



AFACAM

PODEMOS AYUDARTE
PUEDES AYUDARNOS



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

CUADERNILLO 3

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.

COPIA LA TABLA

2		F		▲
K	●		A	I
↑	G	S	.	L
	6		Z	+

				I
			Z	

M	=	P	□	O
4	9	C	K	J
¿	U		Ñ	
T		7	→	?

	9			

Y	+	B	×	E
◀	H	5	‡	G
D	W	8	△	Q
↘	3	≠	R	1

RESUELVE LAS SUMAS

775	765	152	432	240	655
332	911	323	348	116	822
+ 965	+ 840	+ 133	+ 122	+ 437	+ 455
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

542	336	127	513	376	632
231	541	931	111	391	134
+ 241	+ 331	+ 841	+ 419	+ 464	+ 442
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

934	721	434	171	225	850
820	148	681	310	820	657
+ 846	+ 512	+ 536	+ 434	+ 925	+ 270
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

674	533	442	851	511	475
110	236	182	828	143	151
+ 243	+ 539	+ 684	+ 923	+ 638	+ 643
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

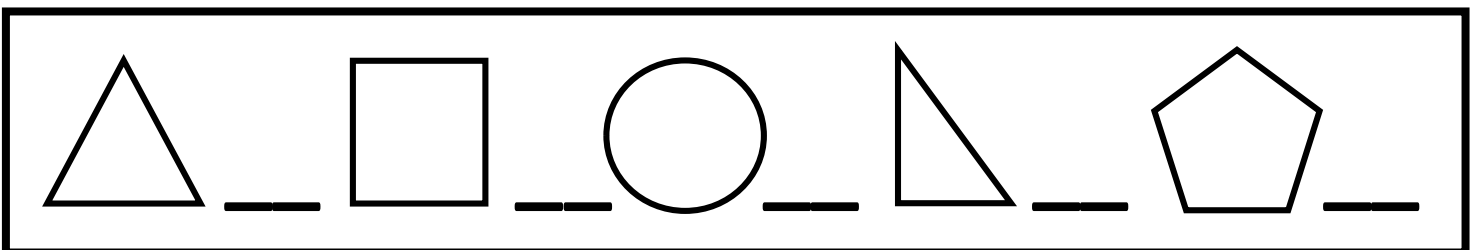
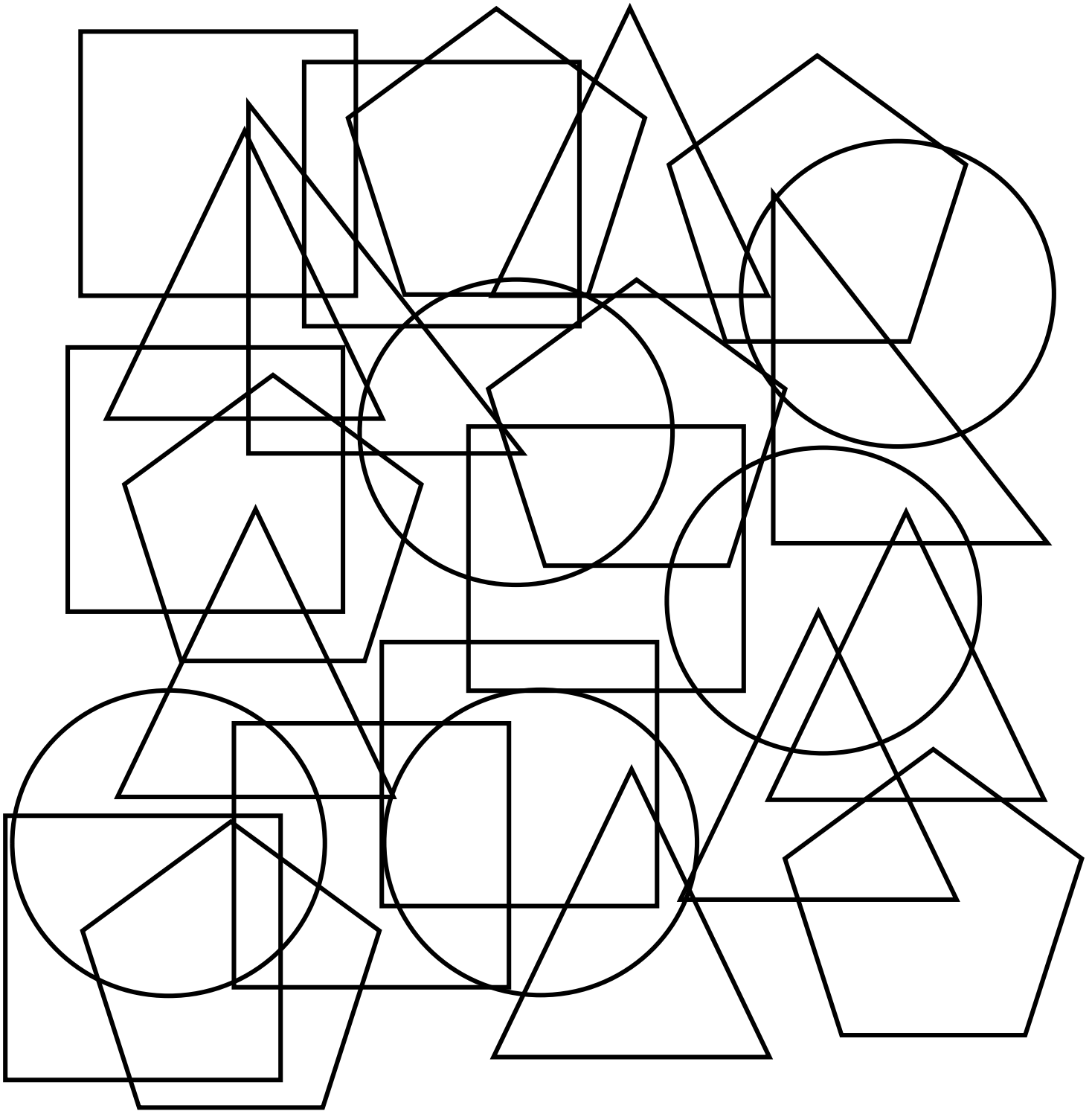
410	598	311	639	122	162
397	658	426	915	763	425
+ 350	+ 719	+ 221	+ 492	+ 631	+ 350
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

233	470	353	225	519	624
438	517	113	252	932	111
+ 346	+ 320	+ 176	+ 518	+ 575	+ 461
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

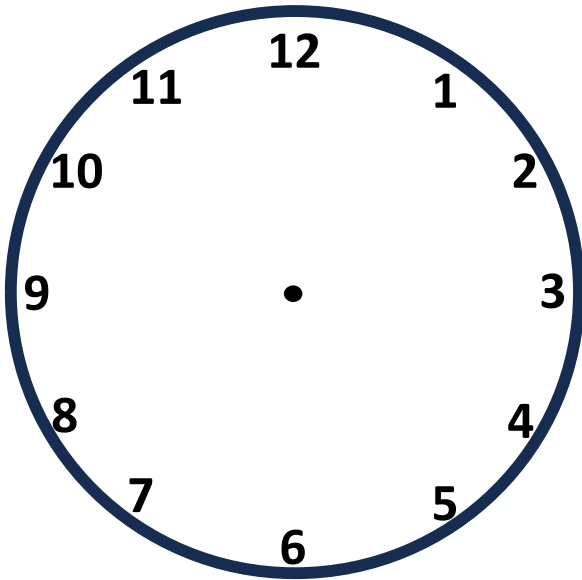
ESCRIBE UNA PALABRA DE CADA CATEGORIA QUE COMIENZE POR LA LETRA
INDICADA

	M	T	L
PESCADO			
COLOR			
PROFESION			
HERRAMIENTA			
PAIS			
NOMBRE			
CIUDAD			
MUEBLE			
ALIMENTO			
APELLIDO			
PLANTA O ÁRBOL			
VERBO			
FLOR			
PRENDA DE VESTIR			
BEBIDA			

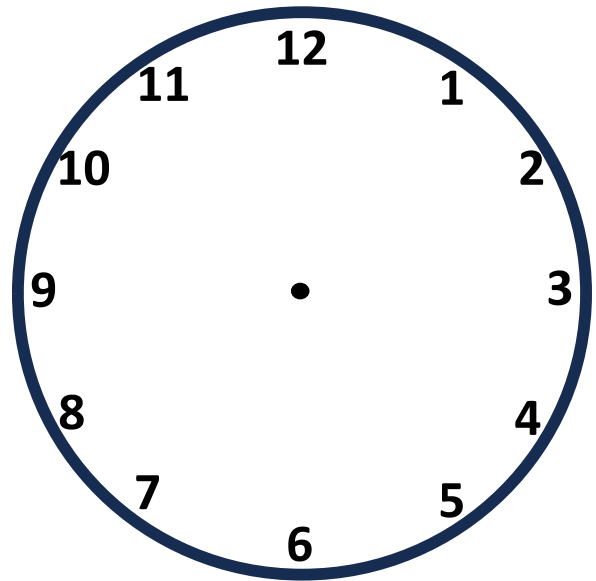
CUENTA LAS FIGURAS



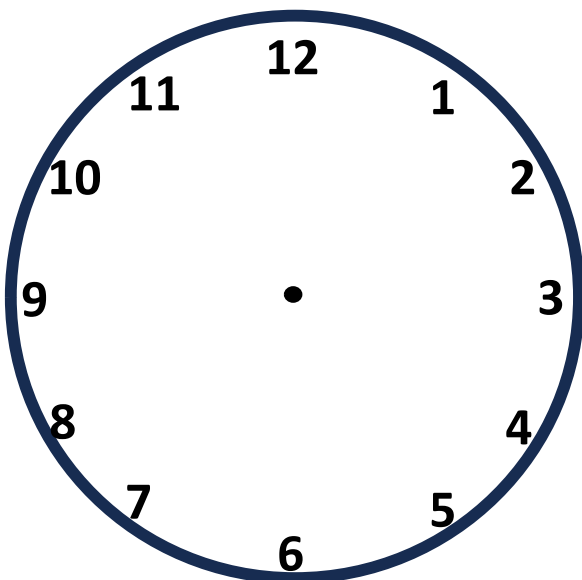
DIBUJA LAS MANECILLAS DEL RELOJ



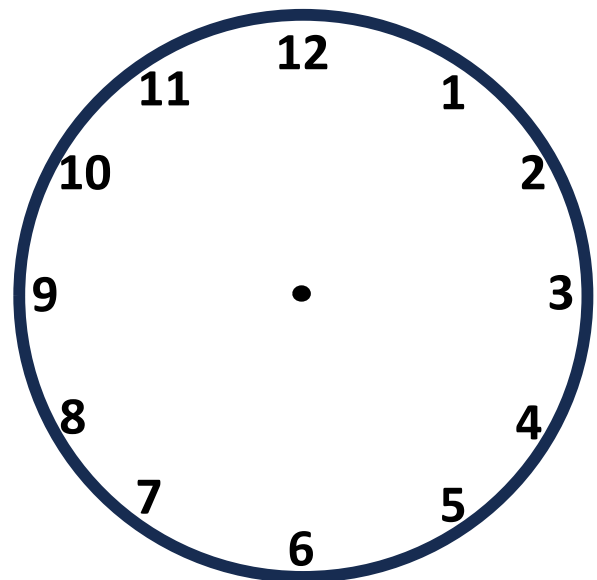
Las cinco y media



Las nueve menos veinticinco



Las doce y cinco



Las tres menos cuarto

ESCRIBE 15 PALABRAS PARA CADA CATEGORIA

ANIMALES: _____

PROFESIONES: _____

FRUTAS: _____

VEHICULOS: _____

NOMBRES DE PERSONA: _____

SEÑALA Y CUENTA LA LETRA INDICADA EN CADA TEXTO

A

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:

S

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:

L

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:

COMPLETA LAS OPERACIONES CON LOS SÍMBOLOS

+ - x

$12 \square 7 = 5$

$11 \square 3 = 33$

$25 \square 2 = 50$

$27 \square 12 = 15$

$16 \square 4 = 20$

$18 \square 7 = 25$

$50 \square 12 = 38$

$52 \square 2 = 50$

$3 \square 7 = 21$

$5 \square 4 = 20$

$27 \square 8 = 35$

$8 \square 8 = 0$

$12 \square 2 = 24$

$6 \square 9 = 15$

$5 \square 13 = 18$

$16 \square 14 = 2$

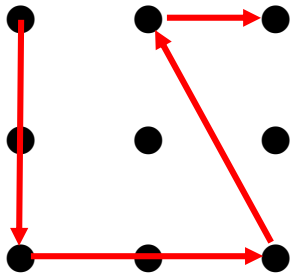
$25 \square 8 = 17$

$84 \square 1 = 84$

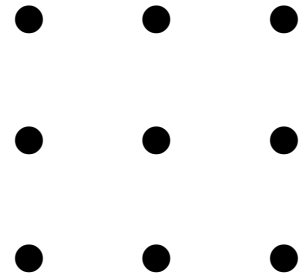
DIBUJE LAS LÍNEAS SIGUIENDO EL PATRÓN NUMÉRICO

1	2	3
4	5	6
7	8	9

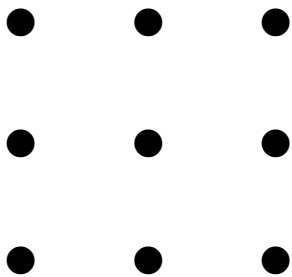
1→7→9→2→3



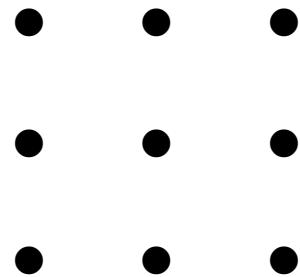
4→7→2→8→3



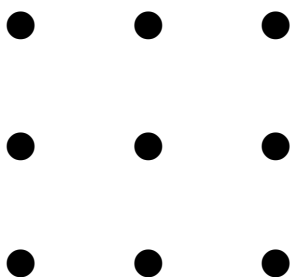
3→6→4→5→1



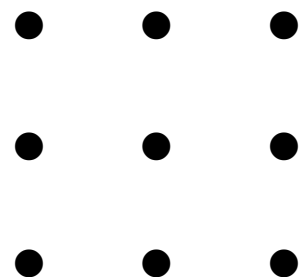
5→8→3→1→7



2→4→8→9→1

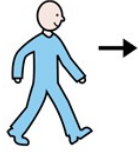


6→7→2→9→4



ESCRIBE LA FRASE EN BASE A LAS IMAGENES

el



a



a

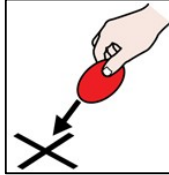


el



me

ha



1

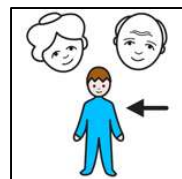


la



a

sus



INDICA TODAS LAS COORDENADAS EN LAS QUE SE
ENCUENTRA CADA SÍMBOLO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									



A1, B9...



CONTINUA LA SECUENCIA DE NÚMEROS

3, 6, 9... _____

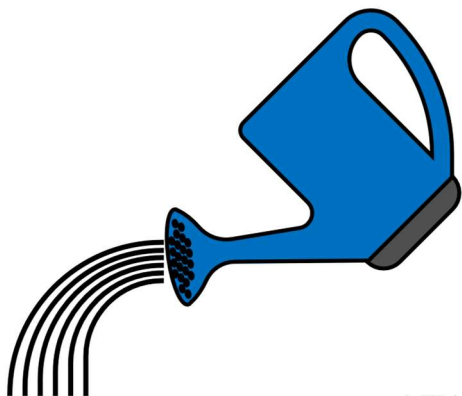
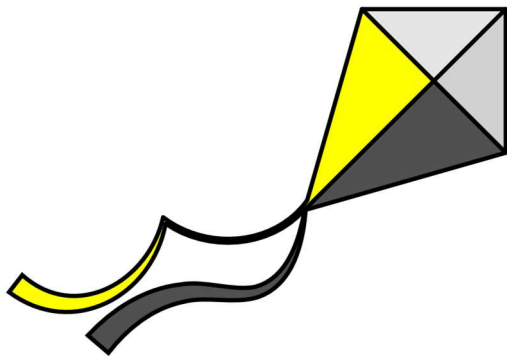
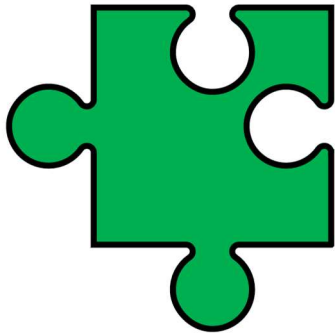
7, 14, 21... _____

6, 12, 18... _____

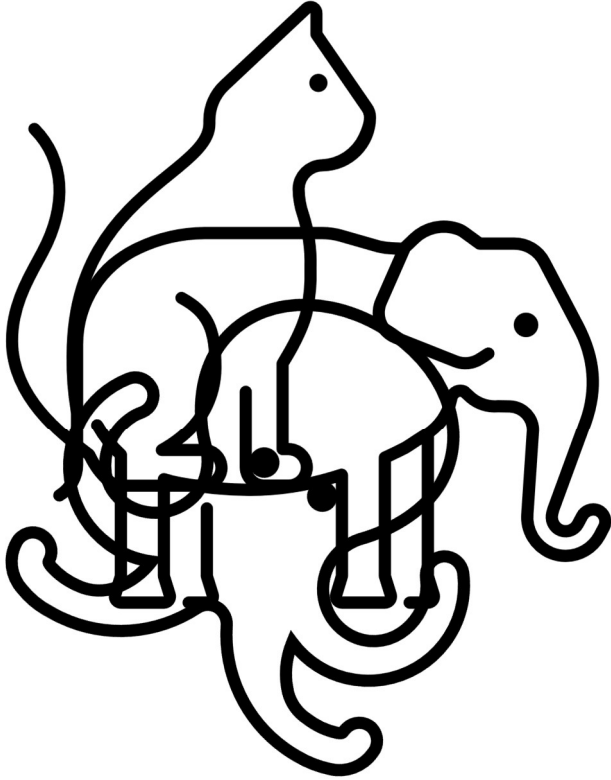
ESCRIBE UN SINÓNIMO Y UN ANTÓNIMO DE CADA PALABRA

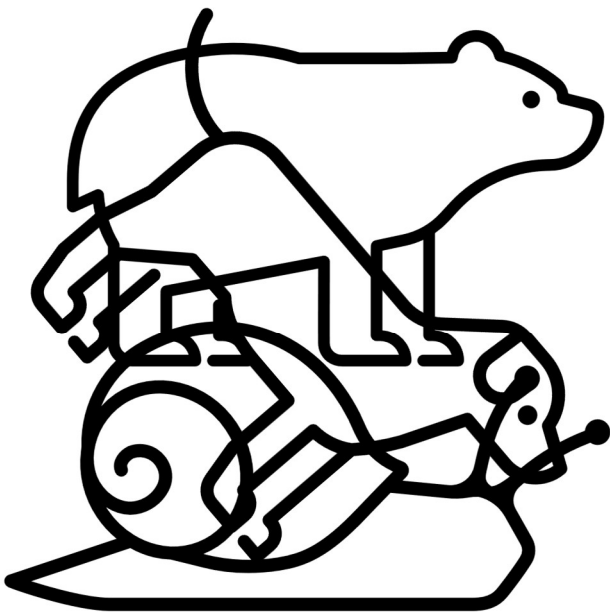
	SINÓNIMO	ANTÓNIMO
GRANDE	GIGANTE	PEQUEÑO
MUCHO		
ABURRIDO		
PRESENTE		
INTELIGENTE		
BARATO		
FLACO		
POBRE		
ESTRÉS		
OSCURIDAD		

COPIA EL DIBUJO DE MANERA SIMÉTRICA

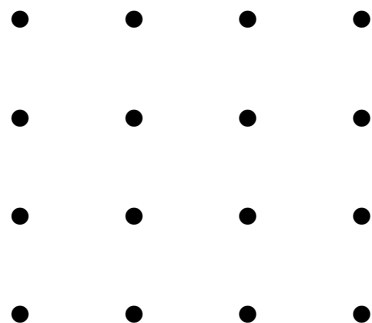
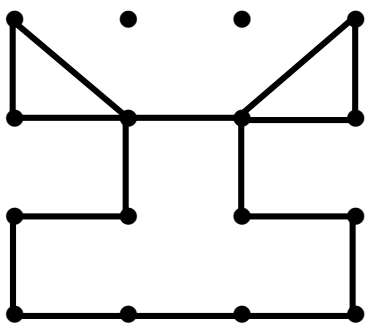
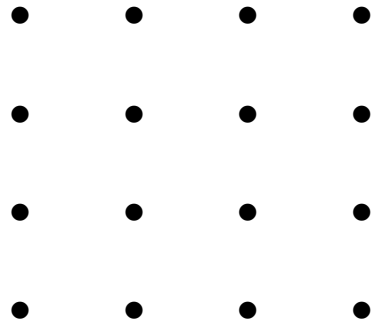
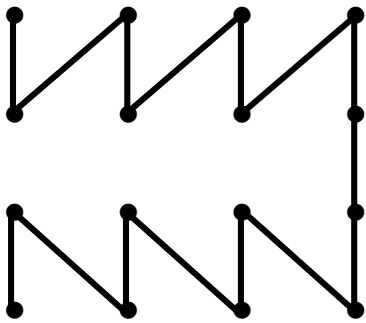
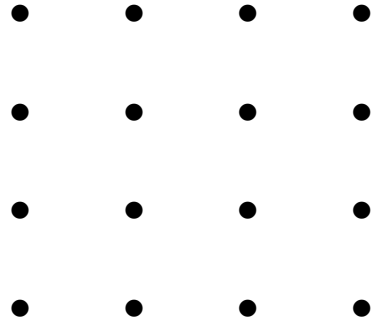
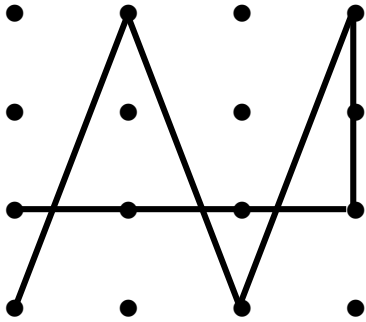
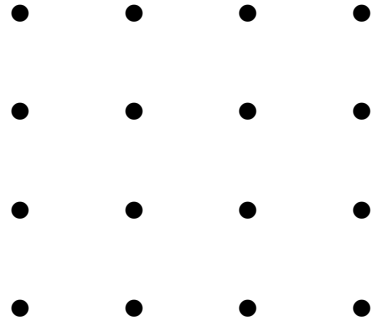
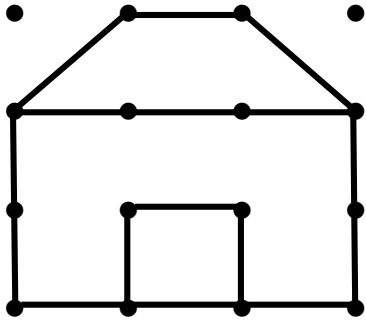


ESCRIBE EL NOMBRE DE LAS FIGURAS QUE APARECEN





COPIE LOS PATRONES



ENCUENTRA EL PATRÓN INDICADO EN CADA LINEA

XZXY	XWYXZYZXWXYWYZXYWYXZXXZXYW
	ZYWXWXZXYXYZWYZXZXYWXWZX
	YWXZYZXWXYZWYXZXYXZXYWXYW

WYZW	WYWXWXZXYXYZWYZWXYWXWZX
	YWXZYZXWXYZWYXZXYWXYW
	XWYXZYZXWXYWYZWYXZXXZXYW

pqpdp	qdbpqbpbqdbpqpdbdpqdbbbqdp
	pqbdpbqbpddpqpdpbbqdbpqpdbqb
	pqpdbpdqbdbpqpdpqpqdbpbqdbpq

bqdb	qdbpqbpbqdbpqbpbqdpqdbbbqdp
	pqbdpbqbpddpqpdbbbqdbpqpdbqb
	pqpdbpdqbdbpqpdpqpqdbpbqdbpq

RESUELVE LAS SUMAS

$$\begin{array}{r} 233 \\ + 563 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 357 \\ + 511 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 333 \\ + 531 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 430 \\ + 367 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 481 \\ + 947 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 275 \\ + 113 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 975 \\ + 710 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 748 \\ + 140 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 566 \\ + 182 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 653 \\ + 944 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 187 \\ + 432 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 744 \\ + 170 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 739 \\ + 119 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 943 \\ + 929 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 285 \\ + 601 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 382 \\ + 839 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 776 \\ + 119 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 872 \\ + 413 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 427 \\ + 960 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 113 \\ + 765 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 320 \\ + 173 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 883 \\ + 400 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 483 \\ + 415 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 384 \\ + 211 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 920 \\ + 724 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 342 \\ + 414 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 852 \\ + 131 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 760 \\ + 113 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 337 \\ + 841 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 895 \\ + 197 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 541 \\ + 542 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 967 \\ + 220 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 264 \\ + 430 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 797 \\ + 590 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 762 \\ + 888 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 113 \\ + 423 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 411 \\ + 712 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 193 \\ + 340 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 243 \\ + 940 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 117 \\ + 521 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 613 \\ + 155 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 454 \\ + 921 \\ \hline \end{array}$$

ESCRIBE UNA BREVE DEFINICIÓN DE QUÉ ES CADA
PALABRA

TENEDOR: _____

BOTELLA: _____

LIBRO: _____

GATO: _____

ESTRELLA: _____

ANILLO: _____

BARCO: _____

MARCA LA PALABRA QUE NO TENGA 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

ORDENA LAS PALABRAS PARA FORMAR LA FRASE

VOY

LA

EN

PLAYA

YO

VERANO

A

A

BUENA

VOY

PAELLA

UNA

COMER

HOY

COMPRADO

HE

UN

NUEVO

ME

YO

ABRIGO

MUCHO

LLUEVE

EN

FRIO

INVIERNO

Y

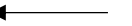
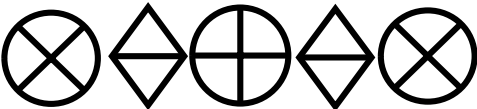
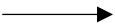
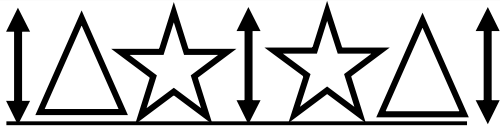
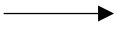
HACE

COMPLETA EL CRUCIGRAMA CON LOS NÚMEROS QUE FALTAN

	3							
	x							
	8		2	x		=		42
	=					-		
		-		=		14		
			-			=		
	15			+		=		
	+		=					+
		+	1	=				2
	=							=
	20	x		=				
			-			-		
			3	+		27	=	
			=			=		
		x	1	=				

COMPLETA LOS PATRONES INDICADOS

A B C A C D A B...



A111B22CA1...



DESCUBRE LA FRASE SIGUIENDO EL CÓDIGO

★	□	+	↑	◆	☀	→	●
T	D	L	A	E	U	G	C

×	∞	‡	∞	Ω	▲	♥
O	S	M	R	J	N	I

★ × □ × ∞ + × ∞ ‡ ↑ ∞ ★ ◆ ∞ ↑

Ω ☀ ↑ ▲ + ◆ → ☀ ∞ ★ ↑ ♥ ∞ ↑ +

● ♥ ▲ ◆
