



ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 1 (nivel sencillo)

Introducción

Estos días son muy especiales para todas las personas que nos quedamos en casa y de forma responsable tratamos de contener el avance del Coronavirus. Si nunca ha hecho ejercicios de estimulación cognitiva, este es un buen momento de empezar. En estos bloques de material, encontrará ejercicios para que usted mejore su memoria, su atención, su lenguaje, sus habilidades de cálculo...

Le aconsejamos que organice estos días con rutinas: levantarse, aseo personal, desayuno, unos estiramientos o ejercicios de gimnasia o yoga y después... pues no, no puede salir de casa. Este es el momento de hacer los ejercicios que le vamos a presentar en este Cuaderno. Tómese el tiempo necesario y hágalos con atención. Recuerde también que requieren **esfuerzo y constancia**.

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

Este cuaderno ha sido elaborado 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). Lo han hecho para que usted sienta la compañía especialmente en estos días, se ejercite y confíen en que sea un apoyo para que se encuentre mejor.



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. Lea el texto en voz alta.

La petanca es un deporte cuyo objetivo es lanzar bolas metálicas tan cerca como sea posible de una pequeña bola de madera, lanzada anteriormente por otra persona, con ambos pies en el suelo y en posición estática desde una determinada zona. El deporte en su forma actual surgió en 1907 en el sur de Francia, aunque en la antigua Roma ya jugaban una versión primitiva con bolas de piedra, que fue llevada a Provenza por soldados y marineros romanos. Su nombre procede de la expresión "pè(s) tancats" ("pies juntos") en lengua provenzal. Hay varias federaciones que regulan las competiciones oficiales de este deporte. Se puede practicar en todo tipo de terreno, habitualmente son zonas llanas y arenosas. Las pistas son rectangulares con un largo de 15 m y un ancho de 4 m para competiciones nacionales e internacionales, aunque pueden tener unas dimensiones mínimas de 12 m x 3 m.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "p" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.



3. Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra “bolas” en el texto?

.....

5. ¿Qué juegos practica usted?

.....

**6. Escriba 12 nombres de personas que tengan la letra “e”,
por ejemplo: Raquel.**

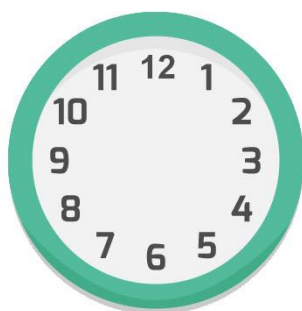
.....			
.....			
.....			



- 7. Marque con las agujas del reloj la hora que se le indica:



10 y 35



7 y 55



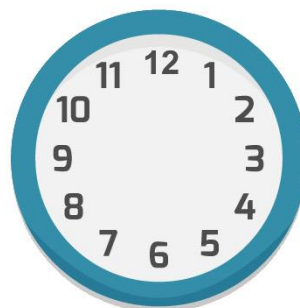
12 y 40



12 menos 20



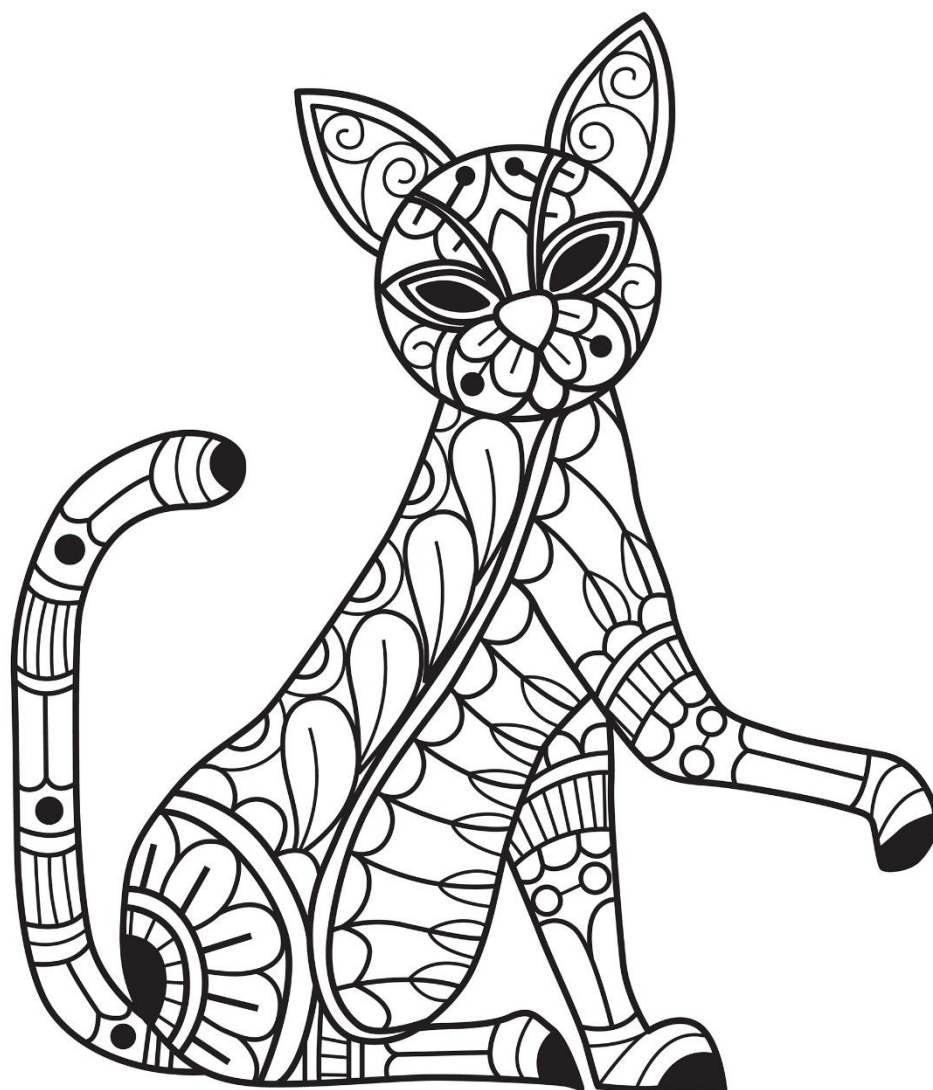
9 y 35



3 y 25



8. Coloree el dibujo según prefiera.





9. Escriba 16 objetos hechos de papel, por ejemplo: cuaderno.

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

10. Escriba 20 palabras que empiecen o tengan “pa”, ejemplo: capa.

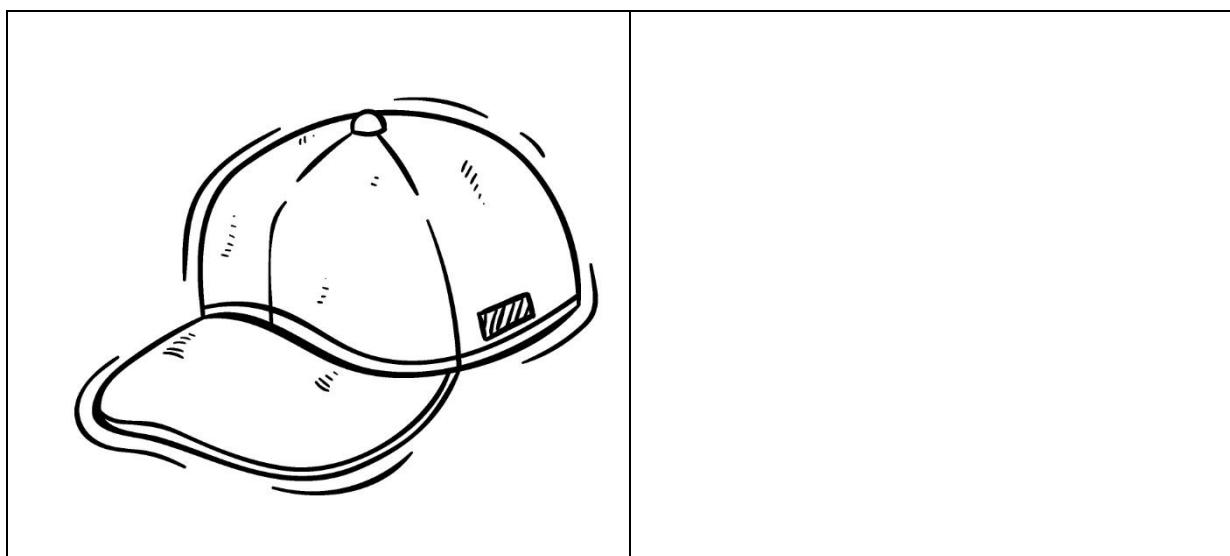
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

11. Escriba desde el 13 hacia arriba de 4 en 4 hasta el 113:

13 - 17 – 21.....
.....
.....



12. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.





13. Lea el texto en voz alta.

El mus es un juego de cartas <u>ampliamente</u> extendido en España. Tiene más de doscientos años de historia y se cree originario del País Vasco. Se utiliza la baraja española y lo juegan cuatro personas agrupadas en dos parejas. Las reglas pueden variar dependiendo del lugar donde se juegue, pero cada mano siempre consistirá de las siguientes jugadas llamadas "lances": Grande : la combinación es mejor cuanto mayor sea el valor de las cartas. Chica : la combinación es mejor cuanto menor sea el valor de las cartas. Pares : la combinación es mejor cuantas más cartas iguales haya y mayor sea su valor. Juego : consiste en igualar o superar la cifra de 31 sumando el valor de cada carta. Si nadie alcanza esta cifra, se jugará al "punto" y la mejor combinación será la que más se aproxime a 30. En cada una de las jugadas se puede " envidar " (apostar) el número de tantos que se quiera (el mínimo es dos) o jugarse el juego en un " órdago ".	3
TOTAL	

14. Señale la letra "m" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.



15. Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

16. ¿Cuántas veces aparece la palabra “cartas” en el texto?.

.....

17. Escriba 6 palabras del texto que empiecen por “c”, por ejemplo: clima.

.....

.....

18. Escriba 12 palabras que tengan “pl”, por ejemplo: plato.

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



19. Debajo de  ponga 9 y debajo de  ponga 5.

								TOTAL
	5		9					
								TOTAL
								TOTAL
								TOTAL
								TOTAL

¿Cuántas monedas que hay de  y de ?

¿Cuántas monedas hay en total en todo el recuadro?

¿Cuánto dinero hay en total?



...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, SOLIDARÍZASE...