

# I. Recomendaciones generales

---

## ➤ **Actividad física**

- Evite el sedentarismo; realice ejercicio físico como, por ejemplo, haga ejercicios de gimnasia, yoga... por su cuenta repitiendo los que conoce.

## ➤ **Actividad mental:**

- Haga pasatiempos (sopas de letras, cruzadas, crucigramas...).
- Realice cálculos mentales: el coste de la compra, haga cuentas, series numéricas (ejemplo: reste de 3 en 3 o de 7 en 7 desde 247).
- Practique la lectura y escritura.
- Practique el lenguaje: intégrele en las conversaciones, describa lo que ve en una habitación o por la ventana o en una fotografía, cuadro... haga palabras encadenadas, categorías de palabras, etc.

## ➤ **Ocio y aficiones:**

- Para no mantenerse aislado, mantenga contacto telefónico con familiares, amigos, compañeros de las actividades a las que acude habitualmente
- Recupere algunas de sus aficiones o hobbies que puede usted hacer en su domicilio (ordenar fotos antiguas, Colabore con organizaciones, asociaciones o voluntariados.

## II. Acceso a Cuadernos de estimulación cognitiva de Madrid Salud

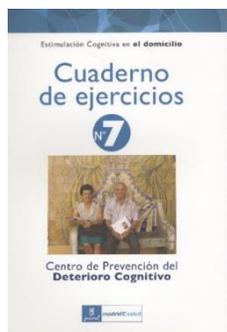
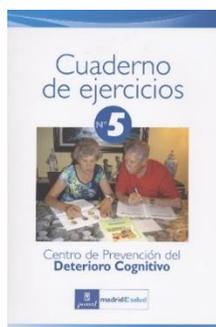
<http://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/>

Desde la **web de Madrid Salud**, se pueden trabajar o imprimir los cuadernos de estimulación cognitiva 3, 4, 5, 6, 7, 8 siguiendo este enlace:

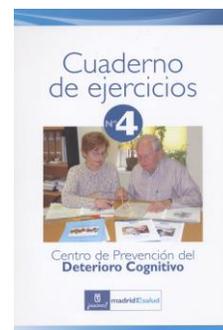
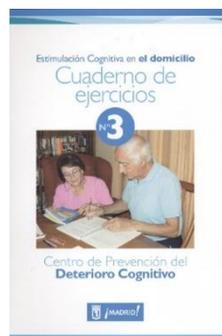
[www.madridsalud.es/centros/monograficos/deterioro/cuadernos/cuaderno3.pdf](http://www.madridsalud.es/centros/monograficos/deterioro/cuadernos/cuaderno3.pdf)

(puede elegir otro cuaderno que no sea el 3 sustituyendo el número en el enlace).

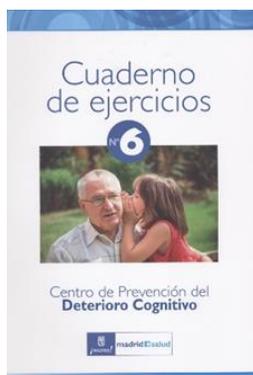
### Dificultad baja



### Dificultad media



### Dificultad alta



### Actividades vida diaria



### III. Otros recursos de Internet gratuitos

#### ✚ Activa la Mente

<https://www.activamente.com/>



#### ✚ Portal de mayores de Europa

<http://www.mayoreseuropeos.eu/pasatiempos.htm>



# IV. Ejercicios orales de estimulación cognitiva

---

## ATENCIÓN - CÁLCULO

- Sumar de 2 en 2 desde el número 15. Sumar de 3 en 3 desde el número 22, etc.
- Restar de 2 en 2 desde el número 95. Restar de 4 en 4 desde el número 156, etc.
- Presentar multiplicaciones o divisiones sencillas, por ejemplo:  $3 \times 6$ ,  $8 \times 4$ ,  $10/2$ ,  $12/2$ ,...
- Alternar sumas, restas, multiplicaciones y divisiones.  $4 \times 5$ ,  $20/2$ ,  $10+6$ ,  $16-2$ ,  $14+6$ ,...
- Decir una palabra y contar las letras de cada palabra, seguir con distintas palabras.
- Decir los meses del año o días de la semana al revés. Deletrear al revés una palabra.
- Decir números salteados, elegir un número o números y asociar una tarea. Por ejemplo, con el 4 damos una palmada; con los números impares cerramos el puño; con los números pares damos un golpe en la mesa, etc.

## PERCEPCION

- Visual: Observar la sala durante un minuto y nombrar lo que se ve: un día objetos, otro día colores incluidos los de las prendas de vestir, otro día formas rectangulares o cilíndricas, etc. Cada usuario va diciendo uno, sin repetir.
- Auditiva: Con los ojos cerrados percibir y decir los sonidos que el profesional va produciendo: arrastrar silla, abrir/cerrar la puerta o un cajón, pasos, silbido, palmas, borrar la pizarra, agitar botella, chasquido de dedos...

## LENGUAJE

- Palabras que empiecen por A, CA, DE, E, FI, GO, I, JU, MA, O, PA, RI, SA, TE, U, etc.
- Palabras que acaben en A, E, O, D, L, N, Z, MENTE, ION, en S que no sean plurales, etc.
- Palabras o verbos que acaben en AR, ER, IR: jugar, ver, ir, placer, altar, etc.
- Distintas categorías: profesiones, medios de transporte, frutas, verduras y hortalizas,...
- Palabras encadenadas: tomate – tetera – ramo – mono – nodo – domingo – goma ...
- Nombres propios que empiecen por A, B, C, D, E, F, G, I, J, L, M, O, P, R, S, T, U, V, Y.
- Nombres propios que acaben en A, en O, en L, en N, en S.
- Diminutivos comunes de nombres propios: Lola, Paco, Pepe, Nacho, Mamen, Maruja,...
- Apellidos que acaben en Z: González, Fernandez, Pérez,...
- Palabras con 2 letras, con 3, con 4, con 5, con 6, con 7, con 8, con 9,...
- Palabras cuya segunda letra sea la L: altar, Almería, alma, blanco, claro, pluma,...
- Palabras que contengan la letra Ñ, la Q, la X, la Z, la B, la V, la G, la J, la H, la CH, LL,...