



AFACAM

PODEMOS AYUDARTE
PUEDES AYUDARNOS



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

CUADERNILLO 2



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:

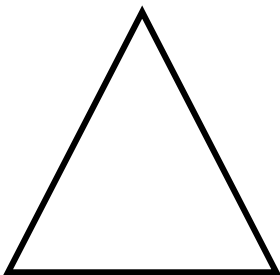
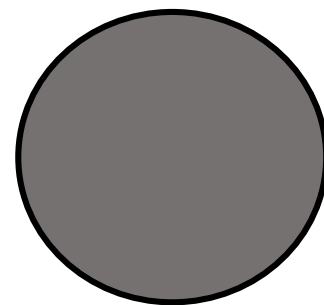
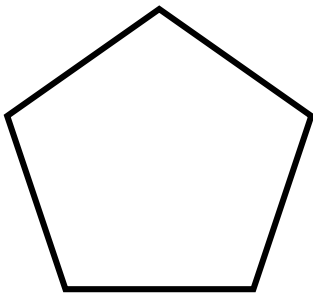
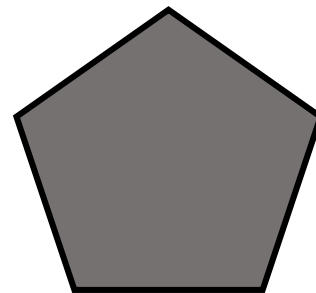
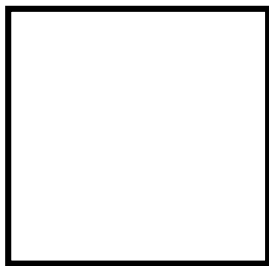
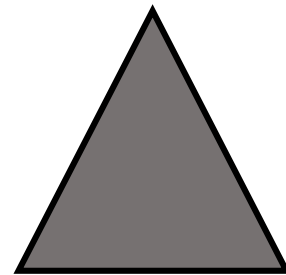
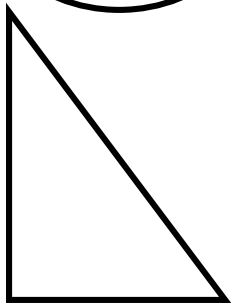
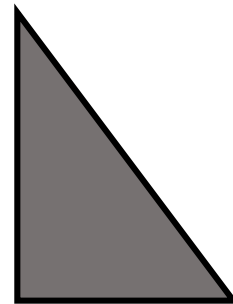
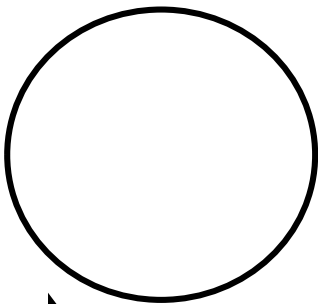
- Proporcionar unas fichas de trabajo como las que usamos diariamente en nuestro centro y que se han demostrado eficaces a la hora de mantener y enlentecer el proceso de deterioro cognitivo.
- Servir de ejemplo para que familiares de personas con estas enfermedades podáis tomarlas de referencia en la 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.

UNE CADA FIGURA CON SU SOMBRA



SEÑALA Y CUENTA LA LETRA INDICADA EN CADA TEXTO

R

María, una mujer de 75 años, siempre había sido muy activa y curiosa. Después de jubilarse, decidió inscribirse en un centro de estimulación cognitiva para mantener su mente ágil y activa. Al principio, estaba un poco escéptica, pero pronto descubrió que las actividades y ejercicios que realizaban en el centro eran muy entretenidos y estimulantes.

Total:

T

Cada semana, María esperaba con ansias el día en que iba al centro. Allí se encontraba con otras personas de su edad con las que compartía intereses y experiencias. Juntos participaban en juegos de memoria, rompecabezas y debates sobre diversos temas. María se sentía feliz y emocionada cada vez que lograba resolver un acertijo o aprendía algo nuevo.

Total:

i

Gracias al centro de estimulación cognitiva, María se mantenía activa, socializaba y se sentía útil. Además, notaba cómo su memoria y agilidad mental mejoraban con el tiempo. Para ella, ir al centro no era solo una actividad más en su rutina, sino una experiencia enriquecedora que le permitía seguir disfrutando de la vida y mantenerse joven de mente.

Total:

RESUELVE LAS SUMAS

$$\begin{array}{r} 327 \\ + 540 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 887 \\ + 0 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 656 \\ + 132 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 731 \\ + 154 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 272 \\ + 515 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 530 \\ + 115 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 336 \\ + 421 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 646 \\ + 111 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 112 \\ + 372 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 812 \\ + 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 616 \\ + 111 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 256 \\ + 631 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 256 \\ + 610 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 664 \\ + 113 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 634 \\ + 120 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 580 \\ + 213 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 445 \\ + 430 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 141 \\ + 512 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 541 \\ + 313 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 240 \\ + 624 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 543 \\ + 221 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 527 \\ + 251 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 474 \\ + 314 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 534 \\ + 152 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 213 \\ + 511 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 742 \\ + 114 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 554 \\ + 123 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 631 \\ + 152 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 843 \\ + 132 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 625 \\ + 213 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 654 \\ + 221 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 133 \\ + 143 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 843 \\ + 45 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 340 \\ + 251 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 836 \\ + 22 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 827 \\ + 30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 622 \\ + 161 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 813 \\ + 150 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 581 \\ + 303 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 615 \\ + 121 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 257 \\ + 111 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 151 \\ + 235 \\ \hline \end{array}$$

ESCRIBA 10 PALABRAS QUE COMIENCEN CON LA SÍLABA
INDICADA

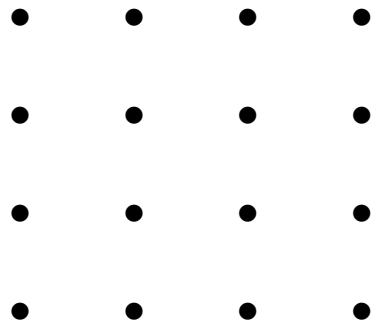
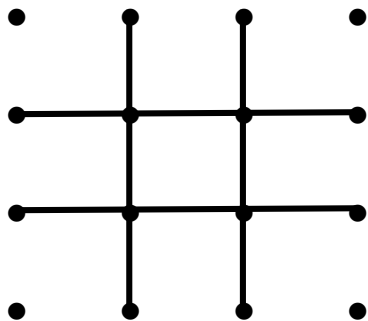
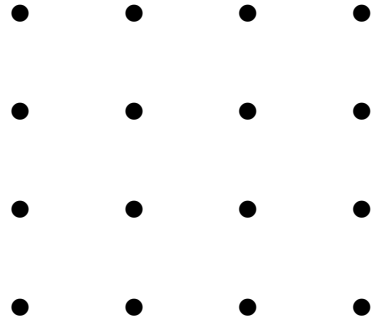
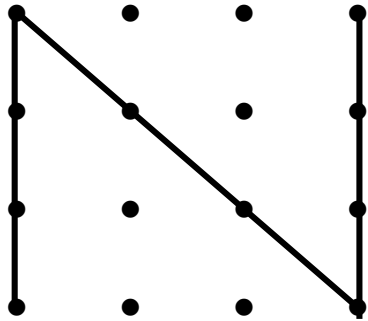
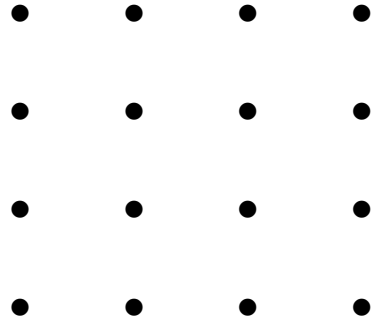
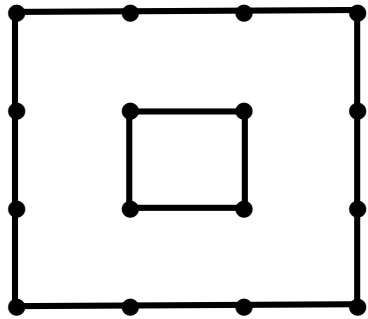
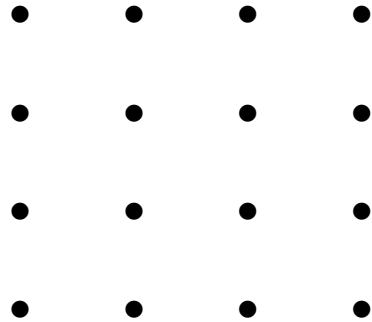
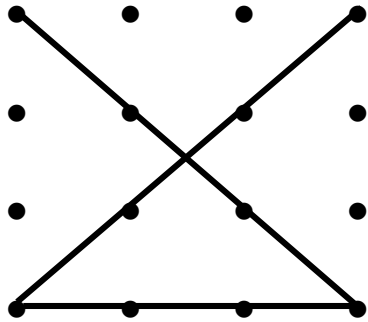
CO

SU

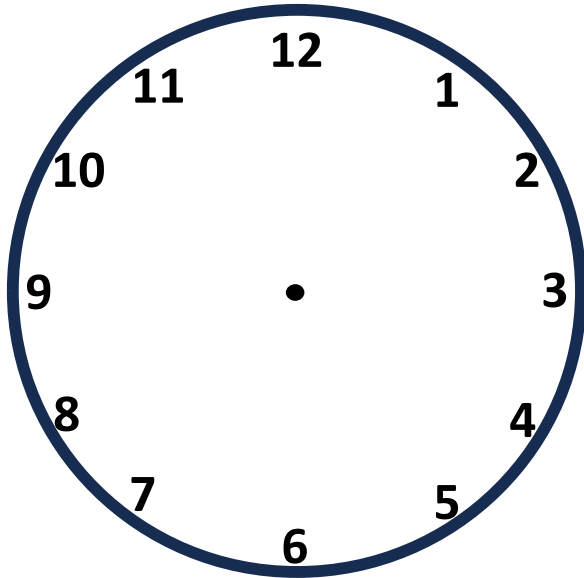
ME

TI

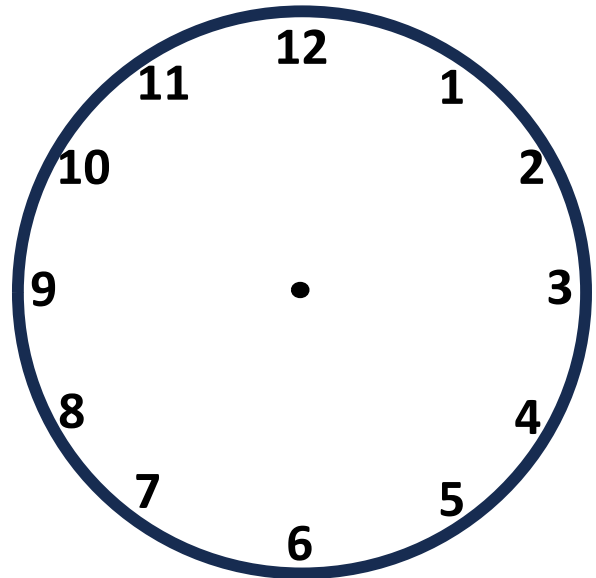
COPIA LA IMÁGEN



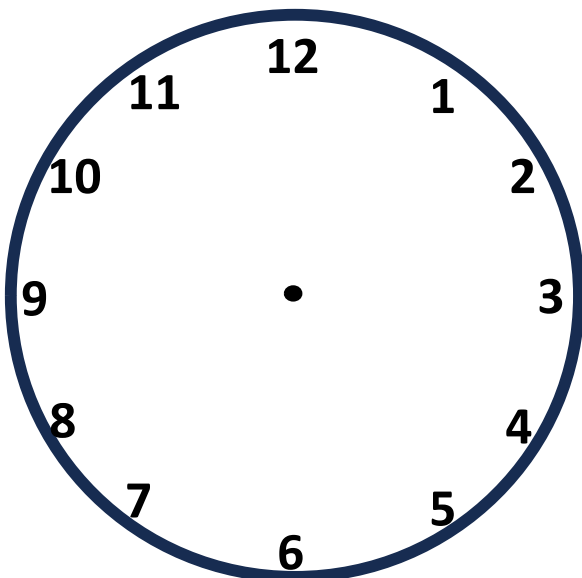
DIBUJE LAS MANECILLAS DEL RELOJ EN BASE A LA HORA INDICADA



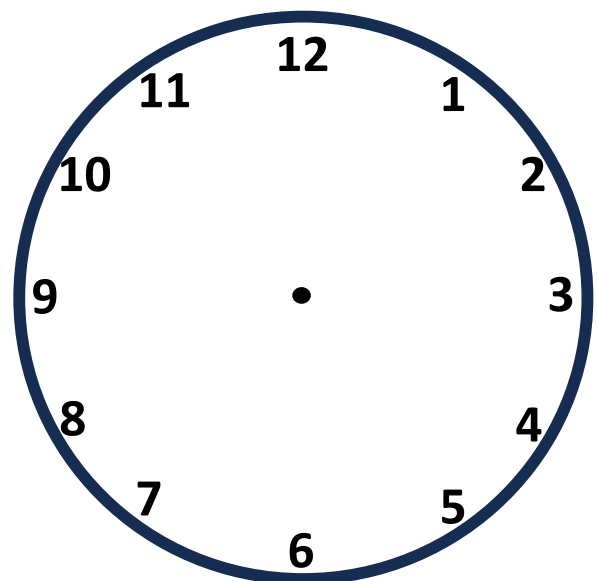
Las cinco y un cuarto



Las ocho y media



Las doce y veinticinco



Las tres menos diez

UNE CADA PALABRA CON SU CATEGORIA

LÁPIZ

MANZANA

TENEDOR

PERRO

TOALLA

PÁJARO

MELOCOTÓN

CEREZA

LIBRO

TORTUGA

CABALLO

FRUTA

OBJETO

ANIMAL

COPIA LA TABLA

E	5	H	6	●
R	A	+	3	J

	5			
			3	

→	7	K	V	1
L	□	9	T	W

		9		

M	Q	C	2	↑
4	Y	F	↘	D

RESUELVE LAS SUMAS

$$\begin{array}{r} 61 \\ + 14 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 24 \\ + 51 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 31 \\ + 23 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 75 \\ + 13 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 73 \\ + 13 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 86 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 11 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 53 \\ + 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 25 \\ + 43 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 73 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 27 \\ + 61 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 84 \\ + 13 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 40 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 85 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 21 \\ + 66 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 63 \\ + 12 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 76 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 40 \\ + 36 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 25 \\ + 22 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 66 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ + 61 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 84 \\ + 2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 32 \\ + 54 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 35 \\ + 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 63 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 80 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 35 \\ + 33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 53 \\ + 12 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 45 \\ + 12 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ + 60 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 13 \\ + 42 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 82 \\ + 13 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 70 \\ + 16 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 74 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 73 \\ + 15 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 33 \\ + 55 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 32 \\ + 23 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 67 \\ + 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 32 \\ + 50 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 43 \\ + 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 30 \\ + 44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 46 \\ + 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 84 \\ + 3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ + 71 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 52 \\ + 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 17 \\ + 61 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ + 20 \\ \hline \end{array}$$

ENCUENTRE LAS PALABRAS

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

ARMARIO

MESA

CIRCULO

TENEDOR

LIBRO

JOYA

CUADRADO

PALOMA

MORADO

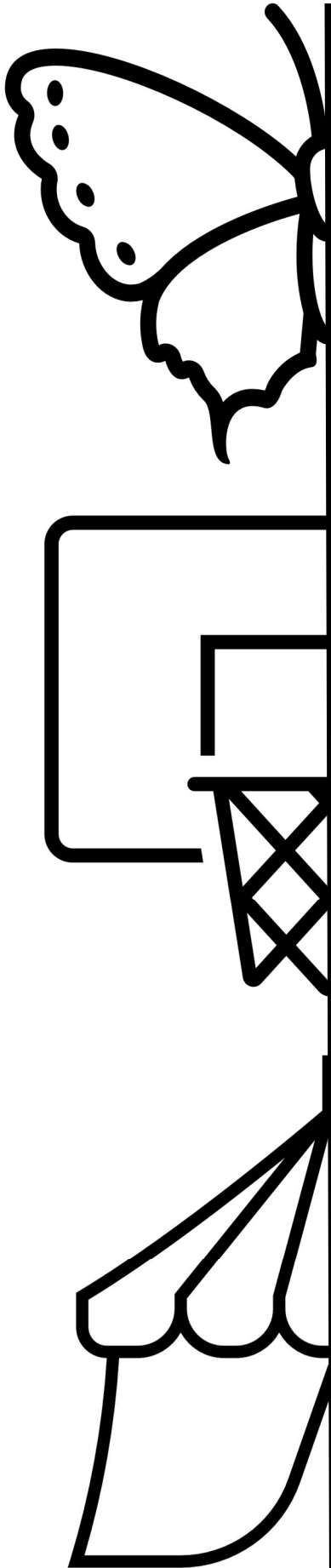
BOTELLA

PINTURA

ÁRBOL



DIBUJE LA OTRA MITAD DE LA IMAGEN MANTENIENDO LA SIMETRIA



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



ORDENE LAS SÍLABAS PARA FORMAR PALABRAS

TOR	LLA	TI
<hr/>		

ME	NÚ	RO
<hr/>		

CA	MU	SI
<hr/>		

MA	GRI	LA
<hr/>		

MÉ	CO	DI
<hr/>		

PA	ÑA	ES
<hr/>		

CHA	RA	CU
<hr/>		

NO	PE	PI
<hr/>		

MARCA TODAS LAS CASILLAS QUE CONTENGAN UNA "b"

b

b	d	q	p	q	d	p	q
q	p	b	d	d	q	b	p
d	p	q	b	q	d	p	b
b	p	d	q	p	b	d	q
p	b	d	q	p	b	p	p
d	q	p	b	b	q	d	b
q	q	b	p	d	d	p	q
b	d	q	p	q	d	p	q
q	p	b	d	d	q	b	p
d	p	q	b	q	d	p	b
b	p	d	q	p	b	d	q
p	b	d	q	p	b	p	p
d	q	p	b	b	q	d	b
q	q	b	p	d	d	p	q
d	p	q	b	q	d	p	b
b	p	d	q	p	b	d	q
p	b	d	q	p	b	p	p
b	d	q	p	q	d	p	q

RESUELVE LAS RESTAS

$$\begin{array}{r} 32 \\ - 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 76 \\ - 54 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 56 \\ - 33 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 74 \\ - 63 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 68 \\ - 47 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 92 \\ - 11 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 74 \\ - 43 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 98 \\ - 74 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 93 \\ - 52 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 91 \\ - 80 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 47 \\ - 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 58 \\ - 36 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 64 \\ - 23 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 79 \\ - 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 59 \\ - 43 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 96 \\ - 81 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 88 \\ - 11 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 60 \\ - 40 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 98 \\ - 72 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 54 \\ - 33 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 94 \\ - 42 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 97 \\ - 31 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 66 \\ - 41 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 89 \\ - 26 \\ \hline \end{array}$$

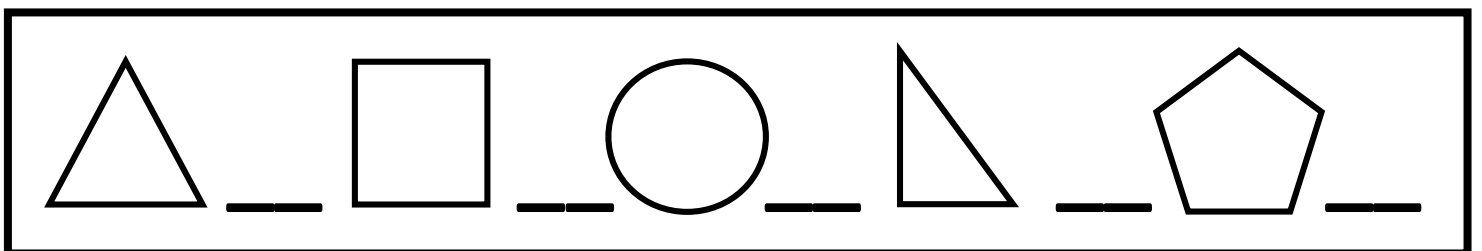
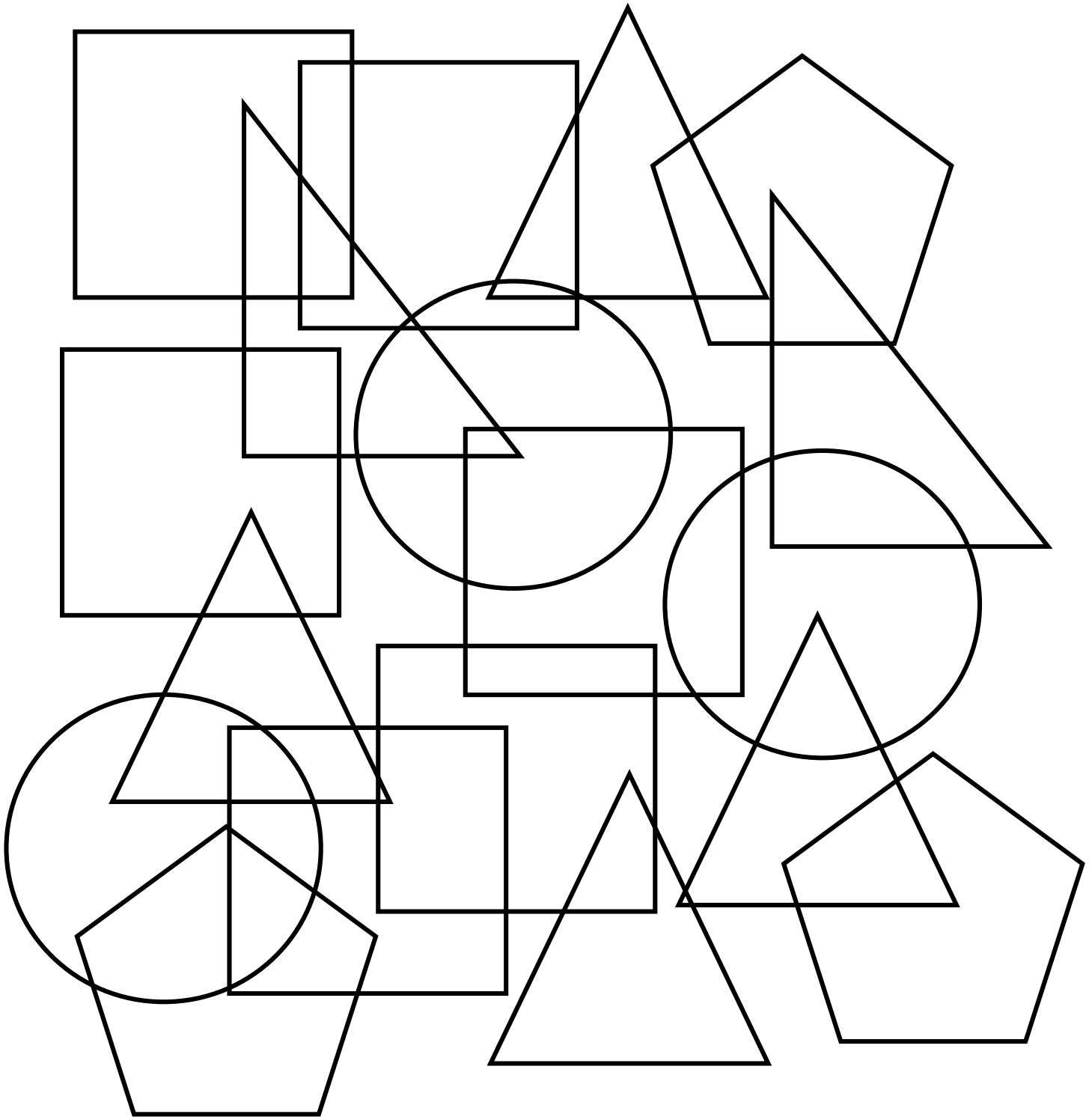
$$\begin{array}{r} 34 \\ - 24 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 58 \\ - 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 43 \\ - 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 54 \\ - 40 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 76 \\ - 26 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 85 \\ - 12 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 99 \\ - 15 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 48 \\ - 31 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 98 \\ - 85 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 96 \\ - 42 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 85 \\ - 50 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 52 \\ - 22 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 55 \\ - 13 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 86 \\ - 50 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 38 \\ - 18 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 89 \\ - 16 \\ \hline \end{array}$$

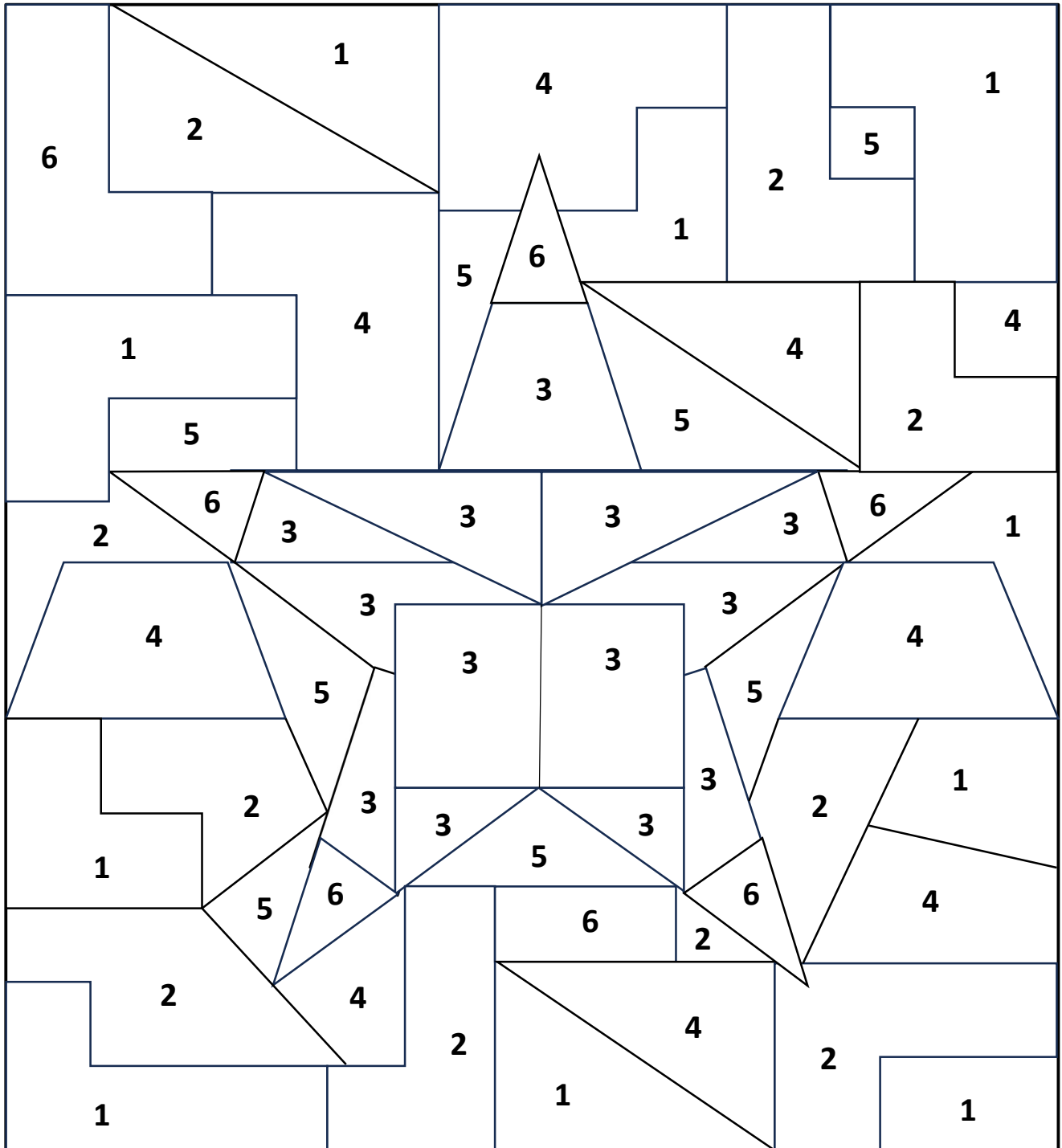
$$\begin{array}{r} 82 \\ - 60 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 97 \\ - 35 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 21 \\ - 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 36 \\ - 22 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 85 \\ - 51 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 65 \\ - 45 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 70 \\ - 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 69 \\ - 51 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 99 \\ - 83 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 67 \\ - 10 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 34 \\ - 20 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 99 \\ - 61 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 28 \\ - 15 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 64 \\ - 33 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 89 \\ - 73 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 85 \\ - 14 \\ \hline \end{array}$$

CUENTA LAS FIGURAS



COLOREE LA IMAGEN SIGUIENDO LOS NÚMEROS



1- ROJO

2- AZUL

3- AMARILLO

4- VERDE

5- MORADO

6- NARANJA



CONTINUA LA SECUENCIA DE NÚMEROS

2, 4, 6... _____

3, 6, 9... _____

5, 10, 15... _____

UNA CADA PALABRA CON SU OPUESTO

ALTO

GRANDE

LARGO

CARO

ARRIBA

CERCA

PEQUEÑO

DÉBIL

FUERTE

ODIO

LEJOS

CORTO

BARATO

ABAJO

AMOR

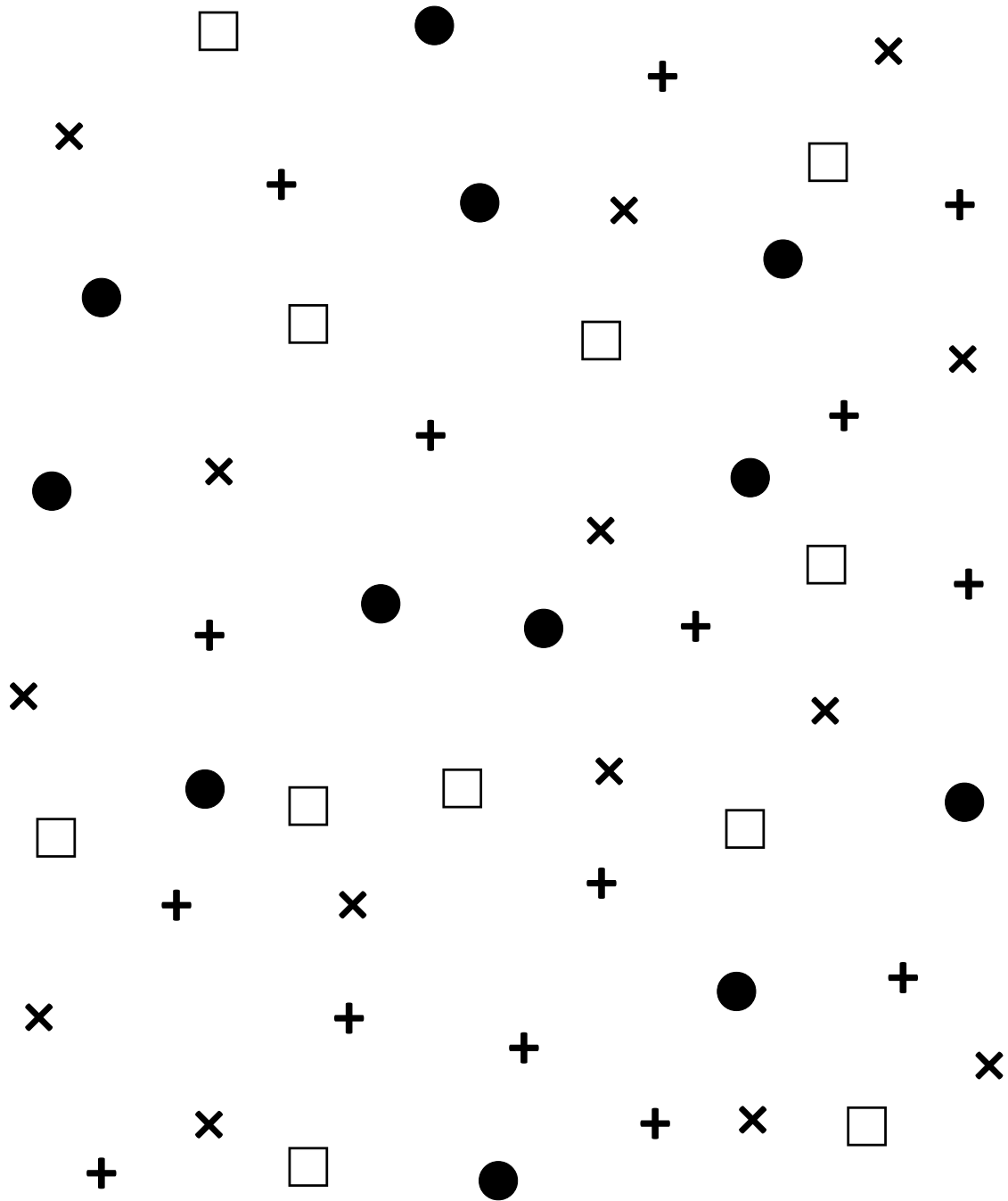
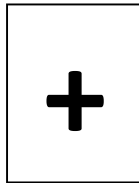
BAJO

MARCA TODAS LAS CASILLAS QUE CONTENGAN UNA “q”

q

b	d	q	p	q	d	p	q
q	p	b	d	d	q	b	p
d	p	q	b	q	d	p	b
b	p	d	q	p	b	d	q
p	b	d	q	p	b	p	p
d	q	p	b	b	q	d	b
q	q	b	p	d	d	p	q
b	d	q	p	q	d	p	q
q	p	b	d	d	q	b	p
d	p	q	b	q	d	p	b
b	p	d	q	p	b	d	q
p	b	d	q	p	b	p	p
d	q	p	b	b	q	d	b
q	q	b	p	d	d	p	q
d	p	q	b	q	d	p	b
b	p	d	q	p	b	d	q
p	b	d	q	p	b	p	p
b	d	q	p	q	d	p	q

REDONDEA LOS SÍMBOLOS IGUALES AL INDICADO



COMPLETA LAS OPERACIONES CON LOS NÚMEROS QUE
FALTAN

$$3 + \underline{\quad} = 8$$

$$3 - \underline{\quad} = 1$$

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

$$10 + 1 = \underline{\quad}$$

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

$$8 - \underline{\quad} = 5$$

$$8 - \underline{\quad} = 9$$

$$\underline{\quad} + 0 = 1$$

$$\underline{\quad} + 5 = 10$$

$$9 + 3 = \underline{\quad}$$

$$12 + \underline{\quad} = 15$$

$$11 - \underline{\quad} = 6$$

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

$$7 + 3 = \underline{\quad}$$

$$5 + 2 = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} + 2 = 5$$

$$6 - \underline{\quad} = 3$$

$$4 - \underline{\quad} = 1$$

ENCUENTRE LA PALABRA QUE NO TIENE RELACIÓN
CON LAS DEMÁS

ROJO

AZUL

MORADO

LIBRO

VERDE

LEÓN

PINGÜINO

FLOR

OSO

PERRO

MESA

COCHE

ARMARIO

CAMA

SILLA

NIETO

HIJA

YERNO

TIA

GACELA

PALMERA

FRANCIA

ESPAÑA

ITALIA

PORTUGAL

ROSA

CARLOS

MARGARITA

TULIPÁN

GIRASOL

UNE CADA PALABRA CON SU CATEGORIA



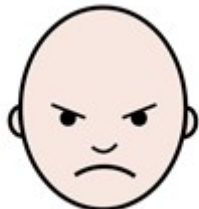
ENFADADO



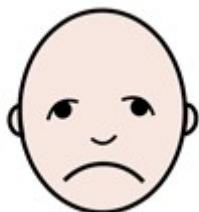
ABURRIDO



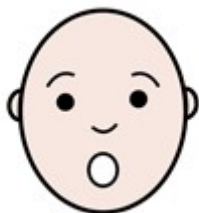
ALEGRE



TRISTE



SORPRENDIDO



ASUSTADO

DIBUJA LO QUE SE INDICA EN CADA RECUADRO

Una casa

Un coche

Un tenedor

Una mano

Un gato

El sol

DESCUBRE LA FRASE SIGUIENDO EL CÓDIGO

★	□	+	↑	◆	☀	→	●	▲	♥
N	I	H	F	A	E	V	R	C	O



— —



— — — — — — — —



— — — —



— — — —