

ADIPA

20 Días de actividades cognitivas:

Cuaderno de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores.



Introducción

La estimulación cognitiva es una serie de actividades y ejercicios diseñados para mejorar y mantener el funcionamiento cognitivo en personas de todas las edades. Se enfoca en estimular y fortalecer diversas habilidades mentales, como la memoria, la atención, el razonamiento, la percepción, el lenguaje y otras funciones ejecutivas.

¡Información importante!

Se recomienda encarecidamente que este cuadernillo sea supervisado y trabajado por un profesional de la salud, ya que su guía adecuada será esencial para acompañar a la persona mayor en el proceso. Este profesional estará capacitado para brindar el apoyo necesario, responder a cualquier duda o inquietud que pueda surgir y asegurar que el desarrollo del cuadernillo sea efectivo y beneficioso para la persona mayor.

En este cuadernillo, encontrarán actividades para 20 días. Recomendamos realizar estas actividades para ejercitar la mente, los sentidos, el pensamiento, la creatividad y las emociones.



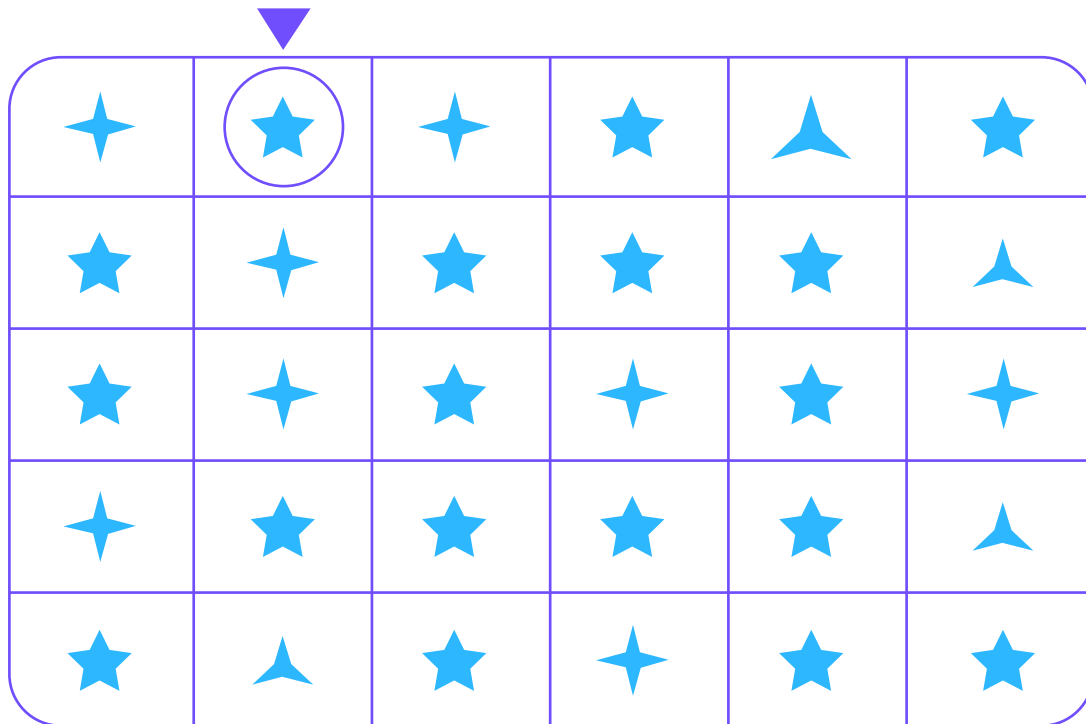
ACTIVIDADES



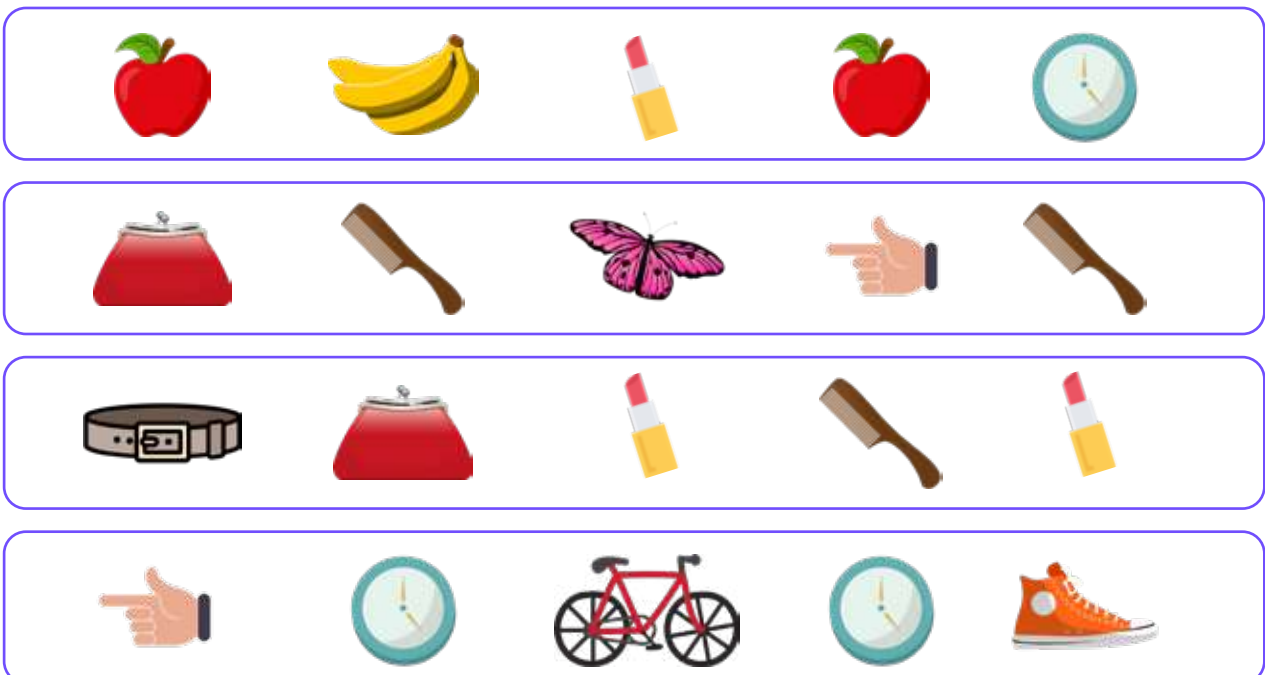
DÍA 1 Fecha:

¡Presta atención!

- 1 Haz un círculo cada vez que aparezca la estrella, tal como se muestra a continuación:

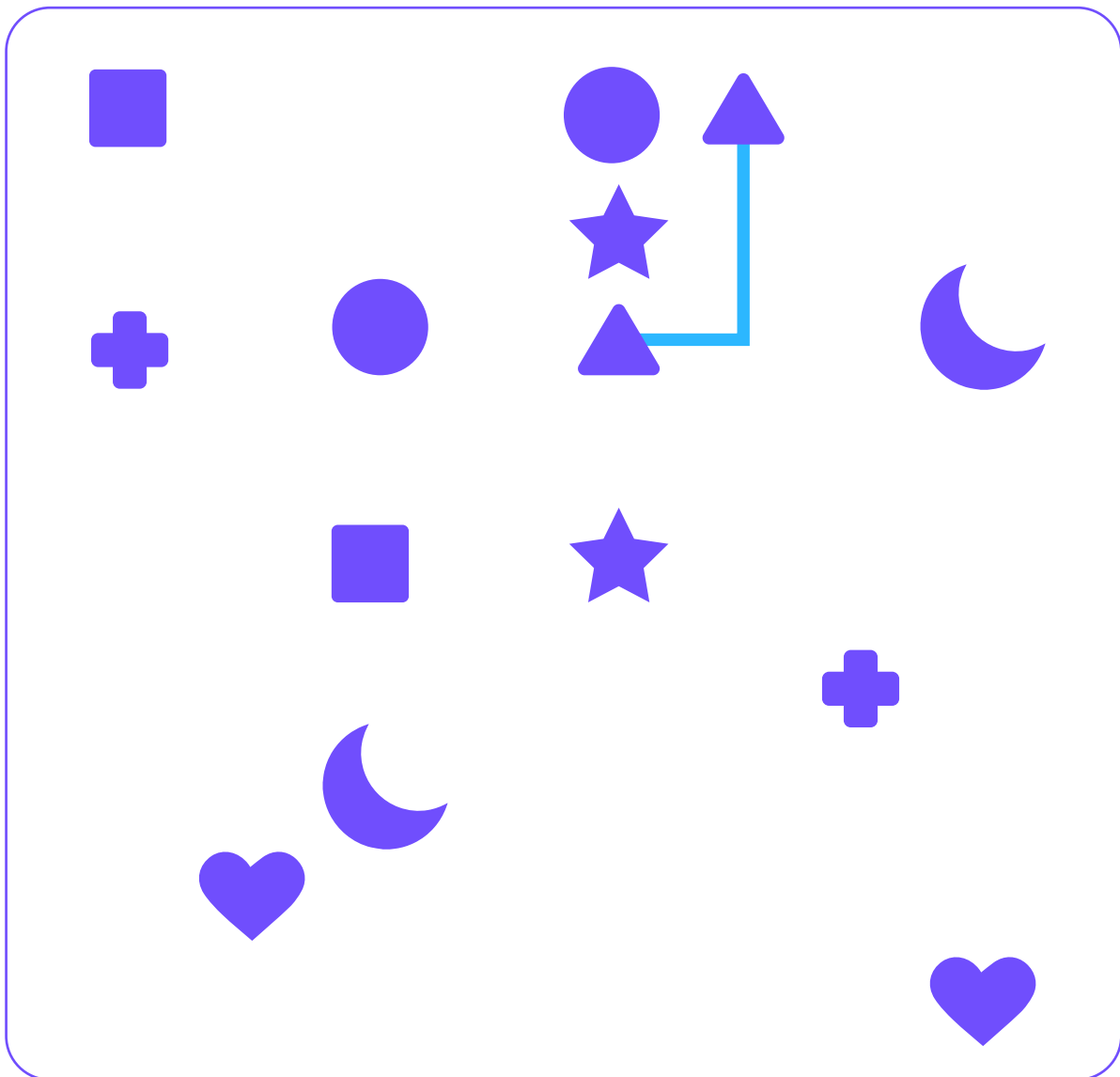


- 2 Rodea con un círculo las imágenes que se repiten en cada fila:



DÍA 2 Fecha:

- 3 Dibuja líneas para unir las figuras iguales, evitando que las líneas se crucen, tal como se muestra en el ejemplo:



DÍA 3 Fecha:

4

Escribe la palabra contraria a:

OSCURO	
ABIERTO	
ALTO	
FÁCIL	
FRÍO	
DURO	
CARO	
LARGO	
RÁPIDO	
SUAVE	

5

¡Nos vamos de viaje!

Escribe 8 cosas que llevarías en la maleta si fueras de viaje:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

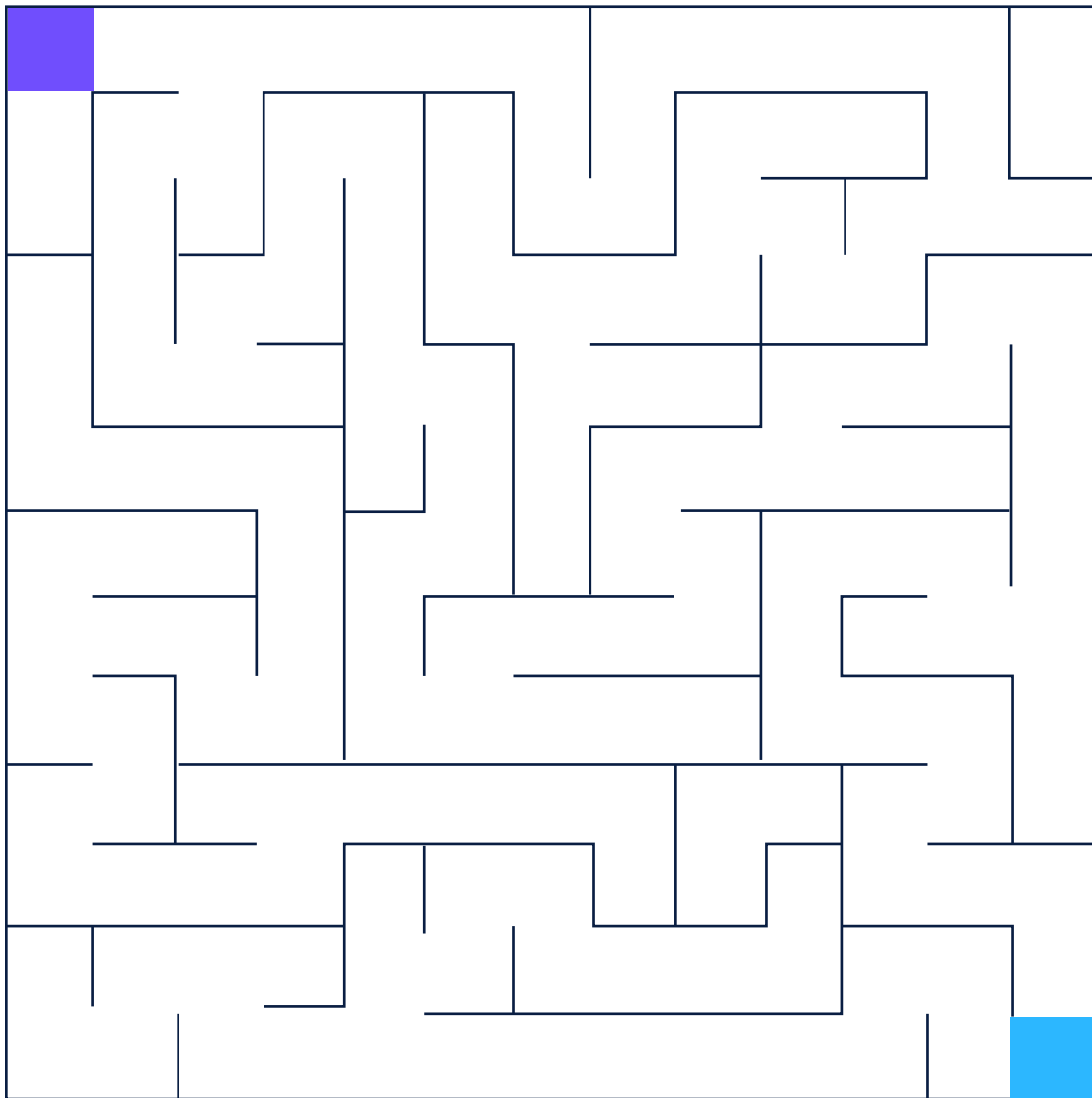


DÍA 4 Fecha:

6

Con una línea encuentra la salida de este laberinto

ENTRADA



SALIDA

7

¡A refrescar la memoria!

Intenta contestar las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las estaciones del año? _____

¿Cuál es la estación del año en que hace más frío? _____

¿Cómo se llama el profesional que pinta las paredes? _____

¿En qué mes se celebra Navidad? _____

¿Cuál es el día de la semana que está en medio? _____

Escribe los días de la semana, empezando desde el último hasta el primero

Escribe los meses del año empezando desde el último hasta el primero

¡A JUGAR!

8

Encuentra y marca las palabras ocultas en la sopa de letras

- GRATITUD
- PERDÓN
- RESPONSABILIDAD
- AUTOESTIMA
- TOLERANCIA
- HONESTIDAD
- SOLIDARIDAD
- COMPROMISO
- RESPETO
- EMPATÍA
- HUMILDAD

R	L	O	D	C	Y	O	E	O	T	E	P	S	E	R
S	E	A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	R	D	A
O	E	S	Z	O	E	R	E	S	O	H	M	D	D	O
L	E	N	P	N	D	I	D	N	O	C	N	A	S	S
I	A	L	R	O	R	O	I	N	T	D	A	D	N	I
D	O	A	B	I	N	O	E	T	R	I	A	L	N	M
A	I	T	G	D	R	S	U	D	T	O	C	I	O	O
R	P	H	C	M	T	L	A	A	D	S	A	M	D	R
I	A	E	L	I	S	O	P	B	A	R	I	U	R	P
D	D	M	D	T	C	M	L	U	I	Q	A	H	E	M
A	E	A	D	D	E	E	E	M	L	L	S	S	P	O
S	D	O	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	R	C
G	S	L	P	M	S	T	T	E	A	S	O	D	I	A
L	U	N	R	T	A	B	R	E	C	I	T	T	A	E
E	A	I	D	U	T	I	T	A	R	G	R	I	T	D

9

Escribe una lista de 15 palabras que empiecen con las letras indicadas:

S

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

B

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

F

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

DÍA 7

Fecha:

10 Escribe tantos nombres como puedas que pertenezcan a cada categoría

● Frutas: piña, _____

● Flores: rosa, _____

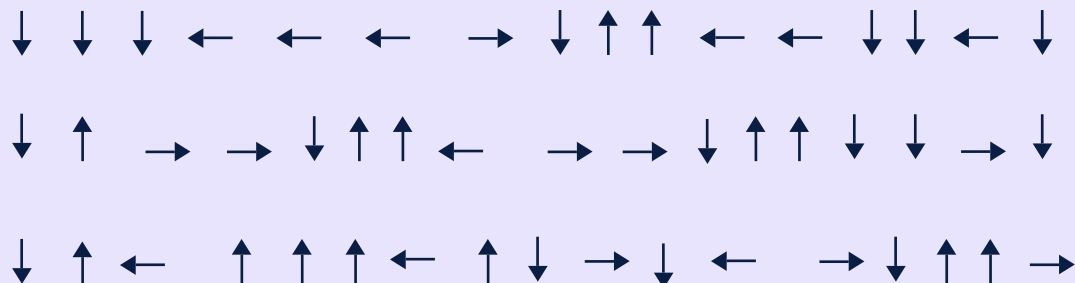
● Herramientas: martillo, _____

● Artículos escolares: lápiz, _____

● Productos de la huerta: lechuga, _____

DÍA 8 Fecha:

11 Encierra en un círculo todas las flechas que indiquen hacia abajo...



12 Descubre las palabras a partir de los símbolos que acompañan a cada letra...

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
●	*	♥	⬢	◐	✱	▲	➡	≡	⊕

K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
⚓	⬠	∞	□	└	/	+	~	⊗	✓

T	U	V	W	X	Y	Z
Ω	♂	¥	▢	⊙	ℬ	∞









DÍA 9 Fecha:



13 Escribe para cada tema las marcas que recuerdes:

- Diarios: El mercurio, la cuarta, _____
- Leche: Colún, _____
- Zapatos: _____
- Detergente: _____
- Té: _____
- Aceite: _____
- Televisor: _____
- Shampoo: _____
- Fideos: _____

14 Escribe el nombre de 5 cosas que sean de **COLOR ROJO**:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

DÍA 10 Fecha:

15 Realiza las siguientes sumas y restas:

A.- $1+3+4+5+4=$

B.- $7+4+5+7=$

C.- $14+6+12+7+5+3=$

D.- $38-3-6-9=$

E.- $15-7-4-2=$

F.- $27-6-9=$

G.- $7-5-5+1=$

H.- $15+10-2+8-4=$

I.- $12+6-3+3=$

J.- $14-4+7+8+2=$

Continúa la serie hasta llegar al 5, contando de 5 en 5 hacia atrás...

100, 95, 90 _____

Continúa la serie hasta llegar al 30, contando de 3 en 3 hacia atrás...

63, 60, 57 _____



¡A JUGAR!

16

Encuentra y marca las palabras ocultas en la sopa de letras

A	M	C	T	G	C	R	C	I	C	U	L
Q	L	B	A	O	R	E	O	U	Q	A	K
U	H	F	C	L	R	I	C	B	V	C	C
B	T	I	O	A	E	H	F	A	O	U	N
T	N	E	M	M	A	N	V	O	O	T	E
A	E	I	N	R	B	A	T	H	G	Q	V
T	C	N	A	S	J	R	I	A	D	I	E
A	A	W	E	I	I	D	A	H	D	D	R
G	S	Z	L	D	L	L	O	S	Z	O	A
O	J	L	A	O	O	E	I	M	B	R	R
N	A	C	V	S	L	R	Z	O	X	D	B
S	T	O	A	L	L	A	S	X	F	P	C

- LAVAVAJILLAS
- TOALLAS
- NEVERA
- CALENTADOR
- ALFOMBRAS
- COCINA
- CUCHARA
- UTENSILIO
- CERÁMICA
- CUCHILLO
- GRIFO
- TAZAS
- ROBOT
- TENEDOR

- 17 Escribe todos los nombres de hombres y mujeres que empiecen con la letra **A** qué se te ocurran...

- 18 Completa las palabras con la letra o las letras adecuadas

- | | |
|------------|-------------|
| ● C_STILL_ | ● M_RT_S |
| ● EDI_ICIO | ● J_YAS |
| ● A_UE_O | ● BOL_GR_FO |
| ● _OLÍT_CO | ● M_NT_ÑA |
| ● M_L_TAR | ● C_ADR_ |
| ● VI_G_N | ● T_LÉF_NO |
| ● LI_RE_A | ● Z_PAT_LL_ |
| ● C_CIN_AR | ● T_RM_NTA |

19 Escribe por lo menos 10 palabras que empiecen con:

TE

1. TETERA
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

SA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



20

¡ATENCIÓN!

- 01 Tacha todos los números 8 que aparecen abajo
- 02 Utiliza los recuadros de la derecha para anotar los números 8 tachados por fila (usa el ejemplo de la primera fila)
- 03 Suma el número total de 8 tachados y anota el resultado en el recuadro TOTAL

<u>8</u>	3	<u>8</u>	6	8	6	<u>8</u>	3	6	<u>8</u>	6	6	<u>8</u>	<u>8</u>	3	3	7
3	6	8	6	6	8	6	6	8	8	8	8	6	8	3	8	
8	8	6	3	6	6	8	3	6	8	6	8	6	3	6	3	
3	6	8	6	6	6	8	6	8	6	6	8	8	3	8	8	
8	8	3	6	8	6	6	8	3	8	6	6	6	8	6	6	
6	8	8	6	6	8	6	8	6	6	8	3	6	8	6	3	
6	8	8	8	6	8	8	6	6	8	3	6	3	3	3	8	
6	8	6	8	3	8	6	6	8	3	3	8	6	8	8	3	
TOTAL																

- 21 Escribe cada una de las siguientes palabras en el lugar que corresponda a su definición

CUADERNO

GAFAS

ANILLO

RAQUETA

MITONES

- 1 _____ : Aro pequeño que puede ser de metal, o de otro material más sofisticado como oro o plata, que se luce con fines estéticos o simbólicos en un dedo de la mano.
- 2 _____ : Instrumento deportivo constituido por un mango y una red cubierta por un aro, que se utiliza para pegar a la pelota.
- 3 _____ : Prenda de ropa que se utiliza para cubrir las manos, a diferencia de los guantes no tiene separación de todos los dedos, únicamente para el pulgar.
- 4 _____ : instrumento formado por dos lentes unidas por un armazón y dos varillas, que sirven para corregir problemas de visión.
- 5 _____ : Instrumento formado por hojas de papel en el que se puede escribir, tomar notas o dibujar.

¿Podrías describir las siguientes palabras?

TENEDOR: _____

COLLAR: _____

¡ATENCIÓN!

Fíjate en el primer grupo de letras de cada línea y rodea con un círculo el que esté repetido en la misma línea, tal como en el ejemplo:

NNLNN	NNLNN	NLNNN	NNLNN	LNNNN
BDBDD	BDBDB	DBDBB	BBDDDB	BDBDD
TRTTR	TRTTR	TRRTT	TRTRT	TTRTR
AAEEA	AAEAE	EAAEA	AAEEA	EEAAE
LOLLP	LPLPL	LOLLP	LLPPL	PLLPL
SSSFS	SSSSF	SSFSS	SSSFS	SFSSS
OVVVO	OVVOV	OVVVV	VOOVO	OVVVO
CCUCU	CUCUC	CCUUC	CCUCU	UCUCC
ZGGZG	ZGGZG	ZGZGG	GZZGZ	ZGGZZ
JMMJM	JMJMM	JMMJM	MJJMJ	JMJJM
HYHYH	HYYHH	HYHYY	YHYHY	HYHYH
KWKKW	KWKKW	KKWWK	WKKKW	KWKWK

- 23 Une con una línea los dibujos de cada columna que estén relacionadas entre sí...



Escribe 4 frases en las que aparezcan palabras relacionadas del ejercicio anterior, por ejemplo: "La mesa y la silla están hechas de madera"

1

2

3

4

¡ATENCIÓN!

Sigue las indicaciones

Ponga un 1 debajo de la carita 😊

ponga un 2 debajo de la carita 😜

😊	😄	😞	😜	😄	😜	
😞	😜	😜	😊	😞	😄	
😊	😄	😜	😞	😊	😜	
😞	😊	😞	😄	😊	😜	
😜	😄	😞	😊	😜	😄	
😞	😜	😄	😞	😜	😊	

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada fila y el total de todo el ejercicio.

TOTAL

DÍA 19 Fecha:

25 Escribe por lo menos **10** palabras que empiecen con:

[illegible]

26 Lee la siguiente biografía:



Carla es una mujer de 50 años que nació en Sevilla. Lleva trabajando en su propio restaurante 25 años. Se encarga de las compras y de supervisar los menús.

Siempre está pendiente de que todo esté en orden. Está casada con Marcos desde hace 30 años y tienen dos hijos: Ana y Miguel.

Su hijo le ayuda en el restaurante porque quiere continuar con el negocio, mientras que Ana ha preferido dedicarse a la enseñanza y es profesora de inglés en un instituto.

Su marido es transportista y viaja frecuentemente.

Con tu mano o algún objeto, tapa el texto e intenta responder las siguientes preguntas:

¿Dónde Nació Carla? _____

¿A qué se dedica? _____

¿Está casada? _____

¿Cómo se llaman sus hijos y a qué se dedican? _____

Créditos

Este cuadernillo se basó en una herramienta desarrollada por el centro de atención psicológica para el Adulto Mayor CAMPAM, San Miguel, Chile.