Estimulación cognitiva y bienestar emocional EJERCICIOS ORALES 5

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

Estos ejercicios diarios están elaborados por las personas que trabajamos en el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo (Programa de Envejecimiento Activo y Saludable) que pertenece a Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid). Los hemos hecho para que usted sienta nuestro acompañamiento especialmente en estos días y se ejercite. Confiamos en que sean un apoyo para que se encuentre mejor.

Introducción

En estos días de confinamiento en los que sabemos que quedarnos en casa es lo que debemos hacer por nuestro bien, podemos aprovechar para disfrutar de actividades que no hacemos habitualmente, por ejemplo, echar mano de una revista o novela que dejamos abandonada; recuperar los juegos de mesa como el parchís o las cartas y echarnos unas risas, etc. Por otro lado, son momentos en los que el desánimo puede secuestrar nuestros pensamientos y sentimientos positivos, estos que tanto impacto tienen sobre nuestro bienestar emocional.

Les planteamos dedicar un rato al día para realizar **estimulación cognitiva** en casa mediante ejercicios de orientación, atención, lenguaje, recuerdos de otras épocas; **tareas principalmente orales** que podemos hacer en soledad o en compañía.

Hemos desarrollado una serie de ejercicios que esperamos le ayuden a sentirse bien, a conectar con sus recuerdos y a reflexionar sobre su presente.

Todo ello puede contribuir a mejorar nuestra capacidad de hacer frente a las adversidades e incluso salir con m§s fortaleza de estas.

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

Le proponemos una serie de actividades.

1. Ya estamos activos - ORIENTACIÓN.

Estamos en el año 2020.

Vamos a buscar un calendario en casa, lo tendremos cerca y así todos los días podremos consultar en qué fecha estamos.

¿Qué se conmemora el día 15 de abril?

Lea atentamente el texto siguiente. Después, responda a las preguntas que se formulan al respecto.

Día Mundial del Arte

"El arte es una de las formas más evolucionadas de la expresión humana"

Creado para promover y dar a conocer la importancia de la creatividad y el arte, el primer día mundial del arte se celebró en el 2012, y desde entonces varios países se han sumado a realizar actividades especiales en esta fecha.

Ese primer año participaron los comités nacionales de la Asociación Internacional de Arte y Psicología y alrededor de 150 artistas de diferentes países, los cuales decidieron la fecha

por el nacimiento de Leonardo da Vinci, uno de los grandes personajes conocidos a nivel mundial, no solo por su trabajo artístico, sino también por su labor en diferentes campos.

Actualmente, en varios países se realizan eventos importantes tanto en museos, galerías de arte, instituciones o centros creativos de música, danza artes visuales o presentaciones de literatura. Todo tipo de arte abre sus puertas y otros se extienden a parques y al aire libre, proveyendo exposiciones, talleres, cursos, clases abiertas y foros, donde las personas puedan participar no sólo como asistentes, sino que puedan ser parte de una experiencia nueva.

Papel del arte

La definición y el punto de vista hacia el arte ha evolucionado en el transcurso del tiempo, y ha sido denominado como un transmisor de ideas y valores. El arte se ha asociado con la cultura y a la vez con el poseer conocimiento, ya que para entonar un instrumento, para pintar, para esculpir se necesita tiempo y dedicación. No cualquiera puede hacerlo, solo quienes viven esa pasión y esa pasión se forma en el proceso de aprendizaje.

¿Por qué es conveniente practicar arte desde la edad temprana?

- ✓ Promueve la tolerancia.
- ✓ Aumenta el autoconcepto y la confianza.
- ✓ Aumenta la concentración.
- ✓ Desarrolla las estructuras de pensamiento complejo.
- ✓ Desarrolla la creatividad tanto individual como grupal.

(Información adaptada de: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-del-arte)

- **¿Qué día se celebra el día internacional del arte?.**
- **¿Qué personaje fue elegido como el símbolo de este día?.**
- **¿Qué año fue en el que se inauguró?.**
- **¿Qué ventajas tiene practicar arte desde la niñez?**

Si le cuesta responder puede volver a leer el texto.

- **Piense en alguna obra de arte y en lo que ha disfrutado viéndola.**
- **¿Tiene usted alguna habilidad artística y la realiza habitualmente?.**

Responda verbalmente.

2. Empiezo el día pensando en positivo.

" 'Si alguna vez no te dan la sonrisa esperada, sé generoso y da la tuya. Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa, como aquel que no sabe sonreír a los demás"

(Dalai Lama)

- **Justificación. ¿Qué es la generosidad y por qué es importante cultivarla?**

Bella virtud la de quien pone al servicio de los demás lo que tiene sin esperar nada a cambio. Ya decía Aristóteles que *"de todas las variedades de la virtud, la generosidad es la más estimada"*. Y es que la generosidad beneficia tanto al que la muestra como al que la recibe.

- **Objetivos. ¿Para qué es importante cultivar la generosidad?**

La generosidad beneficia seriamente la salud:

a) Reduce la presión arterial.
b) Disminuye el colesterol.
c) Aumenta la felicidad y aleja la depresión.
d) Mejora las relaciones con los demás. Las personas generosas dejan huella.

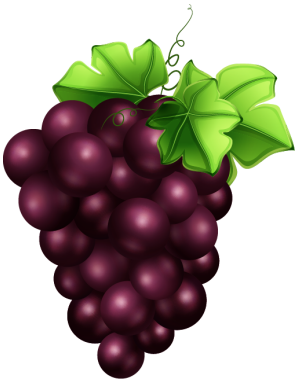
• Ejercicio. "El racimo de uvas".

En una aldea remota de la India, donde casi no se conocen las frutas, un niño hizo un recado a una señora. Ésta, en concepto de pago, le obsequió con un hermoso racimo de uvas.

El chico acarició entre sus manos el racimo. En esa tarde calurosa ¡qué bien le venían esas uvas…! Pero el niño pensó: *«Mi padre está trabajando en el campo y estará cansado y sediento. Le voy a llevarlas uvas a él».*

El padre las recibió con mucha alegría, pero pensó: *«Las guardaré para mi hija cuando me traiga la merienda. Ella está un poco inapetente, y quizá se las coma con agrado».*

Cuando la chica recibió el racimo de manos de su padre, gritó de felicidad. Pero de regreso a su casa, durante el trayecto, se dijo para sí: *«Guardaré estas uvas para mi madre, porque la pobre estará tan cansada…, y apenas puede permitirse comer fruta…»*



Aquella noche, cuando la familia terminó de cenar, la madre anunció: *"¡Tengo una sorpresa de postre!"*

Y, al instante, colocó sobre la mesa aquel hermoso racimo de uvas que ninguno había comido durante el día.

Fuente: Bermejo, J.C. (2009). *Regálame más cuentos con salud.* 7º edición. Pág 70. Editorial Sal Terrae.

A continuación, reflexione y responda a las preguntas siguientes:

- **Ponga ejemplos de generosidad verdadera en personas que le rodean.**
- **¿En qué situaciones se ha sentido generoso/a con una persona a la que no conocía anteriormente? ¿cómo se ha sentido?.**
- **Hoy en día ¿cómo se puede expresar generosidad que no sea con dinero?.**
- **En la historia ¿cómo cree que se había aprendido la generosidad en esa familia?.**
- **¿Qué conclusiones saca de este ejercicio?.**
- **Trate de contar con sus propias palabras la historia.**

3. Y ahora a ejercitarnos.

Ahora vamos a entrenar el CÁLCULO, la ATENCIÓN y el LENGUAJE, procesos muy importantes para nuestra vida porque facilitan la comunicación con las demás personas.

Para entrenarlos, necesitamos concentración y estar en el momento presente. No podemos pensar en otra cosa. Esta tarea ayuda a que los pensamientos se calmen y a que la mente se aquiete.

Ejercicio 1.

El cálculo mental lo puede realizar diciendo los números en alto o no, como usted prefiera. Visualice el número **100** y vaya **restando** mentalmente de **3 en 3** hasta llegar al 1.

Si se equivoca puede volver a intentarlo si lo desea.

Ejercicio 2.

-Diga los días de la semana al revés, empiece por el domingo.

-Diga solo los días que no lleven la E.

-Diga solo los días que lleven la I.

-Diga solo los días que no lleven la U.

-Diga solo los días que no lleven la S.

Ejercicio 3.

Diga en alto durante 2 - 3 minutos **diminutivos** comunes de nombres propios: por ejemplo: Merche, Nacho,…
Este ejercicio puede hacerlo con otra persona con la que viva, alternándose y procurando no repetir los que ya se han dicho.

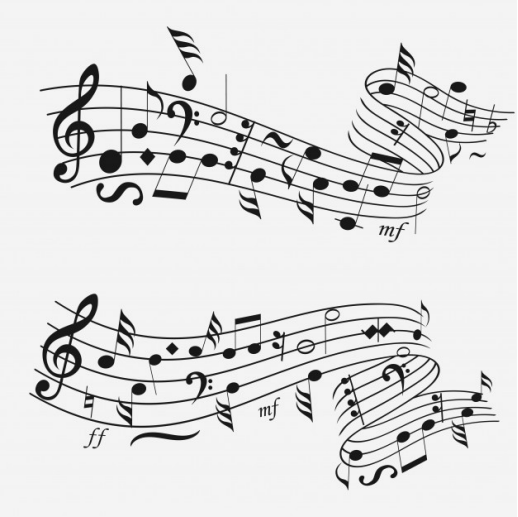
Ejercicio 4.

Diga en alto durante 2 - 3 minutos palabras que tengan la **letra Ñ**, por ejemplo: muñeca, peña,…
Si lo comparte con otra persona deben procurar no repetir las que ya se han dicho.

4. Reminiscencia. ¿Qué música nos gusta?

La música ha estado unida a nuestra vida en celebraciones, fiestas populares,… Todos hemos tarareado o cantado muchas canciones. Disfrutemos recordando alguna de ellas.

El uso de la música como recurso de reminiscencia facilita la expresión de sentimientos y emociones ligados a ella, y trabaja la memoria remota y la historia vital de la persona.



- **¿Le gusta la música?.**
- **¿Qué tipo de música le gusta?.**
- **En su juventud. ¿qué tipo de música escuchaba?.**
- **¿Recuerda algún cantante famoso de su juventud? ¿cómo se llamaba? ¿recuerda alguna canción suya?.**
- **Diga cuál era su canción o canciones favoritas en su juventud. Describa qué emociones y recuerdos le traen esas canciones: lugares, personas, fiestas populares…**
- **¿Recuerda el nombre del aparato de música en el que la escuchaba?.**
- **¿Recuerda lo que era una GRAMOLA?.**
  ¿Cómo era? Y un TOCADISCOS, ¿conserva alguno?.

- **¿Recuerda la canción "ANGELITOS NEGROS"? ¿quién la cantaba, que recuerdos y emociones le trae? La puede tararear si la recuerda.**

- **¿Recuerda la canción "MI CARRO"? ¿quién la cantaba, qué recuerdos y emociones le trae? La puede cantar o tararear si la recuerda.**
- **¿Recuerda la canción "MARIA DE LA O"? ¿quién la cantaba, qué recuerdos le trae? Cántela , si la recuerda.**
- **Recuerda la canción "UN RAYO DE SOL"? ¿quién la cantaba, qué recuerdos le trae? Cántela si la recuerda.**

madrid salud

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

- QUEDARSE EN CASA NOS AYUDA A TODA LA SOCIEDAD.
- MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA, USTED YA HA VIVIDO SITUACIONES DIFÍCILES Y LAS HA SUPERADO.
- INFÓRMESE EN FUENTES OFICIALES.
- LAS RUTINAS SON BUENAS, NO LAS ABANDONE.
- INTENTE HACER EJERCICIOS FÍSICOS SENCILLOS.
- HABLE POR TELÉFONO CON FAMILIARES, AMISTADES Y PERSONAS CONOCIDAS…
- APLAUDA, SONRÍA, CONSUELE, SOLIDARÍCESE…