



madrid
+salud

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 2

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 hace tiempo que dejamos abandonada; colocar las fotos de los viajes, recuperar los juegos de mesa como el parchís o las cartas y echarnos unas risas...

O también, puede 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 ayude a sentirse bien, a conectar con sus recuerdos y a reflexionar sobre su presente. Todo ello nos puede ayudar a mejorar nuestra capacidad de hacer frente a las adversidades e incluso salir fortalecidas de éstas.

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

Le proponemos una serie de actividades. Puede realizarlas en varios días.

1. Ya estamos activos - ORIENTACIÓN.

Estamos en el mes de abril del año 2020.

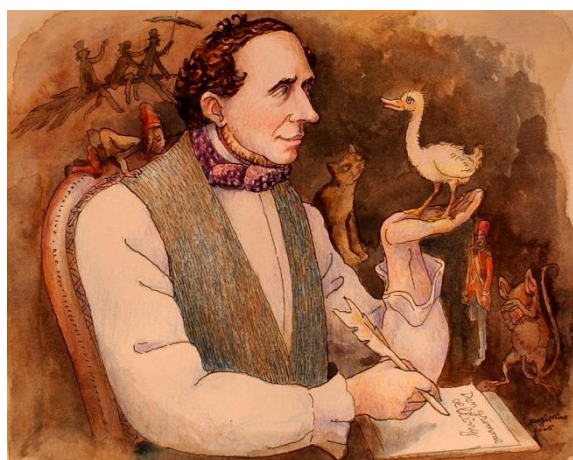
Vamos a buscar un calendario en casa, lo tendremos cerca y así todos los días podremos consultar en qué fecha estamos.

2. ¿Qué se conmemora el día 2 de abril?

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

El nacimiento de Hans Christian Andersen.

Nació el 2 de abril de 1805 en **Odense**, Funen, reino entonces de Dinamarca-Noruega. Hijo de Hans Andersen y Anne Marie



Andersdatter, un humilde zapatero y de una lavandera. Hans recibió de pequeño muy poca educación.

Se quedó huérfano de padre a los once años, aunque su padre cultivó su imaginación contándole historias fantásticas y enseñándole a crear su propio teatro de títeres.



Con tan solo 14 años, escapó a Copenhague para tratar de convertirse en actor o cantante. Realizó viajes por Europa, Asia y África y escribió muchas obras de teatro, novelas y libros de viaje.

Gracias a sus más de ciento cincuenta cuentos infantiles se estableció como uno de los grandes de la literatura mundial.

Entre sus principales innovaciones literarias destacan el uso de un lenguaje cotidiano y la expresión de sentimientos e ideas que se consideraban ajenas a la comprensión infantil.

Entre sus populares cuentos se encuentran: **El patito feo, El traje nuevo del emperador, La reina de las nieves, Las zapatillas rojas, El soldadito de plomo, El ruiseñor, El sastrecillo valiente y La sirenita.** Han sido traducidos a más de cien idiomas y adaptados a obras de teatro, ballets, películas y obras de escultura y pintura.

Falleció el 4 de agosto de 1875 en **Copenhague**, Dinamarca.
(Información recopilada de Website: Buscabiografias.com)



- **¿Dónde nació Hans Christian Andersen?**

.....

- **¿Cómo cree que se forjó su interés por los cuentos?**

.....

.....

.....

- **¿Qué novedades aportó a la literatura infantil?**

.....

.....

.....

- Todos conocemos muchos de sus cuentos. Ahora, vamos a tratar de recordar sus argumentos. **¿Podría decir con sus palabras de qué trataban:** El patito feo, El traje nuevo del emperador, La reina de las nieves, Las zapatillas rojas, El soldadito de plomo, El ruiseñor, El sastrecillo valiente y La sirenita?.

Responda verbalmente.



3. Empiezo el día pensando en positivo.

"No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices"
(Robert Louis Stevenson)

¿CÓMO PODEMOS CULTIVAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL?

Algunas de las principales recomendaciones son:

- ✓ Ser consciente de las emociones que se experimentan.
- ✓ Expresar sus sentimientos de manera apropiada.
- ✓ Manejar el estrés de forma adecuada.
- ✓ Pensar antes de actuar.
- ✓ Buscar el equilibrio.
- ✓ Cuidar la salud física.
- ✓ Conectarse con los demás.
- ✓ Encontrar propósito y significado a lo que hacemos.



1. Justificación. ¿Qué es y por qué importante cultivar la Aceptación?

Los pensamientos son muy poderosos y con frecuencia actúan como profecías que se cumplen.

Imaginemos la mente como una pizarra y los pensamientos, como el contenido que vamos escribiendo en ella. De esta manera, podemos conseguir distanciarnos y ver desde fuera lo que escribimos.



Nos facilita hacer este discurso más amable, sobre todo, si aparecen autocríticas y reproches que son pensamientos negativos sobre nuestra persona que a veces parecen verdades absolutas. Pero solo son pensamientos y los pensamientos no son infalibles, están solo en nuestras mentes y son temporales.

2. Objetivos. ¿Para qué es importante cultivar la aceptación?

- a) Nos permite tomar perspectiva sobre nuestra realidad.
- b) Nos permite reflexionar acerca de cómo estamos contribuyendo a perpetuar el problema, es decir, en qué medida algo que hacemos o no, lo puede agravar.
- c) Nos permite meditar qué aspectos del problema son objetivos (reales) y en qué medida nuestros pensamientos intensifican el malestar. A menudo se sufre más porque lo que uno imagina que por lo que realmente sucede, de hecho, la mayor parte de las desgracias que imaginamos, nunca tienen lugar.
- d) Nos permite extraer aspectos positivos incluso en situaciones complicadas.

3. Ejercicio. El Burro y el Pozo.

Cuenta la historia que un campesino, que se enfrentaba a grandes dificultades para salir adelante, tenía algunos burros para los trabajos de su pequeña propiedad.

Un día, para su pesar, su capataz descubrió a uno de los animales en un pozo muy profundo del que era casi imposible sacarlo. Aunque el burro no estaba herido, el campesino evaluó la situación y concluyó que la operación de rescate suponía una inversión demasiado alta.



Poco dado a la compasión, decidió entonces que era preferible ordenar al capataz que sacrificase al burro lanzando tierra en el pozo hasta enterrarlo.

Y así lo hicieron, comenzaron a rellenar el pozo con tierra pero, a medida que ésta caía sobre el animal, se la sacudía, la pisoteaba y quedaba acumulada en el fondo del pozo, lo que posibilitaba al burro subir y subir lentamente hacia la superficie.

Así, la tierra que le fue tirada encima para enterrarlo en el pozo, se convirtió, una vez bien sacudida, en el suelo firme que pisar para poder salir del mismo.

Fuente: Fábula "El burro y el pozo"

(<https://www.youtube.com/watch?v=GURGPoksNjU>)

A continuación, reflexione y responda a las preguntas siguientes:

- 1. Si la mente es como una pizarra, ¿qué serían los pensamientos?**
- 2. ¿Qué opina, los pensamientos son permanentes o temporales? Ponga ejemplos.**
- 3. ¿Qué objetivo tenía el capataz al echar tierra en el pozo? ¿Qué consiguió realmente?**
- 4. ¿Qué conclusiones saca de este ejercicio?**
- 5. Trate de contar con sus propias palabras la historia.**



4. A trabajar la memoria divirtiéndome.

Ahora vamos a trabajar la MEMORIA REMOTA, es decir, los recuerdos de nuestro pasado y lo que aprendimos a lo largo de nuestra vida.

Ejercicio 1.

Lea con atención el siguiente poema. Está escrito de forma desordenada y tiene que ordenarlo verbalmente.

Si le cuesta recordarlo, puede consultar en Internet o preguntar a sus amistades por teléfono, así podrá aprenderlo.

**Escribiría TE QUIERO.
y mi corazón tintero,
Si tu boca fuera pluma
con la sangre de mis venas.**

¿Quién es el autor de este poema?

.....



● Ejercicio 2.

Lea con atención los siguientes refranes. Están incompletos, debe completarlos verbalmente.

Al mal tiempo....

No por mucho madrugar....

A quien madruga....

Marzo ventoso y....lluvioso hacen a....florido y hermoso

Hasta el....de....no te quites el sayo

Dime con quién.... y te diré....

A buen entendedor....palabras bastan

A Dios rogando y....

A caballo....no le mires el....

A falta de....buenas son....

A palabras necias....

A rey....rey....

A río revuelto....de....

Agua pasada....

De noche todos los....son....

De tal cepa tal....

De perdidos....

De tal palo....

Del árbol caído....

Del mar el....y de la....



● Ejercicio 3.

Lea con atención las siguientes canciones, están incompletas, debe completarlas verbalmente.

**Estas son las mañanitas
Que cantaba el rey.....
Hoy por ser día de tu.....
Te las cantamos a.....**

**Despierta....., despierta
Mira que ya.....
Ya los pajaritos.....
La..... ya se metió**

**De la Sierra Morena, cielito lindo,bajando
Un par de ojitos, cielito lindo, de
De la Sierra, cielito lindo, vienen
Un par de negros, cielito lindo, de**

**Ay, ay, ay, ay
Canta y no
Porque cantando se, cielito lindo, los
Ese que tienes, cielito lindo, junto a la
No se lo des a, cielito lindo, que a mí me
Ese que tienes, lindo, junto a la
No se lo a nadie, cielito lindo, que a me toca**



4. Reminiscencia y ocio.

Las aficiones nos hacen disfrutar y jugar es una de las mejores maneras para entretenernos. ¿Quién no ha jugado a lo largo de su vida?. Vamos a tirar del hilo de nuestra memoria haciendo ejercicios de **reminiscencia**.

¿QUÉ ES LA REMINISCENCIA Y CÓMO NOS AYUDA?

La **reminiscencia** consiste en recordar vivencias o experiencias pasadas que nos hacen traer a la memoria imágenes, pensamientos o sentimientos asociados a las mismas. Si empleamos temáticas agradables, como los juegos de carta u otros, la reminiscencia nos conecta con el pasado de forma lúdica y nos reconforta al vivenciar de nuevo esos episodios.

Ejercicio 1.

Ahora, debe concentrarse en el tema de hoy, los JUEGOS DE CARTAS, recordando episodios pasados con amistades o familiares. Responda verbalmente.

- **¿Recuerda algún juego de cartas?**
- **¿Dónde solía jugar?**
- **¿Con quién jugaba?**
- **¿Cuáles eran las reglas de ese juego? ¿Cómo se jugaba?**
- **¿Solía ganar o perder? ¿Tenía “mal o buen perder”?**



- **¿Continúa jugando a ese juego actualmente? ¿Con quién?**
- **¿Trate de recordar más juegos de cartas?**
- **¿Recuerda el juego del MUS?. ¿Cómo se jugaba, recuerda sus "lances"? ¿Qué cartas valían más?**
- **¿Qué son los "Amarracos"? ¿Cuántos jugadores pueden jugar a la vez?**
- **¿Hacía los llamados "SOLITARIOS"? Recuerde alguno.**
- **Practique algún solitario que recuerde.**



...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...