

Leve

Ejercicios de estimulación cognitiva



KERN
PHARMA 

A la vanguardia de los genéricos

www.kernpharma.com

Nº 2



COMITÉ CIENTÍFICO

Nuria Jiménez Perdices

Neuropsicóloga

M^a Dolores Torrecillas Narváez

Neuróloga

Servicio de Neurología, Hospital Universitario
Infanta Sofía.

San Sebastián de los Reyes - Madrid.

Información para el cuidador/familiar del paciente

- Este cuadernillo se ha elaborado con el fin de emplearse como cuaderno de trabajo en la estimulación cognitiva de pacientes con deterioro cognitivo (propio de los distintos tipos de demencia).
- Se puede utilizar tanto para realizar estimulación cognitiva en un medio formal (asociaciones, residencias, centros de día, talleres de memoria...), como en ámbitos informales (en el domicilio del paciente supervisado por un cuidador/ familiar).
- Está especialmente diseñado para que su uso sea lo más sencillo posible, de tal manera que sea muy fácil utilizarlo para el cuidador informal, dado que está organizado por sesiones de trabajo diarias en las que se alternan actividades que estimulan distintas funciones cognitivas (atención, memoria, lenguaje, gnosias, praxias, cálculo, funciones ejecutivas).
- Aunque este cuaderno está orientado a pacientes en fase leve, hay que tener en cuenta que existe gran heterogeneidad clínica de unos pacientes a otros, por lo que el grado de adaptación a un paciente concreto puede variar de unas tareas a otras.

Pautas para llevar a cabo la estimulación cognitiva

- Se recomienda realizar la estimulación cognitiva al menos 4 – 5 días a la semana, en sesiones de alrededor de 60 minutos. La adaptación última dependerá del cuidador, en función de la mayor o menor tendencia a la fatiga que presente el paciente.
- Es preferible que las sesiones sean cortas y diarias, de tal manera que cojan la rutina y les resulte motivante, que pretender que realicen sesiones muy largas con muy poca frecuencia y finalmente acaben abandonando las sesiones de estimulación.
- La supervisión de un cuidador es importante por varios motivos: para apoyar al paciente en las tareas que le resulten más difíciles, para reforzar sus esfuerzos y para trabajar de forma conjunta en algunos ejercicios en los que es necesaria una estrecha colaboración por su parte. En esas tareas, encontrará una reseña específica: "instrucción cuidador", en la que se le dará una noción de cómo proceder en el ejercicio.
- Recuerde que, al margen de este cuaderno, puede realizar muchas otras actividades con el paciente que servirán para estimularle. Aproveche todas las oportunidades que brinda el día a día, para favorecer su actividad y autonomía: en las tareas domésticas, con actividades lúdicas (jugando a las cartas, al parchís, yendo al cine...), aprovechando las aficiones previas que tuviera su familiar, entablando conversaciones referentes a temas de actualidad y a vivencias del pasado, etc.

Ejercicios de estimulación cognitiva **Leve**

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 – Lápis –

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de letras.

En esta sopa de letras hay escondidos 10 nombres de frutas: cereza, manzana, naranja, piña, sandía, fresa, melón, pera, plátano y uva.

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

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_l h_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.

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

Sopa de letras.

En esta sopa de letras hay escondidas catorce ciudades de Europa:

Amberes, Barcelona, Berlín, Bruselas, Estambul, Lisboa, Londres, Lyon, Madrid, Milán, París, Praga, Valencia, Venecia.

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

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.

Busque las siguientes cifras escondidas:

- ➔ 677 ➔ 6418 ➔ 34324 ➔ 98574
- ➔ 1902 ➔ 11111 ➔ 48812 ➔ 99999
- ➔ 4087 ➔ 28963 ➔ 56723

8	5	5	8	0	3	2	4	3	2	2	7
5	2	8	6	1	8	0	3	4	9	1	5
3	3	3	6	4	8	4	9	9	0	8	6
8	2	2	8	7	8	1	4	8	0	8	2
8	6	7	7	4	2	3	4	3	1	4	9
2	8	6	7	6	2	4	4	6	6	4	1
3	6	5	4	5	4	8	2	1	6	7	6
4	0	1	1	6	1	8	5	4	9	6	2
3	9	9	8	1	9	2	6	7	9	0	4
8	4	3	2	6	1	5	2	5	9	0	2
6	6	8	3	3	4	1	4	8	9	9	8
0	0	8	8	1	4	4	1	9	9	8	8

3. Memoria y Escritura

Cuente detalladamente qué hizo durante el día de ayer.

.....

.....

.....

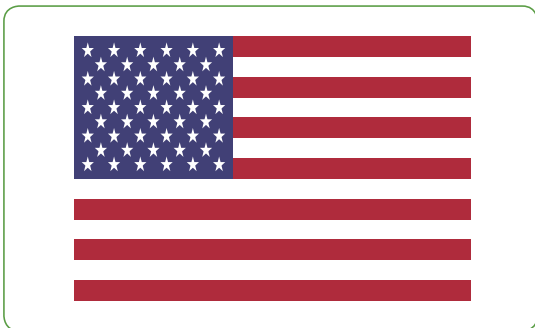
.....

.....

.....

4. Gnosia visual

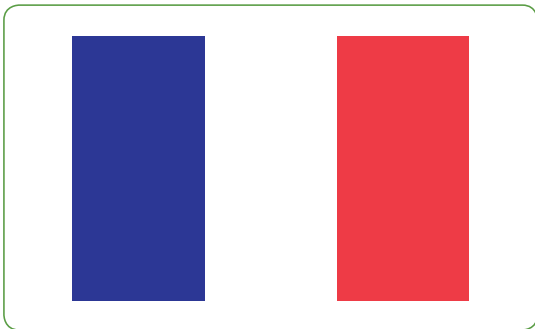
Identifique las siguientes banderas. Escriba debajo de cada una el nombre del país al que corresponda.



.....



.....

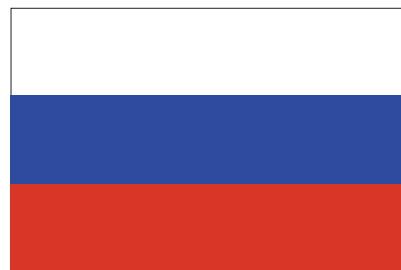
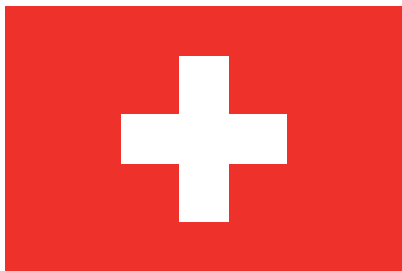


.....



.....

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.

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 cuestas 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.

En esta sopa de letras hemos escondido 6 animales: tigre, elefante, león, ratón, búho, abeja

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

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

Rodee la letra "t" siempre que vaya seguida de otra consonante.

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

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 estancia 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:

4	3	8		8	4	7	5		7	2	4	1	6
6	9	1		7	5	6	1		3	6	6	5	3
0	4	8		3	5	5	2		1	7	4	6	2

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 2014 (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:

.....
.....

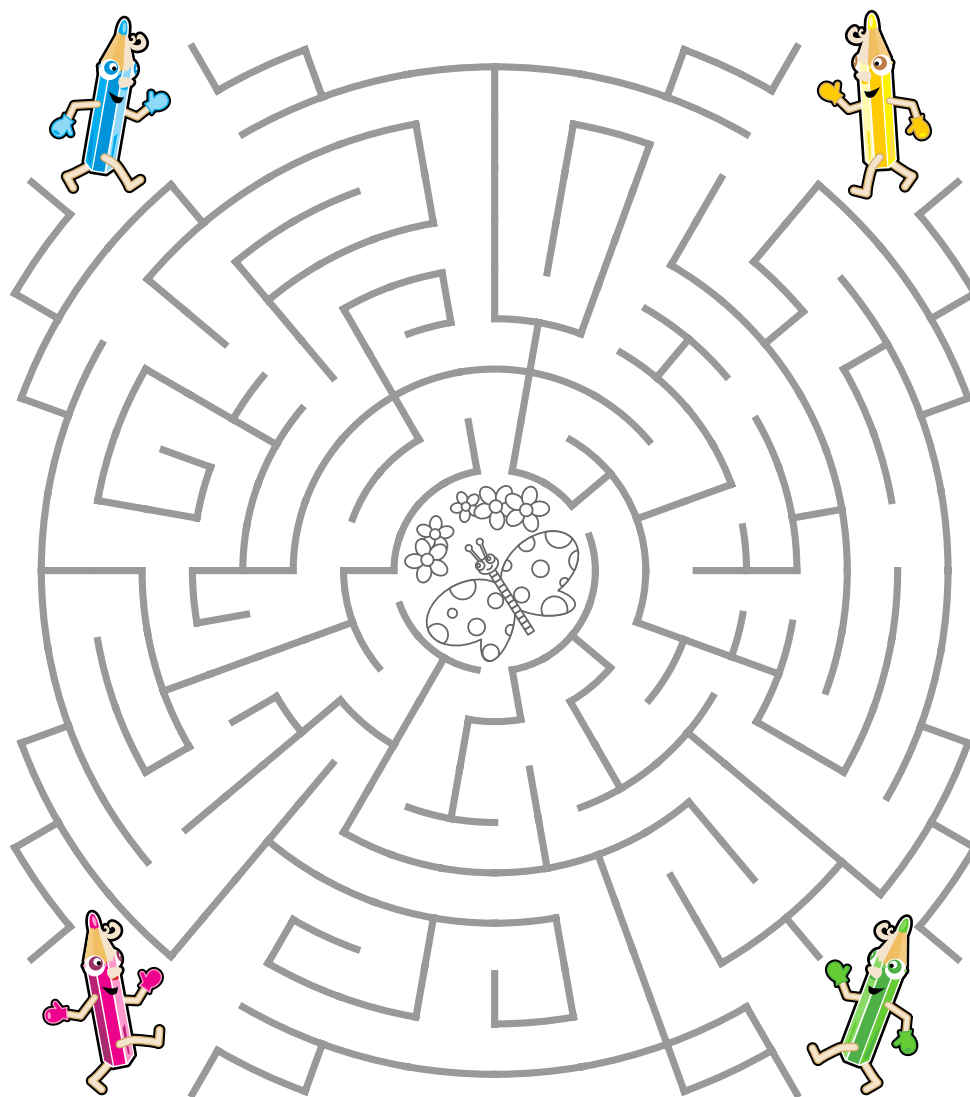
1. Orientación

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.



5. Gnosia visual. Prosopagnosia

A continuación se muestran una serie de fotografías de personajes famosos del ámbito nacional e internacional. Identifíquelos y escriba debajo de cada fotografía su nombre y por qué motivo son conocidos.



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

Ejercicios de estimulación cognitiva **Leve**

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Rodee todos los símbolos que sean igual que este: →

→	↓	↕	—	☀	←	+	↓	→	—	←	+	±	◆
☺	└	↑	←	→	+	↕	↑	└	↓	○	↕	☀	£
└	↕	↑	—	↕	£	↑	≈	—	←	↑	≈	↓	☀
←	≈	☀	◆	☺	±		☀	*	↕	≈	+	≈	↓
☺	±	↓	≈	↕	↓	+	—	≈	○	↓	—	↕	↑
£	↕	→	↑	↕	☀	↑	☺	↓	—	/	↓	←	↑
↕	↑	☀	£	≈	☹	—	→	◆	↕	☺	+	↓	↑
↑	≈	+	↓	+	↑	∞	+	↑	±	£	←	±	☀
←	☀	↓	☺	↕	☀	↕	∞	☀	↕	*	↕	☹	↓
☹	↑	↕	—	≈	└	○	£	↕	≈	↑	☀	£	→
£	☀	↕	←	↑	└	↓	☀	☹	≈	↓	£	*	☀
—	←	+	±	£	↕	↕	→	└	→	→	+	∞	+
○	↕	☀	☺	☹	◆	≈	☺	+	←	/	∞	☺	←
£	↕	≈	→	↕	+	↕	└	£	○	◆	/	≈	↕
↓	←	+	↓	→	+	←	↕	└	→	±	○	+	↕

3. Lenguaje. Fluidez verbal fonológica

Escriba palabras que empiecen por las siguientes sílabas:

PLA	TAR	TRO
1. Plaza	1. Tarta	1. Trotar
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.

4. Memoria

Instrucción cuidador:

1. Pídale que lea en voz alta y atentamente el menú que aparece a continuación.
2. Pídale que comente qué platos le gustan más, qué escogería, etc.
3. Ha de volver a leer el menú e intentar memorizarlo.
4. A continuación, tápelo y fórmúlele las siguientes preguntas:
 - ¿Qué opciones hay de primero?
 - ¿Qué platos hay de segundo?
 - ¿Entre qué postres podíamos escoger?

MENÚ DEL DÍA

(Pan, vino y agua, postre o café incluidos)

Primer plato:

Gazpacho andaluz

Ensalada de pasta

Segundo plato:

Conejo al ajillo con patatas fritas

Merluza al horno con verduras

Postre:

Pastel de chocolate

Fruta del tiempo

5. Funciones ejecutivas. Razonamiento y juicio

Responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué para comprar algunos medicamentos hace falta receta?

.....

2. ¿Por qué los niños deben ir al colegio?

.....

3. ¿Por qué hace falta que haya testigos cuando dos personas se casan?

.....

4. ¿Por qué es necesario un título para el desempeño de algunas profesiones?

.....

5. ¿Por qué motivo es importante reciclar?

.....

6. ¿Qué haría si encuentra un sobre en la calle con la dirección escrita y el sello puesto?

.....

7. ¿Por qué está prohibido fumar en sitios cerrados?

.....

8. ¿Por qué está prohibido que los menores de edad fumen y beban alcohol?

.....

9. ¿Qué haría si está en casa y de repente comienza a oler a quemado?

.....

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

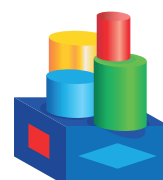
Sopa de letras.

Busque 12 adjetivos escondidos.

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

3. Gnosia visual

Relaciona las figuras de la izquierda con su visual desde arriba en derecha.



4. Funciones ejecutivas

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

1. Preparar una infusión:

- Dejar de calentar el agua.
- Añadir el azúcar que se desee.
- Dejar enfriar la infusión para poder beberla.
- Añadir la bolsita de infusión.
- Poner agua a calentar.
- Retirar la bolsita de infusión.

2. Comprar un medicamento:

- Pedir el medicamento.
- Ponerse a la cola y esperar tu turno.
- Sacar el dinero y pagar.
- Salir de la farmacia.
- Dar la receta pertinente.
- Ir a la farmacia.
- Esperar el cambio pertinente.

5. Praxia visoconstructiva

Dibuje a continuación un frutero con al menos tres tipos diferentes de frutas.

Ejercicios de estimulación cognitiva **Leve**

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

1. Mire atentamente esta lista de palabras y rodee aquellas que se repiten.

golf pera padre sofá rotulador televisor cuñado
hijo silla cereza baloncesto bolígrafo fresa esquí
tío lápiz madre futbol manzana lápiz sobrino
cojín natación tenis naranja bolígrafo lámpara uva
hijo butaca regla agenda televisor futbol hermano
kiwi balonmano sofá tenis atletismo tío manzana
cuaderno mesa papel melocotón butaca cereza fresa
baloncesto madre libreta abuelo padre uva

2. Detecte las categorías a las que pertenecen estas palabras y clasifíquelas en función de ellas:

1.	2.	3.	4.	5.

3. Lenguaje. Comprensión

A continuación debe buscar qué palabra no es un sinónimo para cada grupo de tres propuesto.

Rodee la palabra escogida.

1. marido	esposo	matrimonio
2. camino	montaña	sendero
3. juez	norma	regla
4. volver	regresar	ir
5. cálido	caluroso	frío
6. fiel	mentiroso	leal
7. regalo	obsequio	compra
8. príncipe	monarca	rey
9. ocultar	mostrar	esconder
10. gafas	anteojos	ojos
11. victoria	pérdida	triumfo
12. profesor	estudiante	alumno
13. vivir	morir	fallecer
14. parar	seguir	detener
15. bonito	hermoso	feo
16. educar	enseñar	aprender
17. soñar	hechizar	embruja
18. cabello	cabeza	pelo

4. Gnosia visual. Memoria

- A)** Identifique todas las frutas que aparecen en la siguiente imagen y responda a estas preguntas:
1. ¿Cuántas zanahorias hay?
 2. ¿Cuántos pimientos?
 3. ¿Cuántos tipos de bebida?
 4. ¿Cuántas frutas diferentes hay?
- B)** Ahora tape la lámina e intente decir de memoria los distintos alimentos que hay dentro y fuera del cesto.



5. Praxia visoconstructiva y razonamiento abstracto

Continúe las siguientes secuencias:

1, 3, 5, 7

□ ○ ○ □ ○ ○

☀ ○ □ ☀ ○ □

↓ → ↓ ↓ → ↓

▲ ▶ ◀ ■ ▲ ▶ ◀ ■

□ ▲ ○ □ ▲ ○ □

≈ - ≡ ≠ ≈ - ≡ ≠

Ejercicios de estimulación cognitiva **Leve**

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de letras.

Descubre las 15 emociones siguientes:

ternura, miedo, orgullo, disgusto, amor, entusiasmo, vergüenza, comprensión, timidez, tristeza, sorpresa, envidia, ira, felicidad, coraje.

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

3. Memoria-Abstracción

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

- A l_ cam_ n_ te ir_s s_n sab_r un_ c_sa más.
- C_and_ _l rí_ su_na, _gu_ llev_.
- N_ _s or_ tod_ lo q_e r_luce.
- _l q_e c_lla, ot_rg_.
- H_ciend_ y d_shac_end_ se v_ apr_ndi_ndo.
- D_me d_ q_e pr_s_mes y t_dir_ de qu_ car_c_s.
- Cu_nt_ m_s se t_ene, más s_ q_i_re.
- El q_e rí_el _ltim_, r_e m_jor.
- V_stem_ d_spac_o qu_ teng_ pr_sa.
- _ bu_nas h_ras, m_ngas v_rd_s.
- P_r un _íd_ me _ntra _ por _tro m_sal_.
- Un gr_no n_ hac_ gr_n_ro, p_ro ay_da _l comp_ñer_.

4. Cálculo

Resuelva los siguientes problemas matemáticos:

1. Tenemos 3 manzanas, 8 peras y 4 mandarinas, ¿cuántas piezas de fruta tenemos en total después de haber comido 3 de ellas?

2. Si los lunes y miércoles leo 3 horas al día, los martes y los jueves 2 al día, los viernes 1 hora y el fin de semana leo 5 horas cada día, ¿cuántas horas leo a la semana?, ¿y en un mes de 31 días?

3. En un armario hay 48 camisetas. El armario tiene 6 cajones, ¿cuántas camisetas hay en cada cajón?

4. Marta tiene 20 canicas. Luis tiene el doble y Ana el triple, ¿cuántas canicas tiene Luis?, ¿cuántas tiene Ana? y ¿cuántas los tres juntos?

5. Si he de cambiar el aceite de la moto cada 4 meses, ¿cuántas veces lo he de cambiar en un año?, ¿y en 3 años?

6. Necesito ir a la charcutería para comprar: medio kilo de jamón dulce, 1 kilo de jamón serrano, 1 kilo de chorizo, 2 kilos de queso y un kilo y medio de mortadela, ¿con cuántos kilos de peso volveré a casa?

5. Lenguaje. Fluidez verbal fonológica

Escriba palabras que empiecen por las siguientes sílabas:

SEN	CON	POR
1. Sentar	1. Conejo	1. Portal
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.

Ejercicios de estimulación cognitiva **Leve**





KERN 
PHARMA

A la vanguardia de los genéricos

www.kernpharma.com