPLETA EL NOMBRE DE LOS OBJETOS



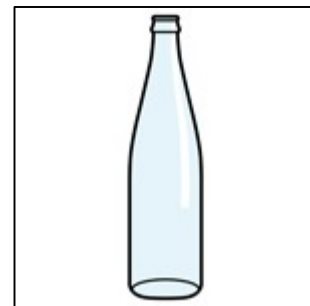
B \_ LÍ \_ R \_ \_ O



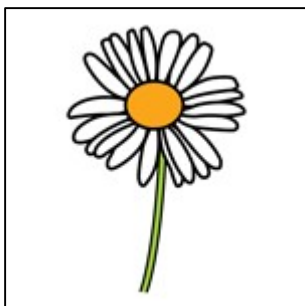
C \_ \_ H \_



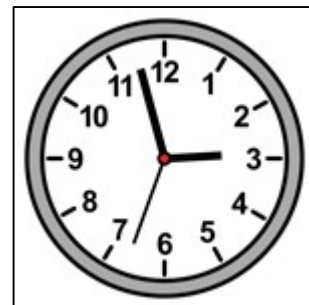
MA \_ I \_ \_ S \_



B \_ T \_ \_ L A



F \_ \_



R \_ \_ \_ J

CONTINUE EL PATRÓN INDICADO

X O X

△ || △ ||

↑ ↓ ↑ ↓

○ ↓ ○ ↑ ○

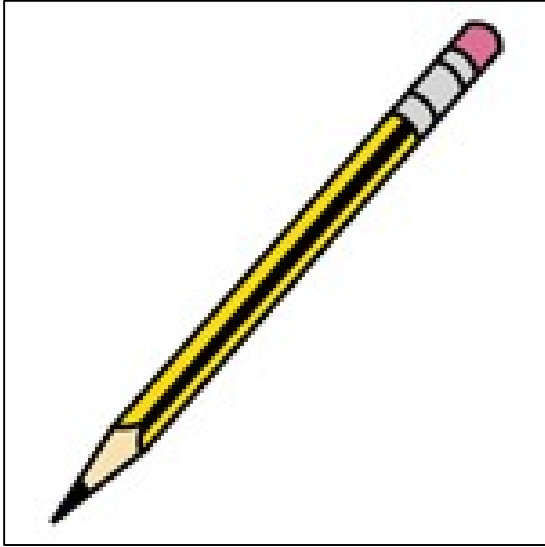
△ × △

+ - + -

| ○ - ○ |

+ △ +

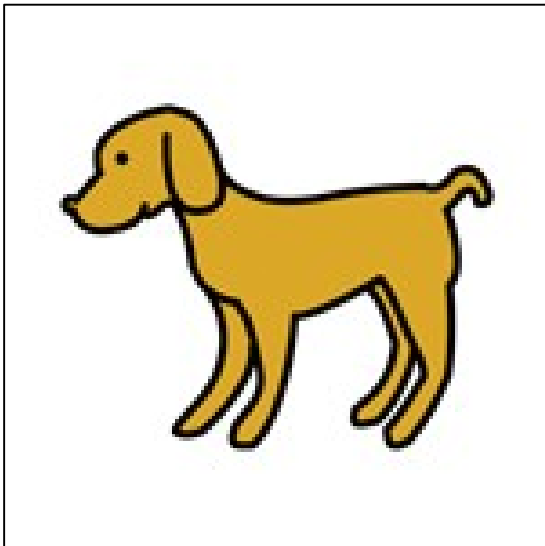
ESCRIBA EL NOMBRE DE CADA IMÁGEN



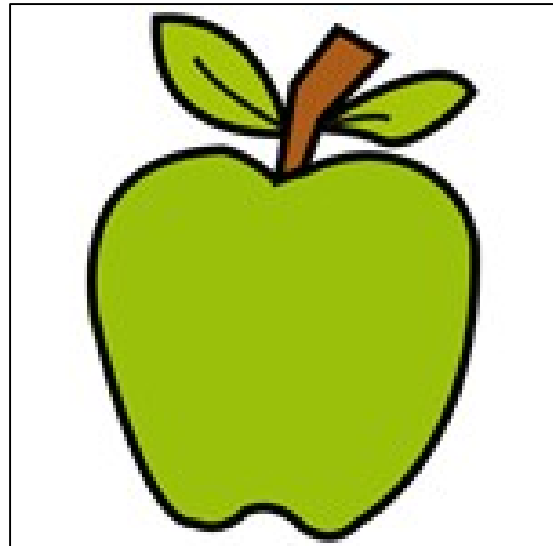
-----



-----

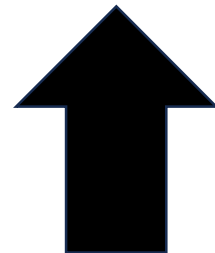
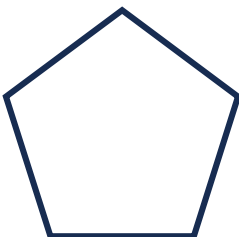
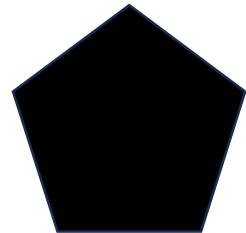
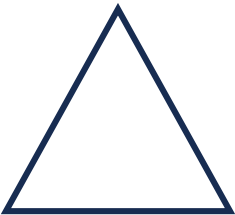
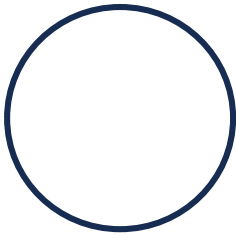
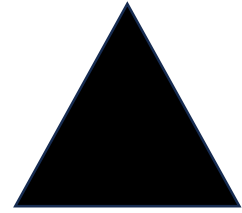
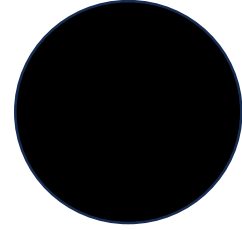
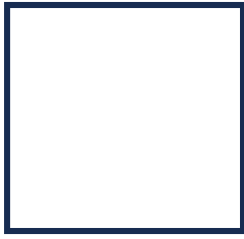


-----



-----

UNA CADA FIGURA CON SU SOMBRA



## RESUELVE LAS SUMAS

$3 + 5 = \text{8}$

$2 + 4 =$

$6 + 2 =$

$8 + 1 =$

$5 + 5 =$

REPASA LAS PALABRAS

Perro

Gato

Gallina

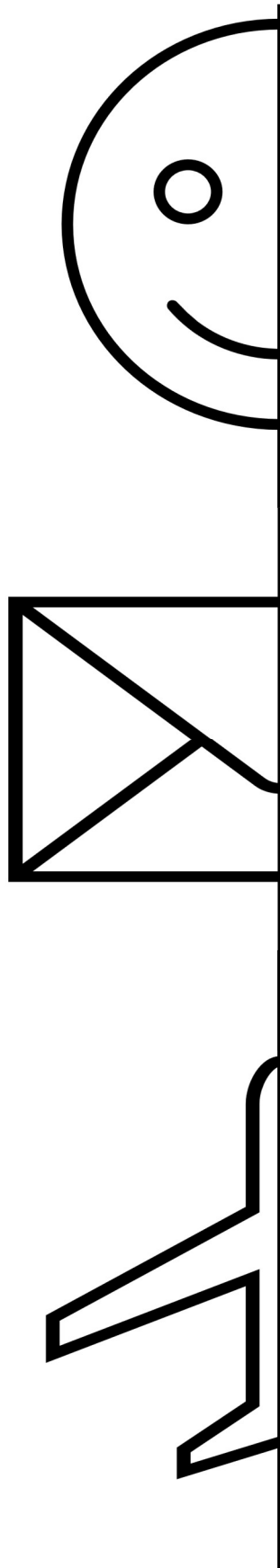
Cerdo

Caballo

Jirafa

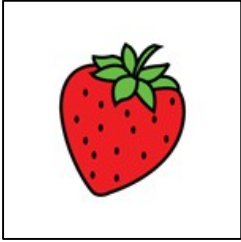
Elefante




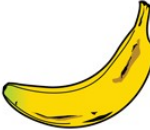
























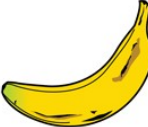



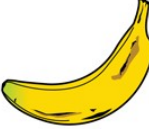









DIBUJE LA OTRA MITAD DE LA IMAGEN MANTENIENDO LA  
SIMETRIA





REDONDEA LAS IMÁGENES IGUALES AL MODELO



UNE CADA PALABRA CON SU IMÁGEN

**GATO**



**CAMISETA**



**MANZANA**



**LÁPIZ**



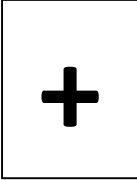
**SILLA**



**CUCHARA**



REDONDEA LOS SÍMBOLOS IGUALES AL INDICADO



A collection of various symbols scattered across the page for a matching exercise. The symbols include:

- Black circles (●)
- White squares (□)
- Black crosses (×)
- Black plus signs (+)

The symbols are distributed as follows:

- Top row: □, ●, +, ×
- Second row: ×, +, ●, ×, □, +
- Third row: ●, □, □, ●, ×, +, ×
- Fourth row: ●, ×, +, ●, □, +, ×
- Fifth row: ×, +, ●, ●, +, □, +
- Sixth row: ×, □, ●, □, ×, □, ●
- Seventh row: □, +, ×, +, +, □, ×, ●
- Eighth row: ×, ×, +, +, ●, +, ×, +
- Ninth row: +, ×, □, +, ×, □, ×
- Tenth row: +, ×, □, ●, +, ×, □, ×

# REPASA LAS PALABRAS

Azul

Rojo

Verde

Amarillo

Morado

Naranja

Grís