

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 9

(dificultad alta)



madrid
salud

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

Desde el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid) le presentamos este material de estimulación con la intención de prevenir el **deterioro cognitivo** y el sentimiento de **soledad no deseada** como factor de riesgo. Servirán de apoyo en su bienestar emocional.

Con estos ejercicios trabajará las diferentes áreas: atención, visualización, memoria, asociación, cálculo, fluidez,... De este modo puede mejorar las capacidades y habilidades cognitivas y favorecer un **envejecimiento activo y saludable**.

Para obtener los mejores resultados es importante que realice las actividades con regularidad, con tranquilidad y prestando atención a la tarea. Si lo necesita, puede pedir ayuda a algún familiar o persona próxima. Esta es una buena forma para mejorar la relación

entre diferentes generaciones y así sentirse acompañado.

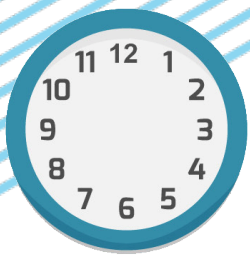
En la página web de Madrid Salud puede encontrar más documentos de estimulación de diferentes niveles, además de ejercicios interactivos.

<https://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/>



Recuerde:

“Todo lo que se ejercita se mejora; todo lo que no se ejercita se pierde”.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1. Escriba sobre los beneficios del teléfono móvil en su vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Una con una línea el acontecimiento con la fecha en que sucedió.

- | | |
|----------------------------------|------|
| Descubrimiento de América | 1978 |
| LLegada del hombre a la Luna | 1989 |
| Caída del Muro de Berlín | 2010 |
| Actual Constitución Española | 2002 |
| Entrada en circulación del euro | 1492 |
| Proclamación del rey Felipe VI | 1969 |
| España ganó el mundial de fútbol | 2014 |

3. Palabras encadenadas. Cada palabra, que ha de tener más de 5 letras, tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior, mire el ejemplo.

Soletilla - llavero - romance-

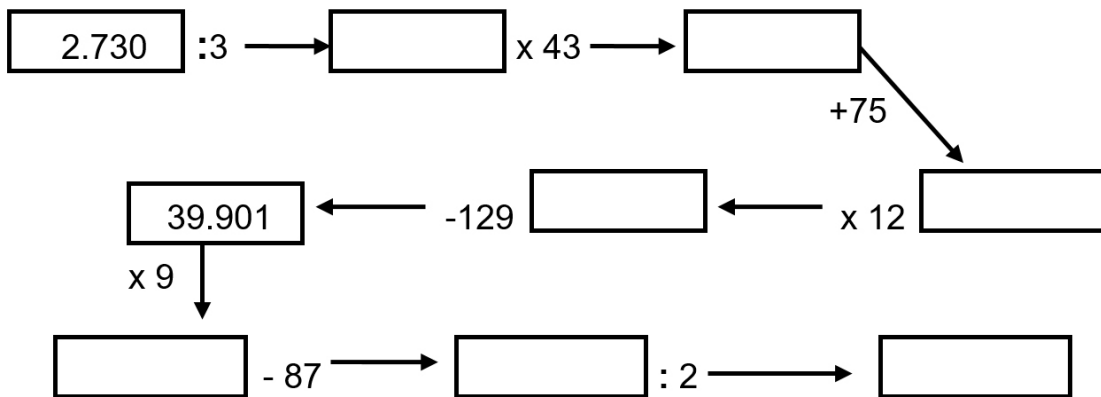
.....

.....

.....



4. Cálculo. Intente hacer las operaciones sin usar la calculadora.



5. Asociación de palabras. Lea las palabras durante unos minutos buscando su asociación. Posteriormente, tendrá que recordarlas.

MEMORIA	MONEDA	AZUL	DIETA	AGUA
CABEZA	AMARILLO	BANQUERO	SUEÑO	CRÉDITO
SOMBRILLA	ADOQUÍN	CUADRO	PINCEL	EJERCICIO
ESTRELLA	BICICLETA	CAUCHO	COMERCIO	
COLOR	SALUD	ZAPATILLAS	HOSPITAL	

6. Intente escribir una historia utilizando las palabras anteriores.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

7. ¿Cómo se alimenta? Indique si hace una dieta equilibrada, cuáles son los alimentos que más come, cuáles son los que más le gustan, cómo los prepara, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Recuerde las palabras de la página anterior, primero intente hacerlo sin mirarlas pensando en cómo las asoció.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Problema.

Ha comprado 300 gr de jamón a 65 euros/kg, 1,5 Kg de tomates a 3,25 euros/Kg, 2 Kg de man-zanas a 1,95 euros/kg y 1 botella de vino por 6,45 euros. ¿Cuántos kilos de comida ha com-prado? ¿Cuánto ha gastado en la compra?

- Kilos de comida:
- Coste de la compra:



10. Lea el siguiente texto y escriba un resumen.

El Día Mundial de la Alimentación se celebra el 16 de octubre de cada año. Fue proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Su finalidad es concienciar a los pueblos del mundo sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza. El día coincide con la fecha de la fundación de la FAO en 1945.

Algunos datos relevantes:

- Cada año se produce el doble de los alimentos que hacen falta para las personas que habitan la Tierra pero cerca de 1.000 millones de ellas pasan hambre.
- En todo el mundo las mujeres son las principales encargadas de la nutrición, la seguridad y calidad de los alimentos en la familia y en la comunidad.
- En los países en desarrollo, aunque los hombres normalmente aran los campos y guían a los animales de tiro, las mujeres hacen la mayor parte del trabajo relacionado con las tareas agrícolas de los alimentos básicos, como el arroz, trigo y maíz, que representan más de 90% de la dieta de la población rural pobre. Su contribución a los cultivos secundarios, como las legumbres y hortalizas, es todavía mayor. En su mayoría, estos cultivos se producen en huertos familiares, cuidados casi exclusivamente por mujeres. Estos huertos muchas veces son notablemente productivos y son fundamentales para el bienestar nutricional y económico. En un estudio realizado en Nigeria oriental, por ejemplo, se comprobó que los huertos familiares, que en promedio ocupan sólo 20% de la propiedad familiar, aportaban casi la mitad del total de la producción agrícola.

Wikipedia, La enciclopedia libre. 28 de noviembre de 2020.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

11. Escriba sobre alguna **gran nevada** que recuerde: dónde ocurrió, aspectos positivos y negativos, cómo le afectó en su vida diaria, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

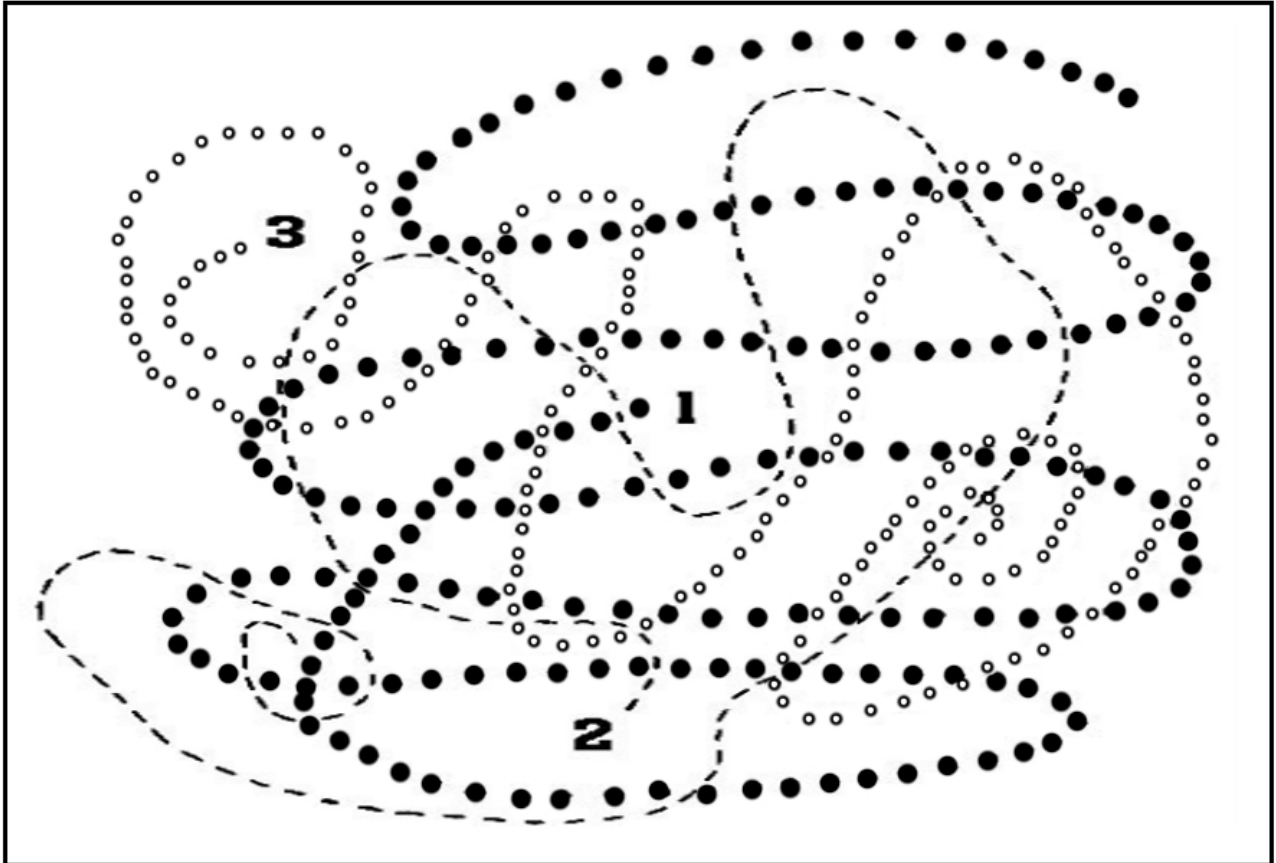
12. Rodee **dos números consecutivos si su suma es par**. Fíjese en el ejemplo.

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



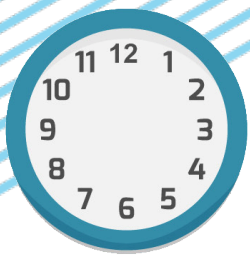
13. Siga cada una de las **líneas** con el color indicado:

- Línea 1: color rojo.
- Línea 2: color negro.
- Línea 3: color verde.



14. Mire con atención las siguientes palabras y tache las que se **repiten**.

Pueblo	Alfombra	Elvira	Hormiga	Lapicero	Cachorra	Salero
Saber	Tenedor	Copa	Amor	Besugo	Copa	Lapicero
Trabajo	Leche	Altillo	Amistad	Especial	Renacer	Altillo
Ciencia	Amor	Pulcro	Flores	Saber	Lorenzo	Teruel
Flores	Salero	Tomate	Amarillo	Hormiga	Científico	
Espejo	Mano	Pueblo	Mano	Mesita	Cántaro	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

15. Describe la siguiente **fotografía**. Después tendrá que responder a unas preguntas.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16. Problema.

En un almacén hay 650 cajas, cada una contiene 13 coches y 7 camiones. Si se venden 490 cajas ¿Cuántos coches se han quedado en el almacén? ¿Cuántos camiones se venden?

- Coches sin vender:
- Camiones vendidos:



17. Conteste a las siguientes preguntas sobre la **fotografía** de la página anterior. Inténtelo sin volver a mirar la imagen.

- ¿De qué colores estaban pintadas las fachadas?
- ¿Alguna vivienda tenía balcón?..... ¿En qué lado de la foto?.....
- ¿Las casas tenían la misma altura? Indique las alturas que tenían los edificios
- ¿Había alguno de una sola planta?.....
- ¿La calzada por qué estaba sustituida?
- ¿Qué medio de transporte había?
- ¿Cómo estaban?
- ¿Cómo era el cielo? ¿Había nubes?.....
- ¿Se veía el sol? ¿Se veían personas?
- ¿alguna planta? ¿algún animal?

18. Sume **3 números de cada cuadrilla** para obtener el resultado indicado. Realice todas las opciones posibles.

9	7	3		1	7	5	
2	8	5	=17	4	6	9	=20
0	2	6		3	8	2	

.....

.....

.....

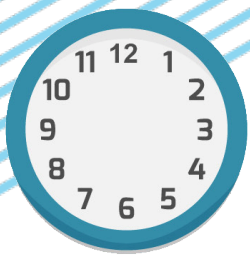
.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

19. Actualmente se habla bastante del **cambio climático**, escriba su opinión sobre este tema. Recuerde cómo ha sido el clima a lo largo de su vida ¿considera que ha ido cambiado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20. Resuelva las siguientes **adivinanzas**.

- Van siempre en la sopa, pero nunca has de comerlos.

Respuesta:

- No muerde ni ladra, pero tiene dientes y la casa guarda. ¿Qué es?

Respuesta:

- ¿Qué cosa es que cuanto más le quitas más grande es?

Respuesta:

- ¿Cuál es el ave que tiene la panza llana?

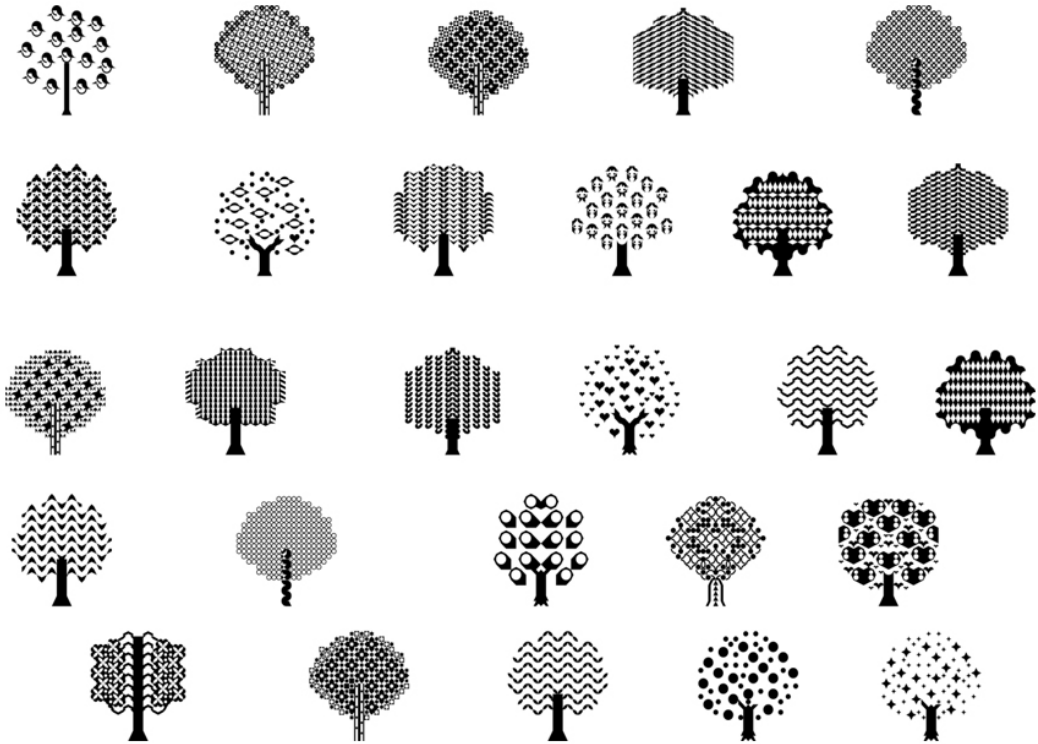
Respuesta:

- ¿Qué cosa es que entra en el río y no se moja?

Respuesta:



21. Indique si hay algún **árbol** que se repita, haciendo un círculo.



22. Sume **3 números de cada cuadrilla** para obtener el resultado indicado. Realice todas las opciones posibles.

3 2 8
 5 0 1 =14
 4 7 9

9 3 4
 8 5 6 =18
 7 0 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

23. Escriba sobre los **medios de transporte** que había en su niñez y cuáles utilizaba usted (características, con qué frecuencia, trayectos, quién le acompañaba, para qué los utilizaba).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24. Asociación. Una con una línea las palabras relacionadas (una palabra de cada columna). Escriba cada asociación en las líneas. Más tarde tendrá que recordar las palabras.

supermercado	información
reloj	mirar
ordenador	luna
perro	movimiento
euro	comida
balcón	dientes
camión	riqueza
pastel	juegos



25. Sinónimos. Escriba una o más palabras que signifiquen lo mismo que la palabra subrayada.

- ¡Vaya revoltijo de habitación!
- Su hijo era bastante perezoso
- Elisa arbitra en los conflictos
- La casa se restauró en mayo
- Se expulsó al agitador del grupo
- La identificación se realiza hoy
- Pon interés en lo que haces
- Recrimino tu indiferencia
- Aprecio los valores que tienes

26. Intente recordar las **palabras de la página anterior**, piense cómo las asoció.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

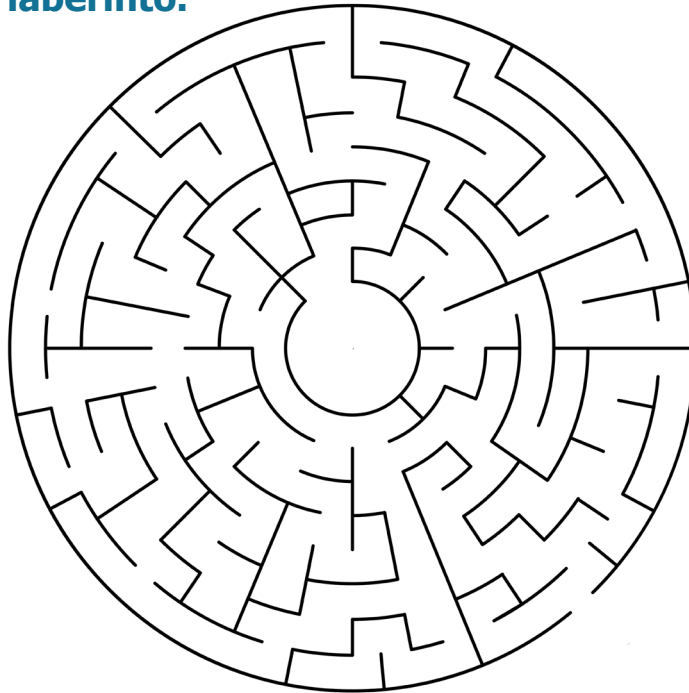
27. Escriba **12** palabras que **empiecen por "k"**.

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

28. Resuelva el laberinto.



29. Las matemáticas y los números llenan nuestra vida y ponen orden en ella, las usamos al llamar por teléfono, pagar una compra, planificar un viaje, saber la hora... Escriba sobre lo que piensa de las **matemáticas** (¿quién le enseñó a contar?, ¿le gustaban en la escuela?, ¿y a sus hijos?, ¿las considera importantes en su vida?, ¿hace los cálculos con calculadora?, etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



30. Cálculo. Haga las operaciones sin usar la calculadora.

$$\boxed{548.376} : 12 \longrightarrow \boxed{} \times 23 \longrightarrow \boxed{} : 55 \longrightarrow \boxed{}$$

31. Escriba 15 palabras que empiecen por "s" relacionadas con la educación.

.....

.....

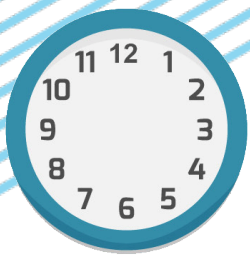
.....

.....

.....

32. Escriba.

En letra	En cifras
Tres cientos cuarenta y ocho millones ciento noventa mil
.....	35.289.102
Seiscientos nueve millones trescientos tres mil treinta y dos
.....	826.023.480
Cuatrocientos cincuenta mil quinientos nueve
.....	10.039
.....	901.425
Veintiocho mil doscientos cincuenta y cinco
Novecientos noventa y seis mil cuatrocientos sesenta y siete.
.....	54.258.654



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

33. Una con una línea las letras (A con A, B con B, etc). Cada cuadro solo puede tener una línea. Las líneas no pueden cruzarse, ni pasar por una casilla ya ocupada por una letra. Observe el siguiente ejemplo.

	A	C			
				B	
	B	C			
					A

					C
	B		C		B
					A
A					

B					
	A			C	
		B			
C					A

34. Escriba **12** palabras con dos "p", por ejemplo "papá".

.....

.....

.....

.....



35. ¿Cómo resolvería las siguientes operaciones?

1. Al pagar la compra no encuentra la cartera con el dinero.

.....

.....

.....

2. Se sube en el autobús y se da cuenta de que no ha cogido el adecuado.

.....

.....

.....

3. No entiende bien la explicación que le está dando el médico.

.....

.....

.....

4. En el cruce de dos calles duda por dónde seguir.

.....

.....


.....

5. Dentro de dos días tiene cita con el médico, pero no ha apuntado la hora ni la recuerda.

.....

.....

.....



...y después de realizar estas tareas,
nos dirigimos a usted para que **recuerde:**

- Mantenga una actitud positiva porque le ayudará a encontrarse mejor.
- Infórmese de lo que está sucediendo en fuentes oficiales.
- Las rutinas son buenas, no las abandone.
- Intente hacer ejercicios físicos sencillos como pasear.
- Siga una buena alimentación; no olvide las frutas y las verduras.
- Ejercite su mente con pasatiempos, lectura, juegos de mesa, etc.
- Mantenga contacto y hable por teléfono con familiares, amistades y personas...

<https://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/>

Este documento es propiedad:
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:
Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo
García Mulero, E; Reinoso García, A; Montenegro Peña, M;

Madrid
Mayo 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.
No se permite un uso comercial de la obra original
ni la generación de obras derivadas.
Vínculo a la obra original:

Más información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

