

Ejercicios de estimulación cognitiva

Nivel Básico



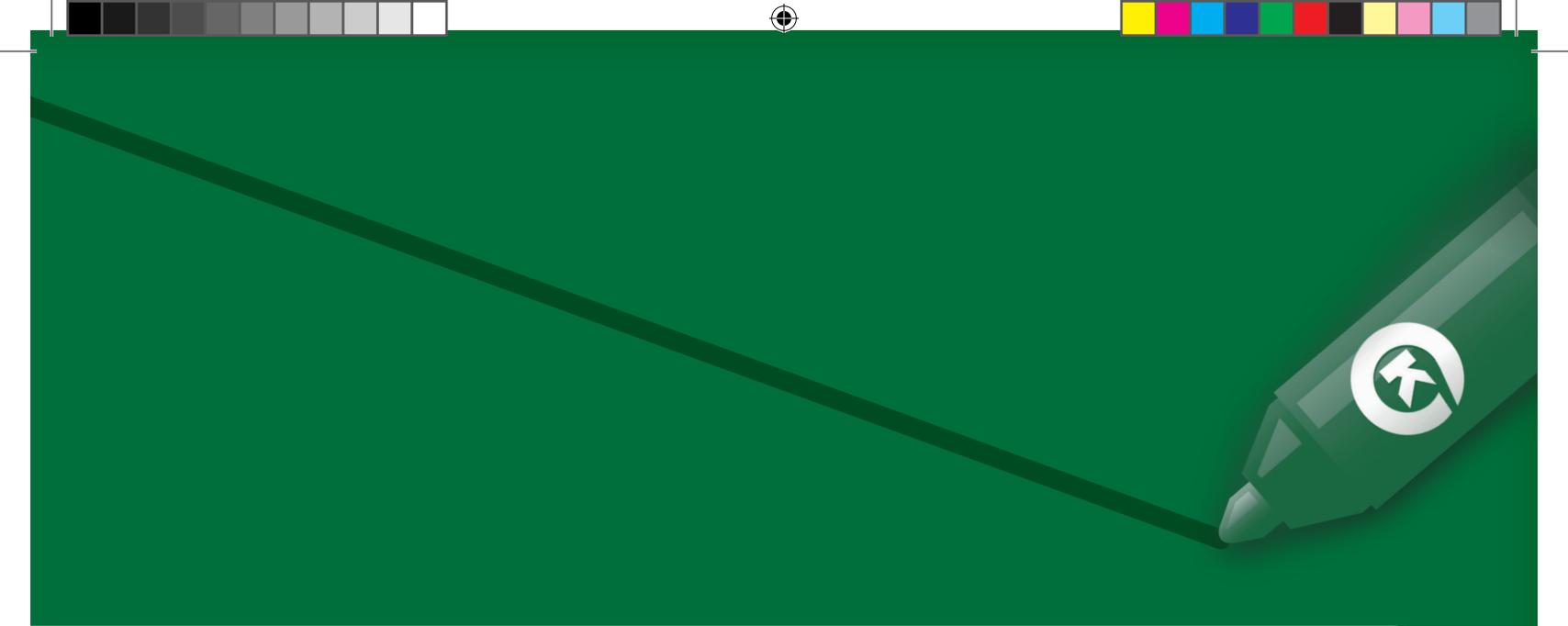
CUADERNOS DE TRABAJO EN ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PACIENTES: NIVEL BÁSICO

RECOMENDACIONES GENERALES PARA SU UTILIZACIÓN

Una gran parte de las personas que padecen demencia se mantienen en sus domicilios y son atendidos y cuidados por sus familiares. En muchas ocasiones existe una escasa información sobre la enfermedad y sobre el tipo de estimulación cognitiva o funcional que se les podría proporcionar a los pacientes.

Además, y con cierta frecuencia, nos encontramos que en determinadas áreas de cada comunidad de España, el acceso a ciertos recursos como Centros de Día, resulta complicado por la distancia al domicilio y la dificultad en el acceso.

Así, desde la Unidad de Trastornos Cognitivos del Servicio de Neurología de Hospital Infanta Sofía y con la colaboración de los laboratorios Kern Pharma, nos hemos planteamos estos cuadernos de trabajo con el objetivo de dar alternativas accesibles y lúdicas a los familiares de pacientes con un nivel básico de escolarización. Con estos cuadernos y unas adecuadas indicaciones al cuidador, es posible llevar a cabo actividades cognitivas en el propio domicilio. La Estimulación Cognitiva diaria contribuye, junto con los tratamientos farmacológicos, al enlentecimiento de la enfermedad, y hace que la relación de los cuidadores con los pacientes sea más estrecha, amena, positiva y lúdica a fin de aliviar también la posible sobrecarga de los cuidadores.



PAUTAS GENERALES DE AFRONTAMIENTO Y MANEJO DE LAS SITUACIONES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA CON EL PACIENTE

- 1** Conviene que el cuidador permanezca con el paciente para la realización de estos ejercicios.
- 2** Buscar un lugar agradable para el paciente y el cuidador, donde habitualmente se sientan cómodos con luz y temperatura adecuadas.
- 3** Se trata de realizarlos a diario para intentar crear hábitos de trabajo, en sesiones cortas, de unos 30 minutos, una o dos veces al día y de manera relajada.
- 4** Buscar el momento del día más apropiado para realizarlos, si es posible un ratito por la mañana y otro por la tarde, en los que, tanto el paciente como el cuidador, estén dispuestos o de mejor humor para trabajar.
- 5** Si se aprecia que el paciente está cansado, se desmotiva, se frustra o se enfada durante la realización de las tareas, porque le resultan incómodos o difíciles, es importante parar y continuar después, en otro momento, incluso al día siguiente, o bien buscar otra actividad que en esos momentos resulte más grata.
- 6** El momento de realizar las tareas ha de convertirse en un momento agradable, de entretenimiento, de juego y ¿por qué no?, divertido, tanto para el paciente como para el cuidador.
- 7** El cuidador ha de ser muy comprensivo con el paciente, no importa el rendimiento, no importa el tiempo, importa que el paciente realice la actividad y en la medida de lo posible la disfrute. No es conveniente enfadarse con él.
- 8** El cuidador ha de explicar las tareas al paciente de manera sencilla y clara, mostrando una actitud amigable, próxima y cordial para dar confianza al paciente.
- 9** Además de la realización de estos ejercicios, es muy importante, también con una frecuencia diaria, incorporar al paciente a actividades y tareas cotidianas de la casa, que supongan un apoyo al cuidador. Ejemplos de estas actividades son: estirar y doblar la ropa de la plancha, tender la ropa en un lugar seguro, emparejar calcetines, secar y colocar los cubiertos en su lugar, barrer, pasar el plumero, etc. En resumen, actividades sencillas para el paciente, que aumentarán su sentimiento de utilidad y su autoestima.

Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

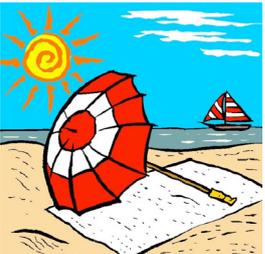
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué tipo de complementos se utilizan en esta estación en la que estamos: paraguas, abanicos, sombreros, etc.

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

Se le explica al paciente que va a realizar un ejercicio en el que:

A *Va a repetir unas frases:*

1. En verano hace calor.
2. Mis nietos van al colegio.
3. Me gusta vestir cómodo.
4. Iremos a comprar el pan luego.
5. Le vamos a comprar un regalo a nuestra hija.
6. El invierno es una estación del año en la que hace frío.
7. Los domingos vamos a misa a escuchar el sermón del señor cura.
8. El sábado vendrán a comer todos nuestros familiares.
9. Hemos echado una partida de cartas con nuestros nietos.
10. Saldremos a pasear por el parque el miércoles después de comer.

B *Ahora va a repetir dos trabalenguas:*

Con mucho sentido del humor, el familiar/cuidador le indica, que va a repetir unos trabalenguas muy divertidos ("de cuando eran más jóvenes, de los de toda la vida").

1. El cielo está encapotado quien lo desencapotará, el desencapotador que lo desencapote, buen desencapotador será.
2. Pablito clavó un clavito, en la calva de un calvito, en la calva de un calvito, Pablito clavó un clavito.

3. MEMORIA

Con el MEMORY

Orientaciones al cuidador.

Con las tarjetas le ayudamos a seleccionar y separar entre las tarjetas dos grupos: (con paciencia se le va preguntando al paciente por cada tarjeta):

1 **Objetos que nos podemos poner/usar en nuestro cuerpo.**
*Se dicen en alto y se van apartando (gafas, zapatos, abrigo y frasco de colonia).
El paciente ha de ir diciendo su nombre.*

2 **"Objetos que usamos cuando leemos".**
Se dicen en alto y se van apartando (libro, gafas y silla). El paciente ha de ir diciendo su nombre.

Finalizado el ejercicio, podemos voltear las tarjetas e intentar que recuerde los objetos de las tarjetas trabajadas y de nuevo dar la vuelta tras ese recuerdo para que las nombre otra vez. Luego le podemos preguntar al paciente:

- Había un objeto que se repetía, ¿recuerdas cuál era?

4. ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

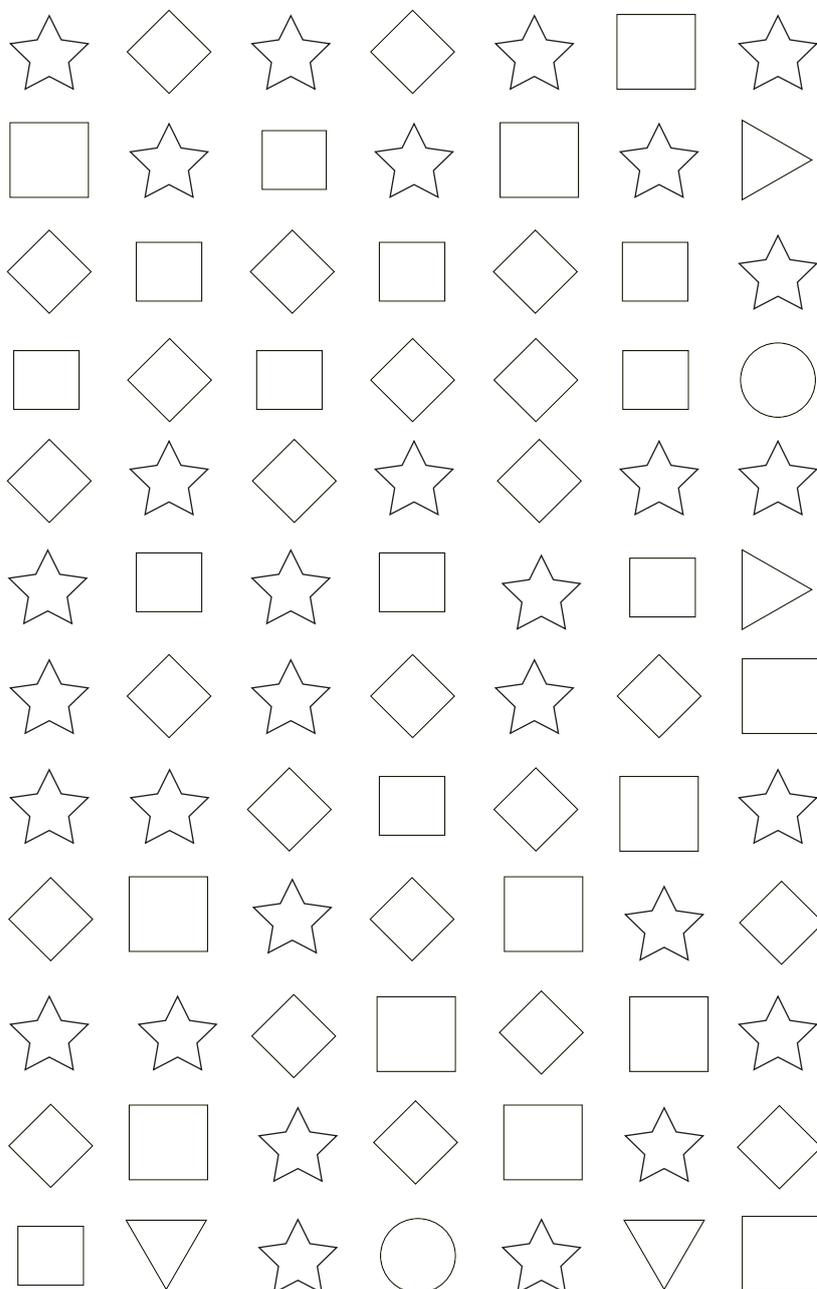
Se precisa lápiz en color rojo.

En la hoja de papel hay varias figuras, círculos, cuadrados, rombos, triángulos y estrellas se le enseñan (a medida que las reconozca se le anima) y se le pide:

Rodear con un círculo rojo las estrellas que vaya encontrando.

- Intentar que se realice siempre de izquierda a derecha
- línea a línea
- pudiendo señalar con el dedo para ir buscando.

No importa lo que se tarde en hacer el ejercicio.



5. RECUERDO DIFERIDO DE LA ACTIVIDAD 3

Orientaciones al cuidador.

Se le pregunta al paciente:

“¿Recuerdas los objetos que vimos antes en unas tarjetas?”

“vamos a ver si los recordamos... dime si recuerdas alguno de estos objetos?...”

¿Había un objeto que nos ayuda a oler mejor, ¿qué objeto era?

¿Había una prenda de vestir que nos protege del frío, ¿qué objeto era?

¿Había unos objetos que nos protegen los pies del frío y del agua, ¿qué objeto era?

¿Había un objeto que nos ayuda a ver mejor, ¿qué objeto era?

¿Había un objeto con hojas y con palabras escritas, ¿qué objeto era?

¿Había un objeto que sirve para sentarnos, ¿qué objeto era?

¿Había un objeto que sirve para escribir, ¿qué objeto era?

Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

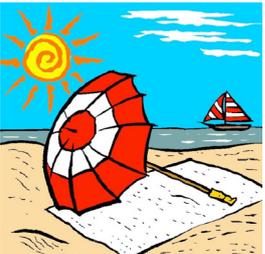
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué tipo de zapatos se utilizan en esta estación: botas, sandalias, etc.

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van realizar un ejercicio en el que debe estar atento.

Tiene que repetir los números en el mismo orden y en voz alta (ejemplo, 5-8-3 y que los repita).

Se le dice "muy bien" verbalmente y se inicia el ejercicio.

Si al paciente le resulta complicado el recuerdo de tres o cuatro dígitos, se intenta dos veces con el mismo número.

Si la respuesta sigue siendo incorrecta, se pasa al siguiente ejercicio.

A

Con dos números:

4 - 7

9 - 3

8 - 5

8 - 1

2 - 8

6 - 4

B

Con tres números:

4 - 6 - 9

7 - 8 - 2

5 - 9 - 8

6 - 7 - 5

7 - 3 - 2

6 - 7 - 9

C

Con cuatro números:

2 - 1 - 5 - 3

5 - 8 - 9 - 0

4 - 6 - 9 - 1

3 - 0 - 1 - 5

2 - 1 - 7 - 9

1 - 6 - 9 - 7

Ejercicios de estimulación cognitiva

3. GNOSIAS

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que van a decir lo que significan estas imágenes.



4. MEMORIA BIOGRÁFICA

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a buscar algunas fotos de la familia, seleccionan una por preferencia del paciente o bien a criterio del cuidador, en la que se encuentren personas relevantes de su vida y, comentar con ella paciente esa foto, datos sobre esta fotografía, quiénes aparecen, qué relación tiene con ellos, cómo eran, dónde se hizo la foto, etc.

5. LENGUAJE

Con el MEMORY.

Orientaciones al cuidador.

Se precisa tener disponibles y seleccionadas por el paciente bajo indicación del familiar, las siguientes 8 tarjetas del MEMORY, planta/maceta, libro, moneda de un euro, bolígrafo, silla, llave, gafas, paraguas, y se colocan en 2 filas de 4 tarjetas delante del paciente.

Se le pedirá al paciente realizar una serie de actividades utilizando las tarjetas de los objetos presentados a la vista en 2 filas de 4 tarjetas previamente separadas, preparados y extendidas delante del paciente.

El paciente ha de decir como se llaman y después, se le irán dando indicaciones una a una de lo que debe hacer con las tarjetas/objetos. Se debe ir animando al paciente tras cada acción, y sobre todo, si son correctas.

1. Pon la tarjeta con la llave encima de la tarjeta del libro y después déjala donde estaba antes.
2. Coge las gafas, pónlas a la izquierda del bolígrafo y después déjalas donde estaban antes
3. Coge la maceta con flores, ponla a la derecha de las gafas y después déjala donde estaba antes.
4. Coge la tarjeta de la moneda, colócala a la derecha de la llave y después déjala donde estaba antes.
5. Coge el bolígrafo, ponlo encima del libro, déjalo donde estaba antes y vuélvelo a poner encima del paraguas.
6. Pon la silla encima de la tarjeta de la llave, déjala donde estaba antes y después ponlo a la derecha del paraguas.
7. Pon el libro a la derecha de las gafas, déjalo donde estaba antes y ponlo encima de la maceta.
8. Pon la moneda entre la silla y la llave y después déjala donde estaba antes.
9. Pon la tarjeta con las gafas entre la silla y el bolígrafo después déjala donde estaba antes.
10. Pon el paraguas debajo de la llave y después déjalo donde estaba antes.
11. Pon la moneda debajo de la maceta y después déjala donde estaba antes.
12. Pon el libro debajo de las gafas, déjalo donde estaba antes y después ponlo encima de la silla.

Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

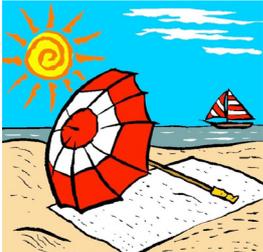
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| ● ● ● ● ● ● ● ● | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| LUNES | 1 2 3 4 5 6 7 |
| MARTES | 8 9 10 11 12 13 14 |
| MIÉRCOLES | 15 16 17 18 19 20 21 |
| JUEVES | 22 23 24 25 26 27 28 |
| VIERNES | 29 30 31 |
| SÁBADO | |
| DOMINGO | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué prendas de ropa se utilizan en esta estación: abrigos, camisetas, bañadores, etc.

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que van a buscar las diferencias y las semejanzas entre una serie de palabras.

¿Qué diferencias hay entre?

- Un avión y un coche
- El fútbol y el patinaje
- Una nuez y una manzana
- Una puerta y una ventana
- Una guitarra y un piano

¿En qué se parecen?

- Una vaca y un caballo
- Una vela y una lámpara
- Un camión y un autobús
- Un cuchillo y un tenedor
- Una camisa y un pantalón

3. PRAXIAS

Necesitaremos dos lápices de colores uno de color azul y otro de color rojo.

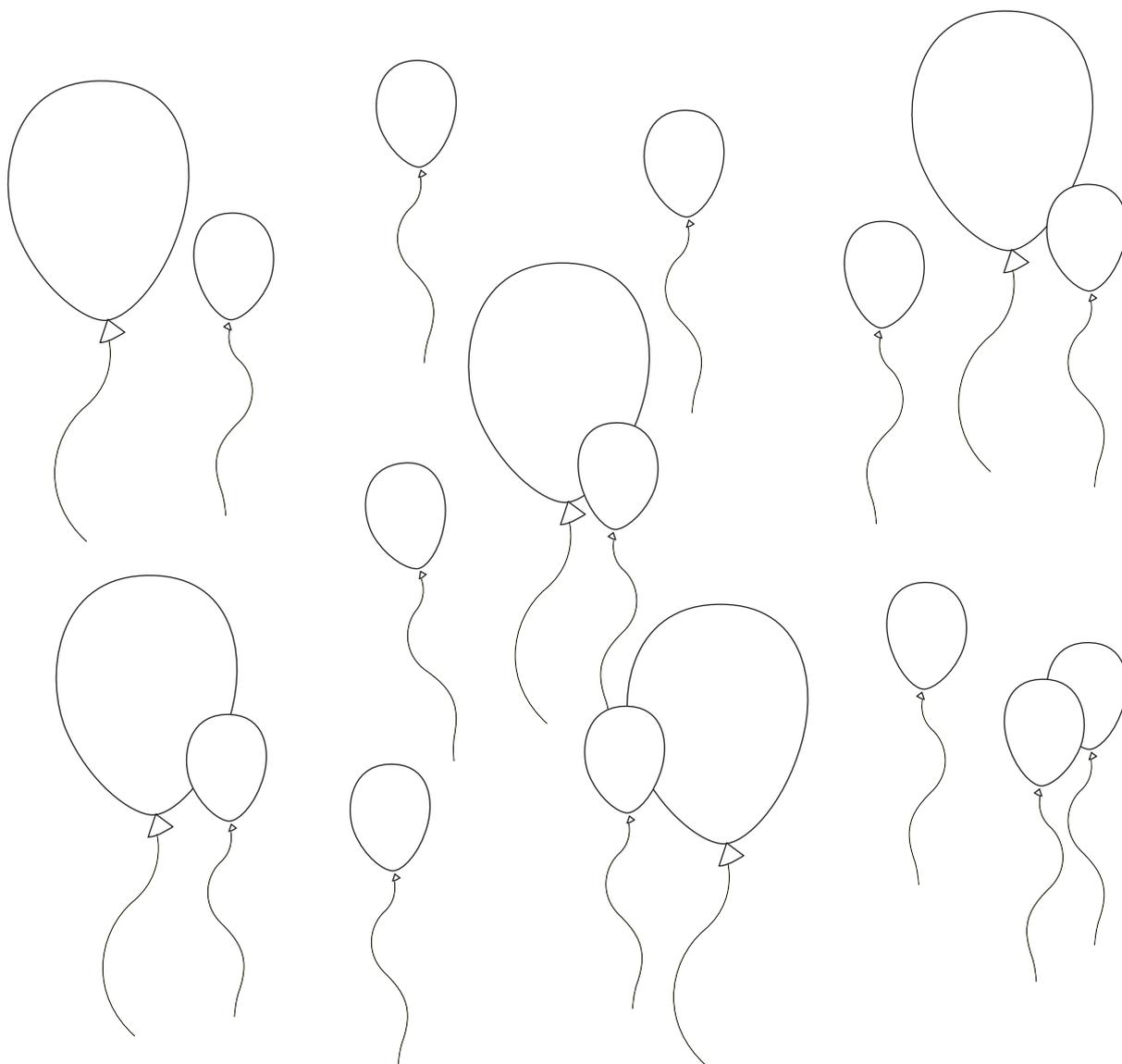
Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que van a pintar de colores unos globos de distintos tamaños (se le enseña la diferencia entre unos y otros)

1 Los globos grandes en color azul.

2 Los globos pequeños en color rojo.

El cuidador puede iniciar la tarea para que el paciente vea cómo hacer la tarea.



4. MEMORIA

Con el MEMORY.

Orientaciones al cuidador.

- Se le explica al paciente que van a realizar un juego en el que se van a usar tarjetas con fotos de objetos. Usaremos 10 tarjetas. Entre ellas debe haber, al menos, tres parejas de objetos.
- Se colocan todas las tarjetas boca abajo. Haremos 2 filas, cada una con 5 tarjetas.
- Se van levantando las tarjetas, de dos en dos. El primer turno lo hará el cuidador.
- Se dice en voz alta el nombre de los objetos de las tarjetas que hemos levantado, intentando recordar la posición en la que están. A continuación las volvemos a colocar boca abajo, en el mismo sitio.
- El siguiente turno es del paciente, que levantará de nuevo dos tarjetas.
- Cuando se encuentra una tarjeta igual a otra que se ha levantado anteriormente, se sacan de las filas y se cuenta un punto.

5. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

Se le explica al paciente que tiene que finalizar la frase eligiendo una de las palabras.

Después se le pregunta qué significa esa frase.

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| Echarle a uno el... | VIVO o MUERTO |
| Armarse la... | MARIMORENA o FIESTA |
| Pasarse la noche en... | BLANCO o NEGRO |
| Cuando las ranas críen... | PELO o PATAS |
| Poner pies en... | POLVOROSA o LA TIERRA |
| Estar en... | BABIA o LA PLAYA |
| Ser más feo que... | PICIO o UNA REINA |
| A la tercera va la... | VENCIDA o LA ÚLTIMA |
| Que te den... | MORCILLAS o CARAMELOS |
| Estar sin... | BLANCA o NEGRA |
| Quedarse para vestir... | CARDENALES o SANTOS |
| Estar en la luna de... | PAMPLONA o VALENCIA |

Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

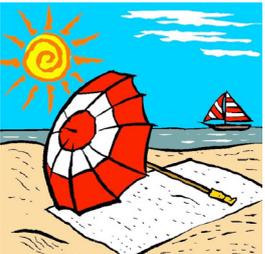
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué tipo de complementos se utilizan en esta estación en la que estamos: paraguas, abanicos, sombreros...

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. RAZONAMIENTO

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe elegir la respuesta a la pregunta que se le hace.

Animar a que el paciente de una respuesta. Si la respuesta es errónea ayudarlo a razonar la respuesta correcta. Si la respuesta es correcta animarlo mediante frases como: "muy bien", "perfecto".

¿Qué estación del año es la más cálida del año?

¿Qué día de la semana está entre el martes y el jueves?

¿Qué mes del año está entre abril y junio?

¿Qué estación del año hay después del invierno?

¿Qué es más pesado un elefante o un gato?

¿Qué número hay entre el 4 y el 6?

¿Qué animal tiene más patas un ciempiés o un perro?

¿Qué estación del año va antes del verano?

¿Qué es más pesado un coche o un camión?

¿Qué número va entre el 7 y el 9?

Ejercicios de estimulación cognitiva

3. TAREAS VISUOPERCEPTIVAS

Necesitaremos un lápiz de color rojo.

Orientaciones al cuidador.

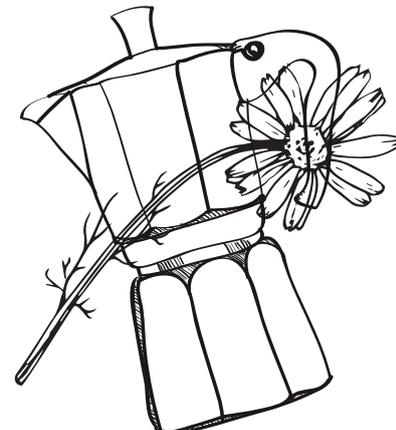
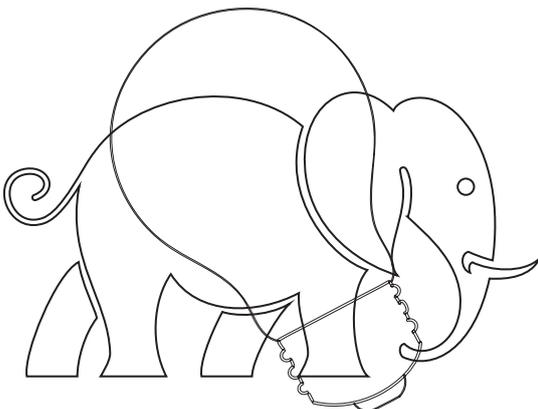
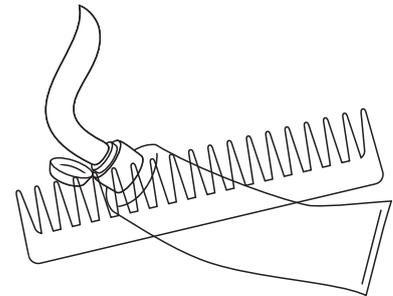
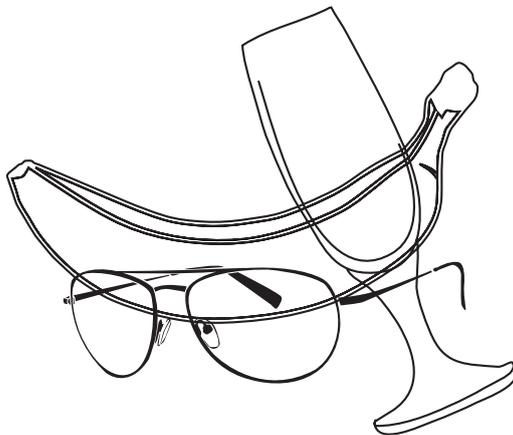
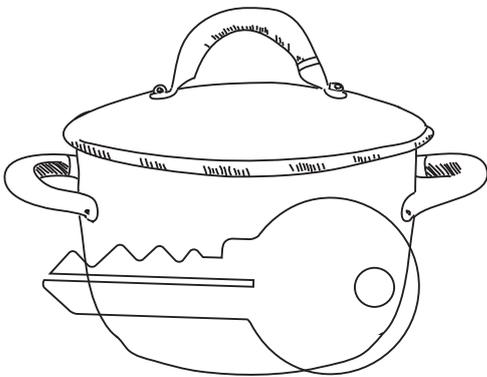
Se le explica al paciente que se van a colorear unas figuras que encontrará encima de otros dibujos.

Deberá identificar qué dibujos son y colorear el que se le indique.

Tendrán que fijarse bien en las líneas que forman la figura elegida. En caso de que no sea capaz de identificar los dibujos se le puede ayudar con pistas: "es una fruta" o bien "es un objeto que sirve para cocinar"

Colorear en rojo las siguientes figuras:

Llave Plátano Tazón Elefante Flor Pasta de dientes



4. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

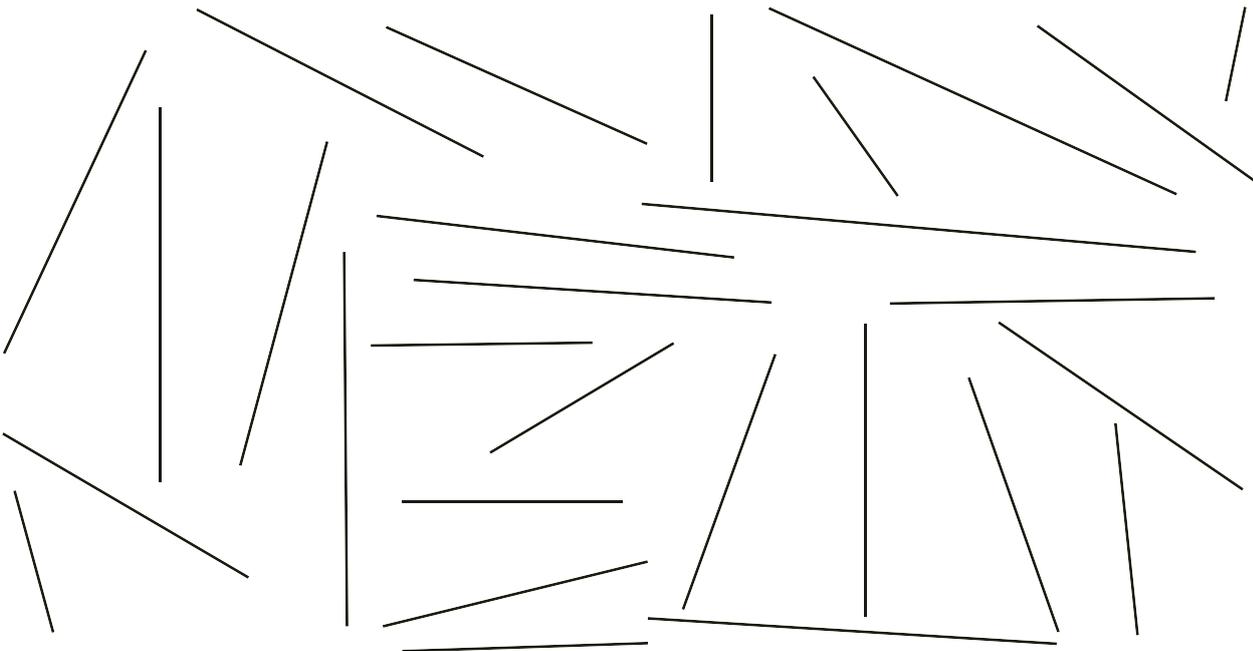
Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe responder a la pregunta que se le hace sobre algunas profesiones.

- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a cocinar?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a pintar paredes?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a arreglar tuberías?
- ¿Cómo se llama el profesional que cura las enfermedades?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a arreglar coches?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a cantar?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a curar a los animales?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a cortar el pelo?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a vender medicinas?
- ¿Cómo se llama el profesional que se dedica a conducir un taxi?

5. TAREA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe señalar con un lápiz rojo la mitad de cada una de las líneas que hay dibujadas en el papel.



Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

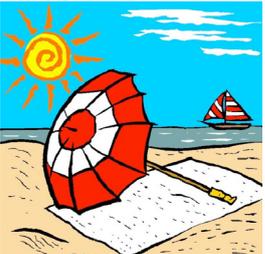
| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación y el mes del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Hay que ser flexible con meses como marzo, junio, septiembre y diciembre, que corresponden a dos estaciones diferentes.

| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|-----------|-----------|------------|------------|
| Diciembre | Marzo | Junio | Septiembre |
| Enero | Abril | Julio | Octubre |
| Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre |
| Marzo | Junio | Septiembre | Diciembre |

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|---|---|--|---|

2. RAZONAMIENTO - ABSTRACCIÓN

Orientaciones al cuidador.

Se le explica al paciente, que van a realizar un ejercicio en el que debe finalizar unos refranes muy conocidos.

El cuidador/familiar le dirá como empiezan y el paciente deberá terminarlos según los recuerde. Después se debe comentar con el paciente lo que quieren decir esos refranes.

En el caso de que no supiera acabarlos, se le van diciendo una a una las palabras que conforman el final (dentro del paréntesis) para ayudarlo a recordarlo.

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Quien bien te quiere... | (te hará llorar) |
| 2. Más vale lo malo conocido... | (que lo bueno por conocer) |
| 3. Quien siembra vientos... | (recoge tempestades) |
| 4. Cría cuervos y... | (te sacarán los ojos) |
| 5. Agua pasada... | (no mueve molinos) |
| 6. En el país de los ciegos... | (el tuerto es el rey) |
| 7. A cada cerdo le llega... | (su San Martín) |
| 8. Muerto el perro... | (se acabó la rabia) |
| 9. Contra el vicio de pedir... | (la virtud de no dar) |
| 10. Quien a buen árbol se arrima... | (buena sombra le cobija) |

3. SECUENCIACIÓN

Orientaciones al cuidador.

El paciente ha de ir rellenando en el espacio en blanco, o diciendo al cuidador, qué elemento continúa la secuencia.

- A** 1 ... 3 ... 5 ... 7 ... 9
- B** A ... I ... U
- C** 10 11 ... 13 14 ... 16 17 ... 19 ...
- D** REYES MAGOS: MELCHOR, y
- E** ESTACIONES DEL AÑO: INVIERNO,, y
- F** DÍAS DE LA SEMANA: LUNES,,,,, y

Ejercicios de estimulación cognitiva

4. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

El cuidador leerá cada una de las siguientes palabras, una a una. Estas palabras se pueden agrupar en cuatro grupos/categorías. El paciente debe averiguar a qué grupo pertenece.

Se le advierte que debe estar atento.

Al principio del ejercicio se le da un ejemplo: "Nadar es una actividad deportiva".

PALABRAS:

| | | | | | |
|---------|----------|-----------|-----------------|----------------|----------------|
| Nadar | Trompeta | Esquiar | Berenjena | Gorrión | Pescar |
| Perro | Plátano | Melocotón | Jugar al fútbol | Gato | Piano |
| Correr | Violín | Pimiento | Brócoli | Montar en bici | Flauta |
| Naranja | Guitarra | Melón | Coliflor | Berenjena | Jugar al Tenis |

GRUPOS/CATEGORIAS:

| Instrumentos Musicales | Frutas | Animales | Actividades Deportivas |
|------------------------|--------|----------|------------------------|
| | | | |

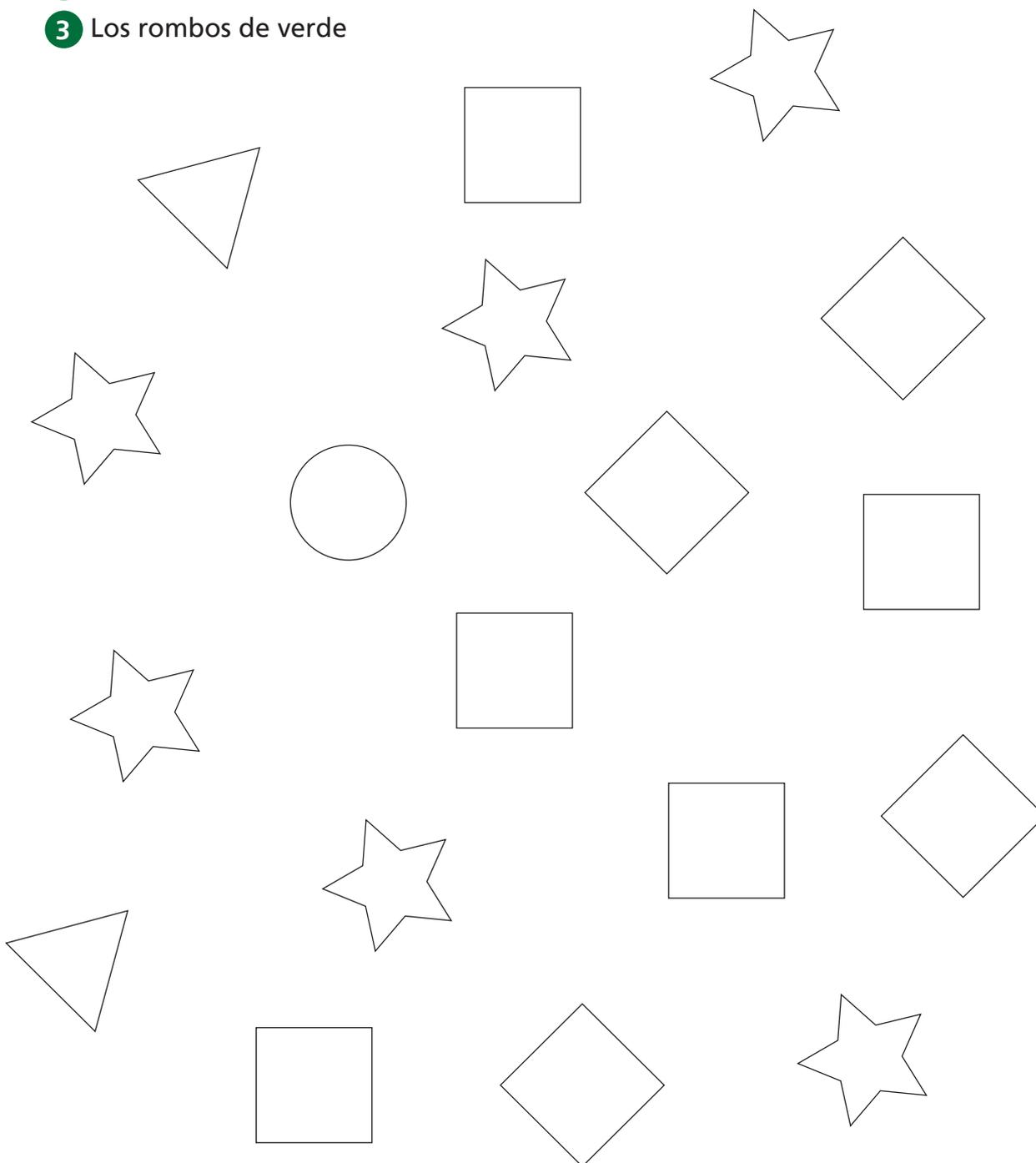
5. GNOSIAS /ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

Disponemos de lápices de colores: amarillo, rojo y verde.

Se le explica al paciente qué tiene que colorear:

- 1 Las estrellas de azul
- 2 Los cuadrados de rojo
- 3 Los rombos de verde



Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

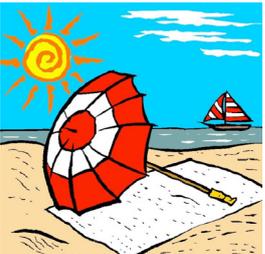
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale que tipo de complementos se utilizan en esta estación en la que estamos: paraguas, abanicos, sombreros...

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. MEMORIA

Con el MEMORY

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un juego en el que van intentar conseguir parejas de objetos iguales. Se extienden las 32 tarjetas boca abajo (sin que se vean los objetos). Por turnos se van dando la vuelta de dos en dos, todas las tarjetas.

Si recordamos el lugar de alguna pareja, se dice en voz alta y se separan. Así hasta emparejar todas las tarjetas. Buscamos conseguir el mayor número de parejas posible.

Si fuera muy difícil para el paciente con las 32 tarjetas, se empieza con un número menor de parejas.

3. ORDENACIÓN SECUENCIADA

Orientaciones al cuidador.

Ordenar la secuencia de acciones.

1. Se le leerán todas las frases.
2. Luego se le preguntará al paciente qué se hace primero y qué se hace después.

Colocaremos un número en cada paso/acción para ordenarlos.

A Para prepararnos el desayuno tenemos que:

- Llevar la taza al fregadero
- Poner el café y la leche
- Elegir una taza
- Poner las tostadas en el tostador

B Para vestirnos tenemos que:

- Ponernos la camisa
- Preparar la ropa
- Poner la ropa interior
- Poner los zapatos

C Para comprar el pan tenemos que:

- Entrar en la panadería
- Pagar el pan
- Salir de casa
- Pedir el pan

Ejercicios de estimulación cognitiva

4. PRAXIAS

Precisa lápices de colores verde, azul y rojo

Orientaciones al cuidador.

Se le dejan a la vista lápices de colores, verde, azul y rojo.

En la hoja deberá rodear con un círculo

- A** Verde los paquetes regalo
- B** Azul los caramelos
- C** Rojo las mariposas con carita



5. CÁLCULO SIMPLE

Precisa lápices de colores color rojo y azul.

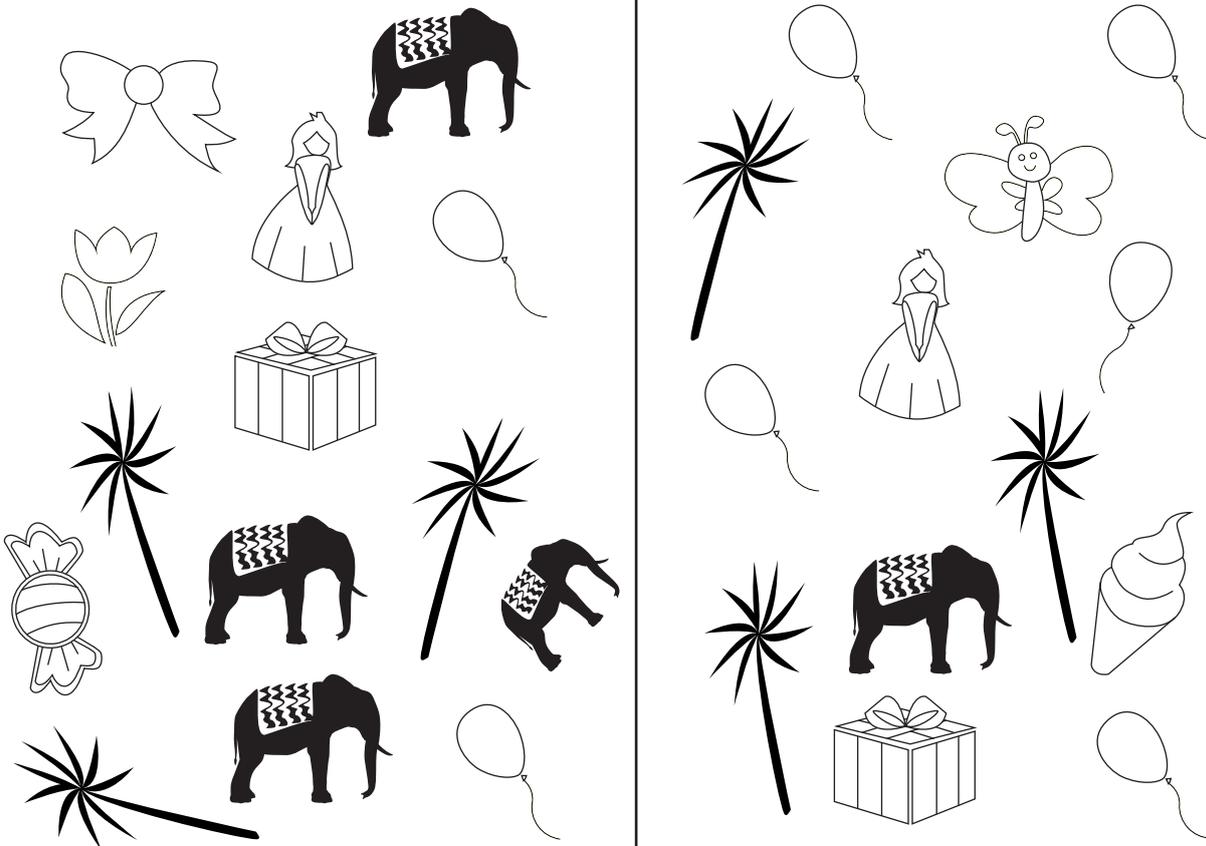
Orientaciones al cuidador.

Se le explica al paciente que va a contar la cantidad de elefantes y globos que hay en un lado y en otro de la hoja.

- A** Rodear con un círculo rojo los elefantes
- B** Rodear con un círculo azul los globos

Al final, calcular:

- C** ¿Qué lado tiene más elefantes?
- D** ¿Cuál es el total de elefantes?
- E** ¿Cuál es el total de globos?



Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

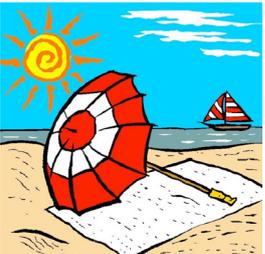
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué tipo de zapatos se utilizan en esta estación: botas, sandalias, etc.

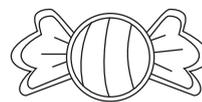
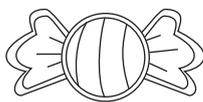
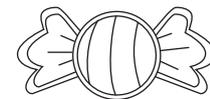
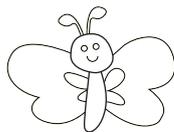
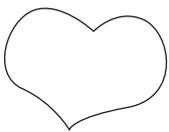
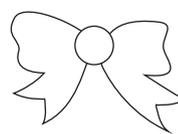
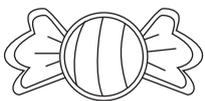
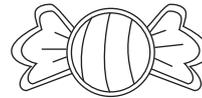
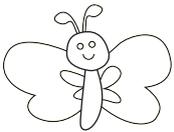
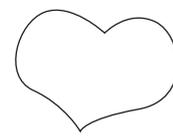
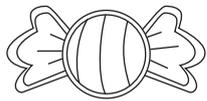
| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a colorear:

- A** En rojo: los corazones
- B** En azul: los paquetes regalo
- C** En verde: los caramelos



3. PRAXIAS

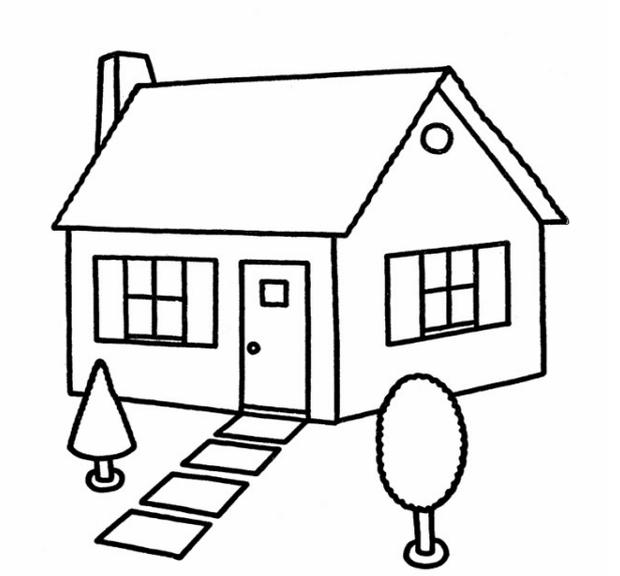
Orientaciones al cuidador.

Debe copiar los dibujos.

Hay que ser flexibles. Los hará como pueda y sepa. Se trata de intentar que se parezcan lo más posible al modelo.

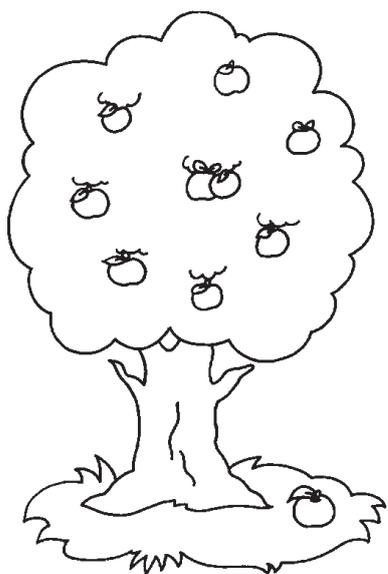


Una flor

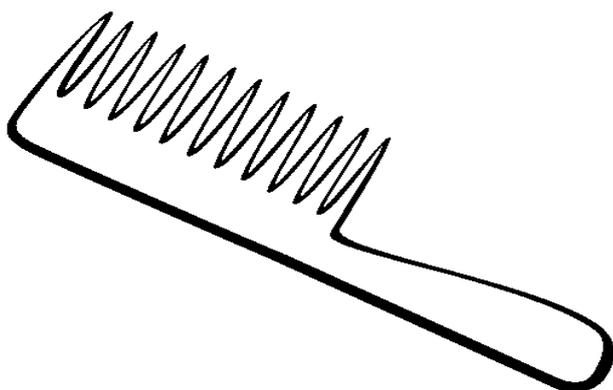


Una casa

Día 7



Un árbol



Un peine

4. LENGUAJE

Con el MEMORY

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que van a separar las tarjetas amarillas y moradas (o lilas) del resto. (El paciente debe separar el semáforo y la maceta)

Después preguntar al paciente:

A Señalando el semáforo:

- ¿Qué es este objeto?
- ¿Para qué sirve?
- ¿Dónde lo podemos encontrar?
- ¿Qué significan los colores que tiene?

B Señalando la maceta:

- ¿Qué es este objeto?
- ¿Para qué sirve?
- ¿Dónde lo podemos encontrar?
- ¿Qué flores son estas?
- ¿Qué otras flores conocemos?
- ¿Qué flores te gustan más?

5. CÁLCULO SIMPLE

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el se van a contar las mariposas que aparecen en la hoja.

¿Cuántas mariposas hay en total?

¿Cuántas mariposas hay de pie? ¿Hay alguna mariposa boca abajo?

¿Cuántas mariposas hay tumbadas hacia la derecha?

¿Cuántas mariposas hay tumbadas hacia la izquierda?



Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

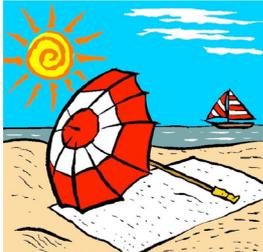
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué prendas de ropa se utilizan en esta estación: abrigos, camisetas, bañadores, etc.

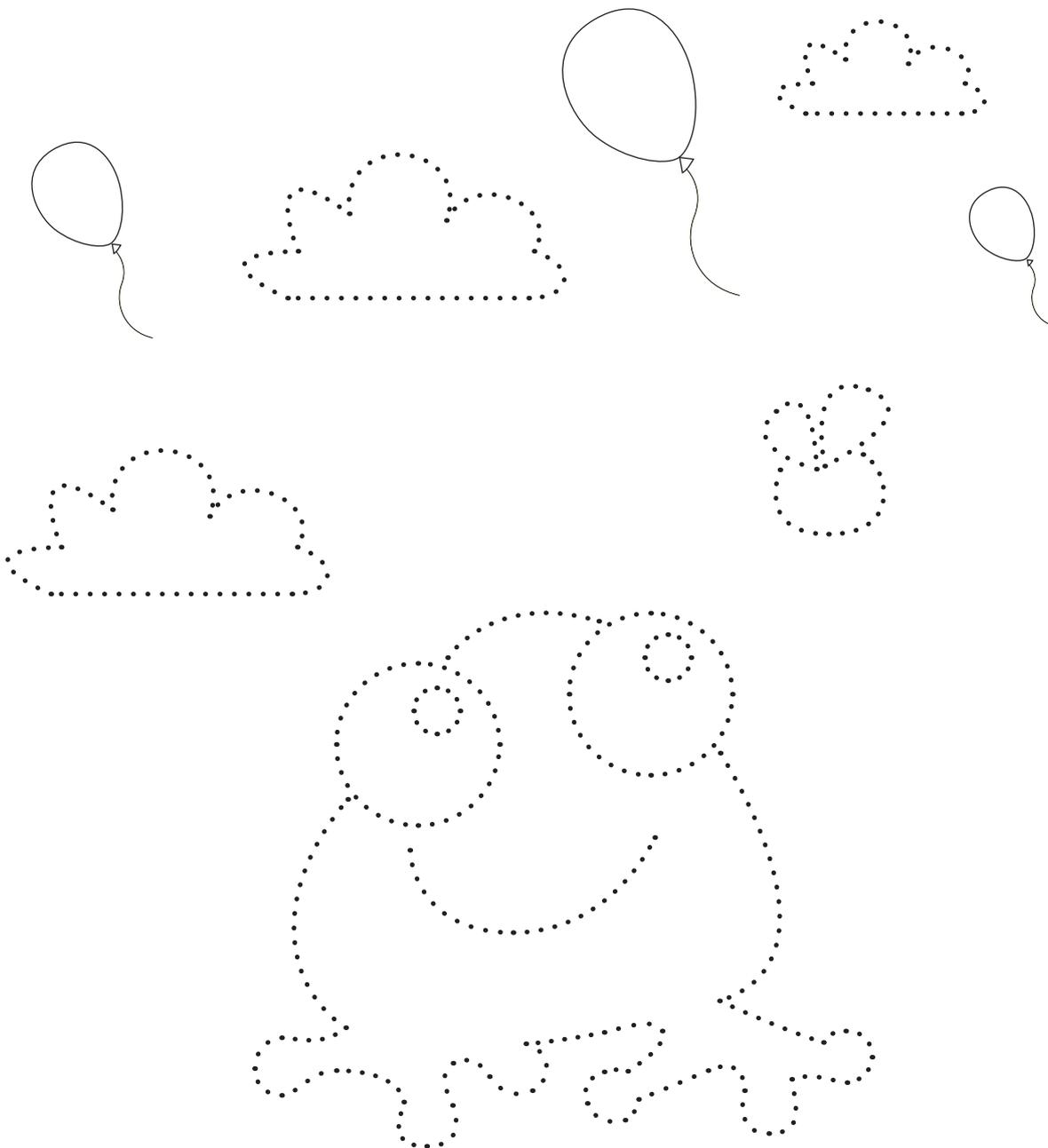
| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. PRAXIAS

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe:

- A** Hacer un dibujo uniendo los puntos
- B** Colorearlo
- C** Decir qué es el dibujo



Ejercicios de estimulación cognitiva

3. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van realizar un ejercicio en el que tiene que:

- A** Averiguar/identificar la palabra
- B** ¿Cómo explicaría esa palabra a un nieto?

Si el paciente sabe leer y escribir (aunque sea de forma básica, puede mostrarle la palabra escrita). En caso contrario, hacer el juego, solo verbalmente y enseñando la foto.



- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------|
| 1. CA...A | (CASA) | 6. CAB...A | (CABRA) |
| 2. PER...O | (PERRO) | 7. CER...O | (CERDO) |
| 3. COC...E | (COCHE) | 8. GALLI...A | (GALLINA) |
| 4. CABA...O | (CABALLO) | 9. CONE...O | (CONEJO) |
| 5. OVE...A | (OVEJA) | 10. POLL...O | (POLLITO) |

4. PRAXIAS

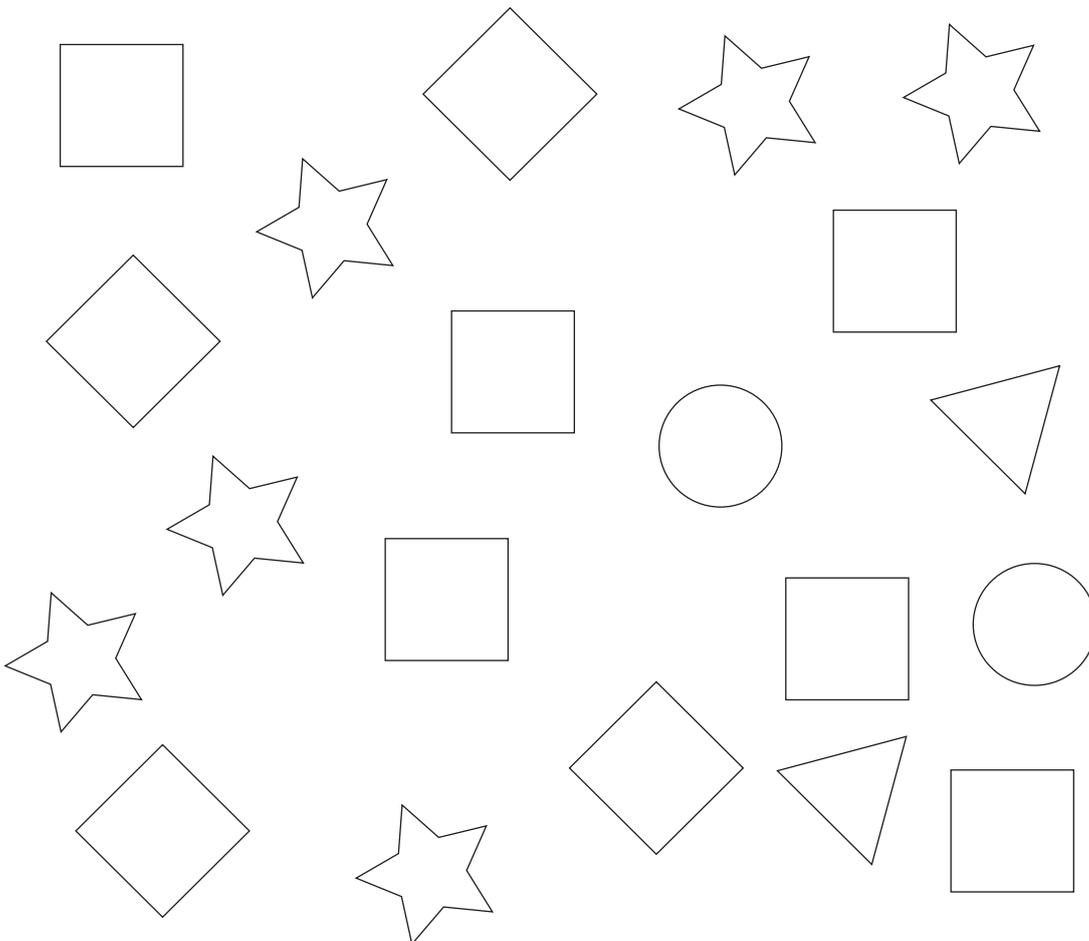
Se precisan lápices de colores: azul, verde, amarillo, rojo y naranja

Orientaciones al cuidador.

Se le muestran los dibujos y se le explica que van a hacer una tarea con ellos.

- A** Se dice el nombre de cada figura:
cuadrado, estrella, círculo, rombo, triángulo
- B** Después, se colorean. Utilizar el color que se indica para cada figura.

| | |
|-----------|----------|
| cuadrado | azul |
| estrella | verde |
| círculo | amarillo |
| rombo | rojo |
| triángulo | naranja |



5. ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van realizar un ejercicio en el que SE TIENEN QUE DECIR AL REVÉS (del último al primero):

A *Los días de la semana:*

DOMINGO
SÁBADO
VIERNES
JUEVES
MIÉRCOLES
MARTES
LUNES

B *Los meses del año:*

DICIEMBRE
NOVIEMBRE
OCTUBRE
SEPTIEMBRE
AGOSTO
JULIO
JUNIO
MAYO
ABRIL
MARZO
FEBRERO
ENERO

Día 8

C *Los meses del año:*

12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

D *Las vocales:*

U
O
I
E
A

2. LENGUAJE

Con el MEMORY.

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio con 5 tarjetas del MEMORY. Para ello, el paciente coge todas las tarjetas. Tiene que buscar las siguientes:

cepillo de dientes

paraguas

moneda euro

gafas

abrigo

Ahora le preguntaremos por cada uno de los objetos elegidos:

CEPILLO DE DIENTES

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en...

Éste es de color...

PARAGUAS

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en...

Éste es de color...

MONEDA EURO

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en...

Éste es de color...

GAFAS

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en...

Éste es de color...

ABRIGO

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en...

Éste es de color...

3. PRAXIAS

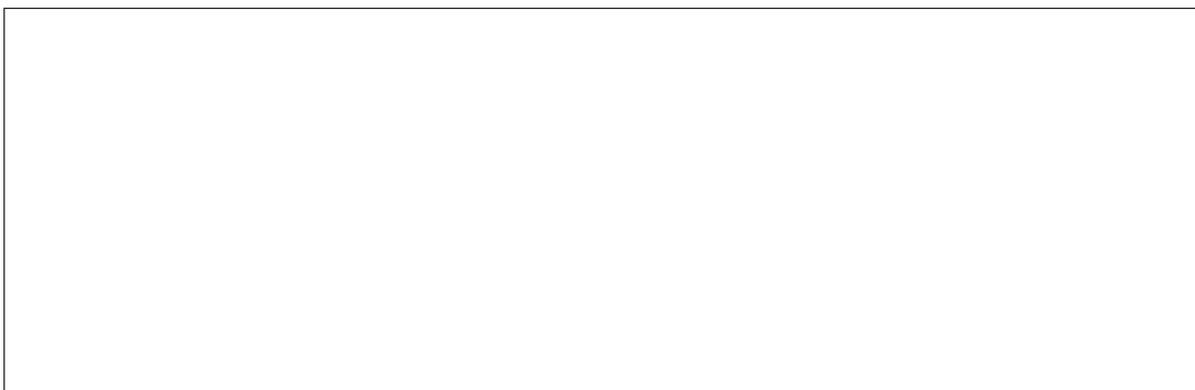
Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van realizar un ejercicio en el que debe dibujar unos objetos según crea que son.

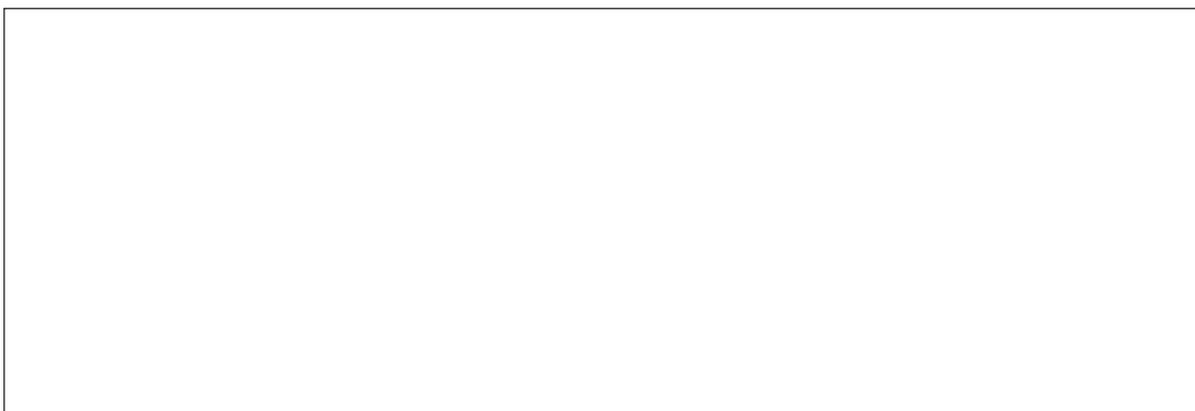
Un sol



Una luna



Un coche



Día 9

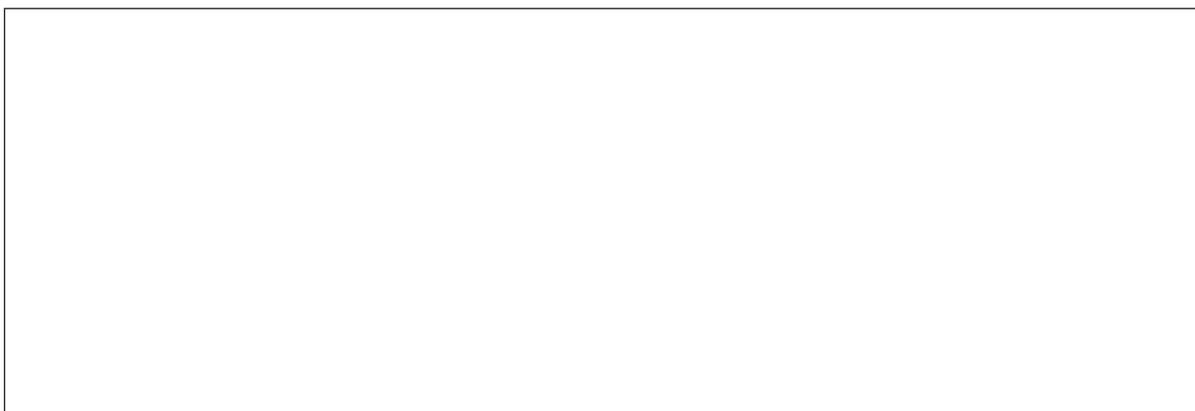
Una nube



Una maceta con flores



Una bombilla

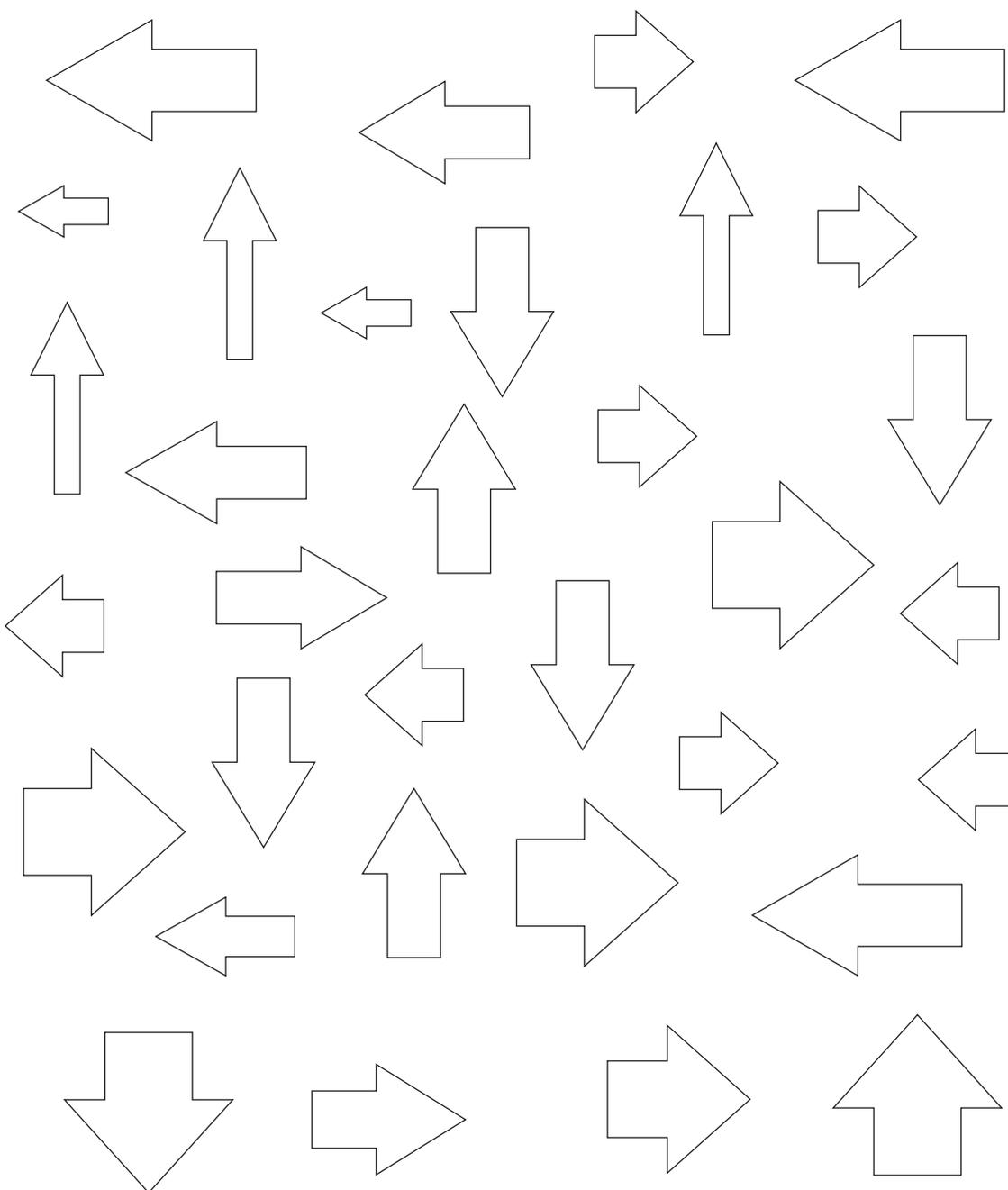


4. ATENCIÓN CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van realizar un ejercicio en el que debe colorear:

- A** En azul las flechas en dirección derecha.
- B** En rojo las flechas en dirección izquierda.



5. MEMORIA DIFERIDA

Con el MEMORY

Orientaciones al cuidador.

Preguntarle por los 5 objetos del MEMORY del ejercicio nº 2 de hoy.

El paciente debe intentar recordar los objetos sobre los que ha trabajado anteriormente.

6. MEMORIA DIFERIDA

Orientaciones al cuidador.

Mostrar al paciente dos fotos: una sobre el Madrid antiguo y otra relacionada con su ciudad/pueblo donde vivía en su juventud.



Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

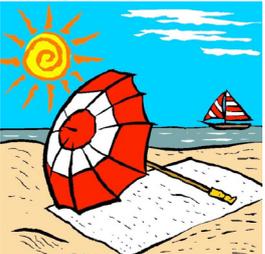
| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación y el mes del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Hay que ser flexible con meses como marzo, junio, septiembre y diciembre, que corresponden a dos estaciones diferentes.

| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|-----------|-----------|------------|------------|
| Diciembre | Marzo | Junio | Septiembre |
| Enero | Abril | Julio | Octubre |
| Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre |
| Marzo | Junio | Septiembre | Diciembre |

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|---|---|--|---|

2. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe decir palabras que empiecen por la letra A y luego por la letra T.

Palabras que empiezan por la letra A

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Palabras que empiezan por la letra T

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. GNOSIAS

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que van a identificar y decir qué significan unas señales de tráfico.



4. ATENCIÓN CONCENTRACIÓN

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio de recuerdo:

Cerrando los ojos se imagina uno cuando era más pequeño y se le pide que describa cómo era su casa de la infancia.

En caso de que el recuerdo sea difícil o desagradable, se puede recordar la primera casa del matrimonio o de una etapa agradable de su vida.

Rememorar experiencias personales sobre los primeros coches, sobre su primer trabajo, sobre su equipo de fútbol, sobre los nietos.

5. RAZONAMIENTO

Orientaciones al cuidador.

Se le dice que harán un ejercicio en el que tendrá que averiguar qué se precisa para la actividad planteada/ mencionada.

En caso de que no lo diga en primera opción, se le dicen las dos alternativas para que elija una de ellas.

¿Qué se necesita para planchar un pantalón?
una fregona / una plancha

¿Qué se necesita para coser un botón?
una cuchara / un agujero

¿Qué se necesita para cocinar?
una cacerola / un martillo

¿Qué se necesita para curar una brecha?
un pegamento / unos puntos

¿Qué se necesita para pintar una pared?
una sierra / un rodillo

¿Qué se necesita para protegernos del sol?
gasolina / crema solar

¿Qué se necesita para abrir una puerta?
una moneda / una llave

6. CÁLCULO SIMPLE

Se precisan lápices de color rojo y verde

Orientaciones al cuidador.

Se le explica al paciente que se van a contar la cantidad de estrellas y círculos que hay en la hoja.

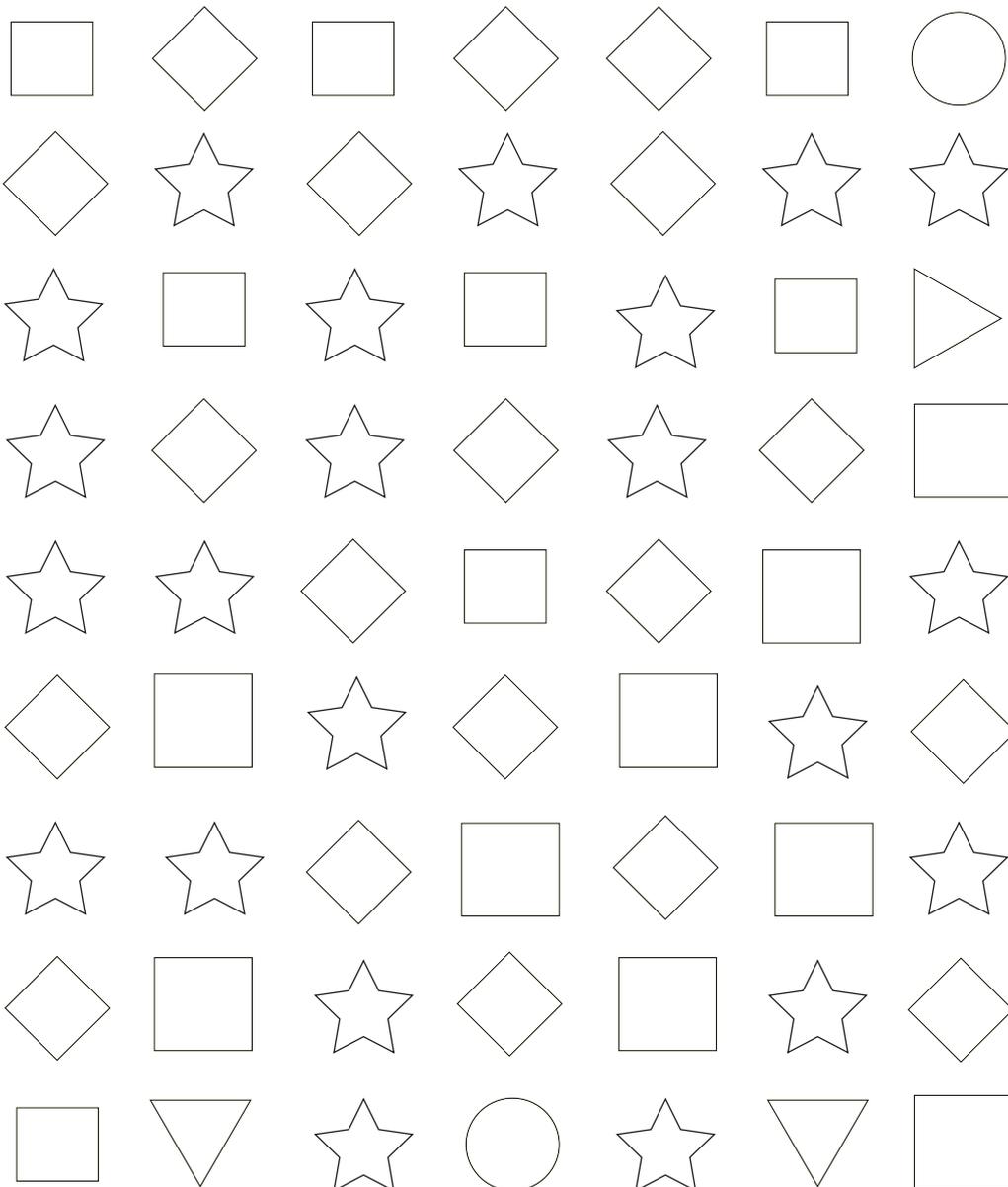
1 Colorear las estrellas de verde

2 Colorear los círculos de rojo

Al final, calcular:

1 ¿Cuántas estrellas hay?

2 ¿Cuántos círculos hay?



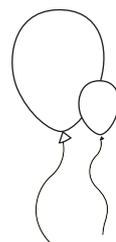
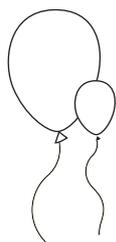
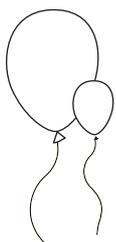
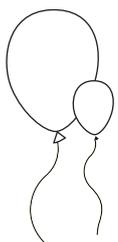
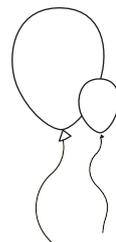
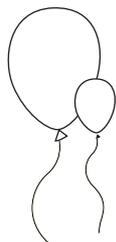
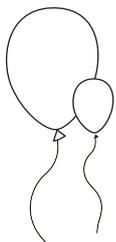
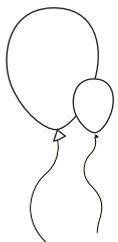
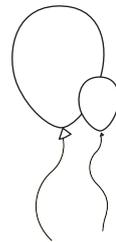
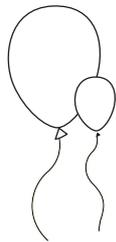
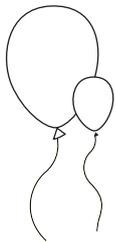
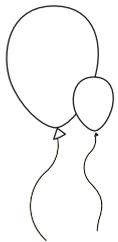
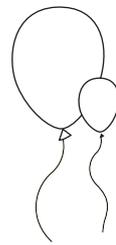
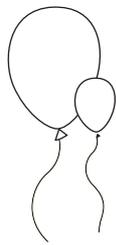
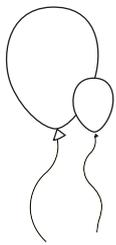
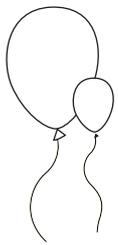
2. PRAXIAS

Se precisan lápices de colores.

Orientaciones al cuidador.

En este caso le daremos lápices de colores distintos. El paciente coloreará los globos del color que más le guste. Debe utilizar, al menos, 4 colores distintos.

Al final tiene que contar cuántos globos hay de cada color.



Ejercicios de estimulación cognitiva

3. LENGUAJE

Con el MEMORY

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van realizar un ejercicio con 5 tarjetas del MEMORY elegidas previamente. Para ello, el paciente coge todas las tarjetas.

Debe elegir las siguientes:

semáforo

llave

libro

teléfono

silla

Después se le pregunta uno a uno por los objetos elegidos:

SEMÁFORO:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

TELÉFONO:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

LLAVE:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

SILLA:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

LIBRO:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

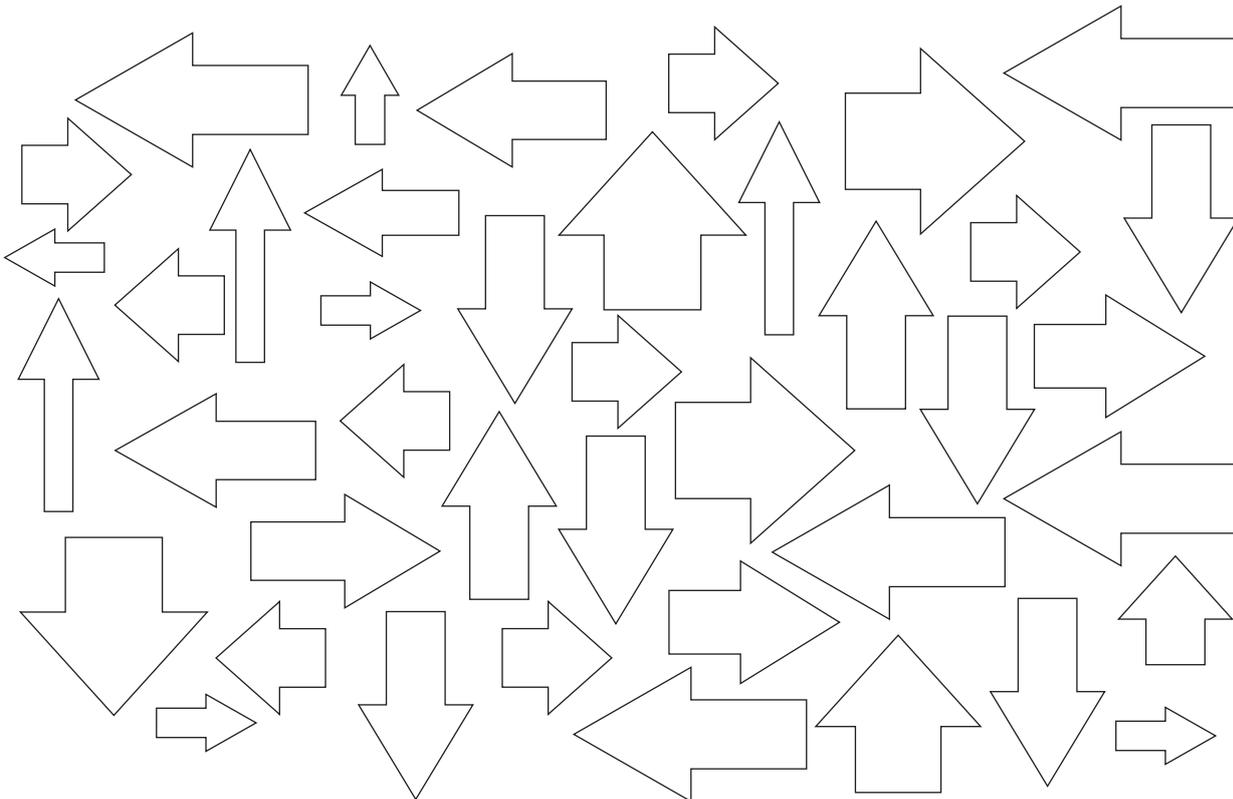
4. ATENCIÓN VISOESPACIAL

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que:

Tendrá que ir buscando todas las flechas que están hacia la derecha y colorearlas del mismo color.
Después, igual con cada grupo: izquierda, arriba y abajo.

- A** En color azul las flechas en dirección derecha.
- B** En rojo las flechas en dirección izquierda.
- C** En verde las flechas en dirección arriba.
- D** En amarillo las flechas en dirección abajo.



5. MEMORIA DIFERIDA

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe intentar recordar los objetos de los que hablaron al principio de los ejercicios del día (darle pistas del tipo de actividad que realizaron).

Las palabras eran: **semáforo, llave, libro, teléfono, silla.**

Y en caso de que no recuerde ayudarle con pistas: empezaba por "se" para "semáforo", sirve para leer, etc.

Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

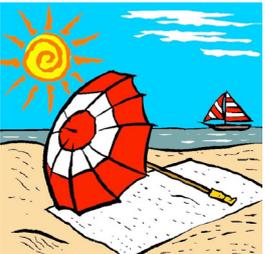
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué tipo de zapatos se utilizan en esta estación: botas, sandalias, etc.

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

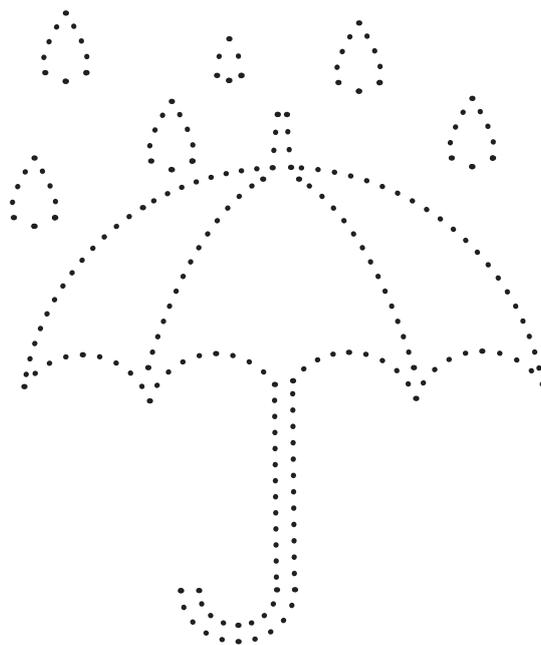
Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe decir palabras que empiecen por PA y por SE.

| Palabras empiecen por "PA..." | Palabras empiecen por "SE..." |
|-------------------------------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

3. PRAXIAS

Orientaciones al cuidador.

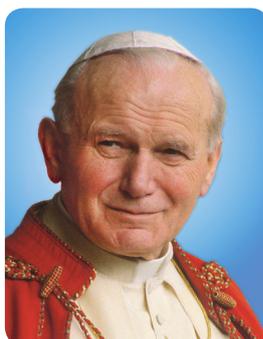
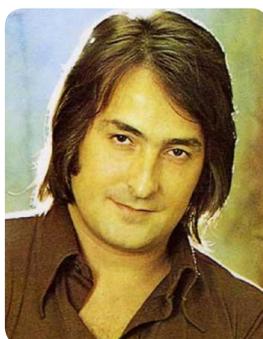
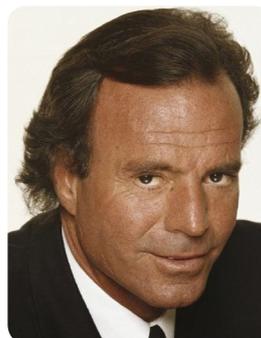
Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe hacer un dibujo uniendo los puntos y determinar de qué dibujo se trata para colorearlo después.



4. MEMORIA

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe ver unas fotografías e identificar quiénes son esos personajes, a qué se dedican, por qué se les conoce, si les gusta o no lo que hacen, etc.



5. RAZONAMIENTO

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe responder a unas preguntas según crea es la adecuada.

¿Qué es más caro un coche o un avión?

¿Qué pesa más un perro o una vaca?

¿Qué es más grande una casa o una moto?

¿Qué es más peligroso una lombriz o una serpiente?

¿Qué es más fácil de romper un huevo o una manzana?

¿Qué día de la semana está entre el martes y el jueves?

¿Qué mes está entre octubre y diciembre?

¿En qué mes hace más frío en diciembre o en agosto?

¿En qué mes hace más calor en julio o en noviembre?

¿En qué estación estaremos en el mes de enero?

Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

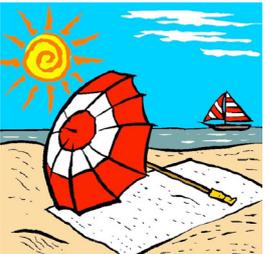
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué prendas de ropa se utilizan en esta estación: abrigos, camisetas, bañadores, etc.

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. MEMORIA

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe recordar qué se celebra en estas fechas.

¿Qué se celebra el 24 de diciembre?

¿Qué se celebra el 19 de marzo?

¿Qué se celebra el 6 de enero?

¿Qué se celebra el 31 de diciembre?

¿Qué se celebra el 25 de diciembre?

¿Qué se celebra el 12 de octubre?

¿Recuerda el día del cumpleaños de los miembros más relevantes de su familia?
Esposa, hijos...

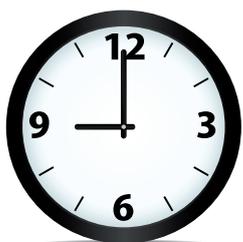
¿Cuál es el día de su propio cumpleaños?

Ejercicios de estimulación cognitiva

3. RAZONAMIENTO

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe decir la hora que marca el reloj.



9:00

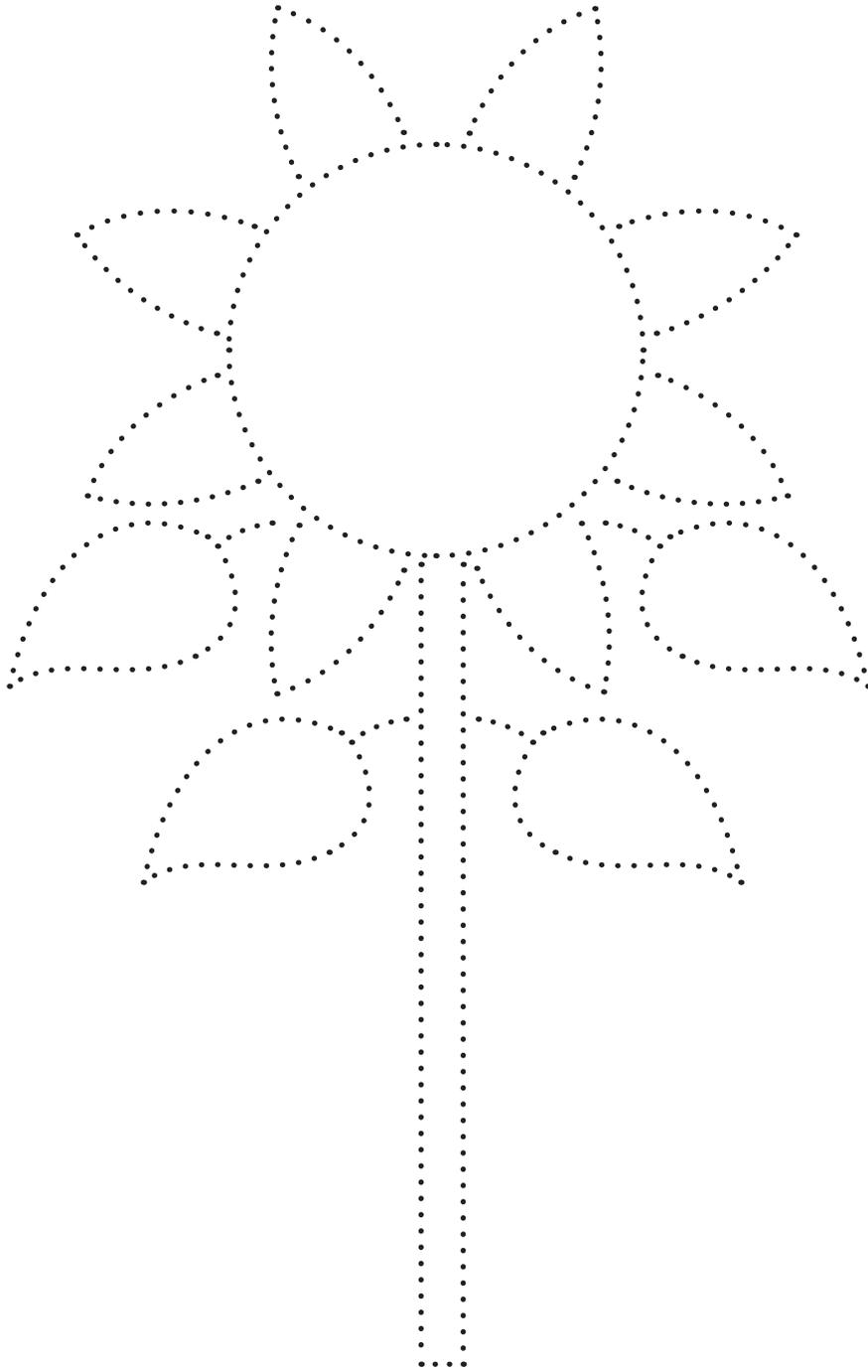
las 9 en punto



4. PRAXIAS

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe hacer un dibujo uniendo los puntos y determinar de qué dibujo se trata para colorearlo después.



Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

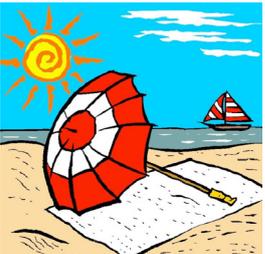
Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Pregúntale qué tipo de complementos se utilizan en esta estación en la que estamos: paraguas, abanicos, sombreros, etc.

| | | | |
|---|---|--|---|
| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|  |  |  |  |

2. MEMORIA

Con el MEMORY

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio con 5 tarjetas del MEMORY.

Para ello, el paciente coge todas las tarjetas y debe seleccionar:

teléfono

abrigo

semáforo

cubiertos

silla

Después se le pregunta uno a uno por los objetos elegidos:

TELÉFONO:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

ABRIGO:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

SEMÁFORO:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

CUBIERTOS:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

SILLA:

¿Qué es esto?

Es un objeto que sirve para...

Lo encontramos en ...

Éste es de color...

3. RAZONAMIENTO

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe elegir qué objetos debería llevar...

A *Para ir al médico*

TOALLA
TARJETA SANITARIA
BRONCEADOR
CHAMPÚ
MEDICAMENTOS
ESPEJO
INFORMES MÉDICOS
ZAPATOS
CEPILLO DE DIENTES
PAN

B *Para ir a la piscina*

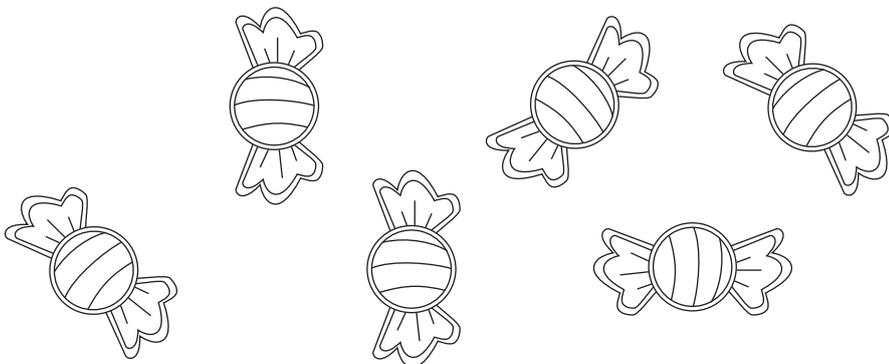
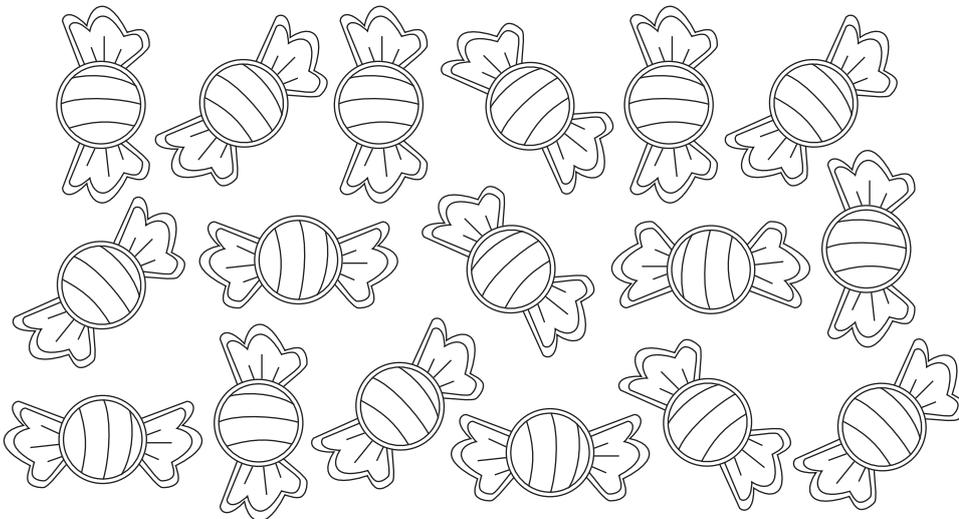
GAFAS DE SOL
FALDA
CREMA DE SOL
BOTAS
BUFANDA
TOALLAS
PASAMONTAÑAS
GUANTES
BAÑADOR
ALETAS

4. CÁLCULO SIMPLE

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe:

- 1 Contar caramelos
- 2 ¿En qué lado hay más caramelos?
- 3 ¿Cuántos caramelos hay en total?



5. MEMORIA DIFERIDA

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe intentar recordar los objetos del MEMORY de los que hablaron al principio de los ejercicios del día (darle pistas del tipo de actividad que realizaron).

Y en caso de que no recuerde, ayudarle con pistas,;:
"se usaba para....."

Y si falla, decirle que empezaba por:
"te" para "teléfono" por ejemplo.
"se usaba para....." por ejemplo.

Ejercicios de estimulación cognitiva

NOMBRE O FIRMA DEL PACIENTE:

FECHA:

1. ORIENTACIÓN TEMPORAL

Rodea con un círculo la fecha y el día de la semana.

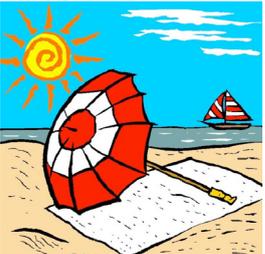
| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| LUNES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MARTES | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MIÉRCOLES | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| JUEVES | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| VIERNES | 29 | 30 | 31 | | | | |
| SÁBADO | | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | | |

Identifica, con el dibujo, la estación y el mes del año en la que estamos.

Orientaciones al cuidador.

Hay que ser flexible con meses como marzo, junio, septiembre y diciembre, que corresponden a dos estaciones diferentes.

| INVIERNO | PRIMAVERA | VERANO | OTOÑO |
|-----------|-----------|------------|------------|
| Diciembre | Marzo | Junio | Septiembre |
| Enero | Abril | Julio | Octubre |
| Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre |
| Marzo | Junio | Septiembre | Diciembre |

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|---|---|--|---|

2. RAZONAMIENTO

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que deben ordenar unas frases desordenadas para que tengan sentido. En caso de que el paciente no sepa leer ni escribir se le pueden leer y que las realice verbalmente.

FRASES:

- 1 casa grande es la
- 2 perro muy es el fiero
- 3 corre coche rápido muy el
- 4 caballo color es el de blanco
- 5 tiene la mucha oveja lana
- 6 conejo rápido el corre
- 7 blanca cabra escala la

3. LENGUAJE

Orientaciones al cuidador.

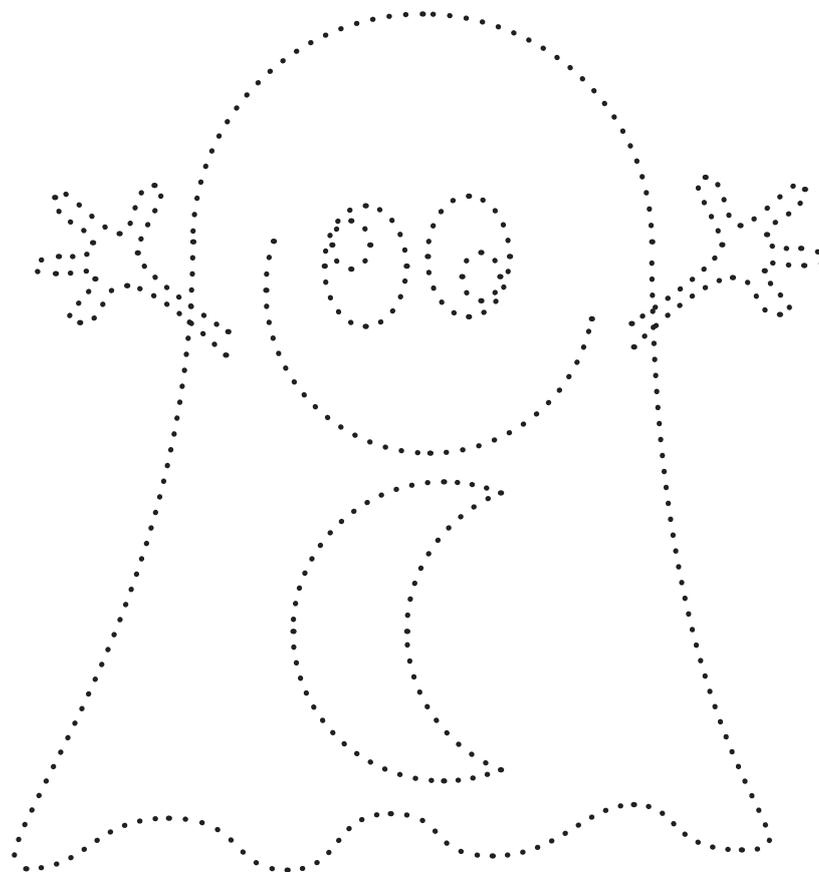
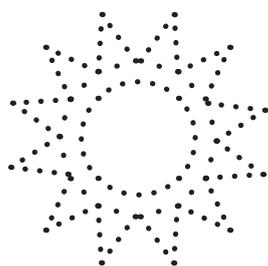
Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe pensar y decir que se le ocurre sobre:

- ¿Qué alimentos podemos encontrar en una nevera?
- ¿Qué cosas podemos encontrar en un cuarto de baño?
- ¿Qué podemos encontrar en una playa?
- ¿Qué objetos podemos encontrar en una ferretería?
- ¿Qué objetos podemos encontrar en una enfermería?
- ¿Qué objetos podemos encontrar en una papelería?
- ¿Qué objetos podemos encontrar en una farmacia?
- ¿Qué tipos de peces podemos encontrar en una pescadería?
- ¿Qué objetos podemos encontrar en un taller de coches/peluquería?

4. PRAXIAS

Orientaciones al cuidador.

Se le explica que van a realizar un ejercicio en el que debe hacer un dibujo uniendo los puntos y determinar de qué dibujo se trata para colorearlo después.



5. MEMORIA

Orientaciones al cuidador.

Se le inicia la letra de unas canciones que deberá canturrear o tatarrear según se sepa o no el estribillo o la letra.

Asturias patria querida...

La cucaracha, la cucaracha...

Uno de Enero, dos de...

Una morena y una rubia...

15 años tiene mi amor...

Ay pena, penita, pena...

Yo no maldigo mi suerte...

Libre como el sol cuando amanece...

Fumando espero al hombre que...

Pisa morena, pisa con garbo...



 **KERN**
PHARMA
www.kernpharma.com

