

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA LOS MAYORES DE LA CASA 😊



Orientación Espacial.

Toma como referencia su propio cuerpo y siga las siguientes instrucciones.

- Dibuja una estrella de 5 puntas en el centro de la hoja (que no sea muy grande).
- Debajo de la estrella dibuja un círculo.
- A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.
- Encima de la estrella dibuja una cruz.
- Debajo del círculo pon el número 8.
- A la izquierda de la cruz pon el nombre de una película que te guste.
- A la derecha del círculo pon tu nombre.
- A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.
- A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos.
- Debajo de tu nombre pon la fecha de tu nacimiento y encima del cuadrado escribe la población donde naciste y la fecha de la fiesta más importante de dicha población.
- Y para terminar dibuja una sonrisa bien preciosa dentro del círculo...

Concentración y pensamiento lógico.

		8		9				
6	5	4	7	1	2	9	8	
2			4	8		5	7	6
3			6					
4		5	3		8			9
	8			7		3	6	
5	7	3	8	6	1	4		
8	2	6		3	4	1	5	7
	4	9		5				

Atención. A continuación se presenta un texto en el que debes:

- a) TACHAR todas las letras **D** y **A** que aparezcan (Incluye referencia bibliográfica y título)
- b) Cuenta el número de letras **D** y **A** tachadas y anota el resultado de cada una de ellas.

Nunca es tarde para aprender

La capacidad de aprendizaje está estrechamente relacionada con la capacidad intelectual. Al igual que otros muchos tópicos sobre la vejez, se ha puesto de manifiesto repetidas veces que después de una cierta edad “somos demasiados viejos para aprender”. Esta afirmación tiene poco o ningún fundamento cuando se refiere a edades por debajo de los 60 años. Incluso por encima de esta edad, la capacidad de aprendizaje en el ser humano es todavía muy grande, sobre todo si se tiene en cuenta el papel que juegan los factores motivacionales y la personalidad en los diversos tipos de aprendizaje.

Aun así, cuando se producen déficits de aprendizaje no deben achacarse solo al proceso de envejecimiento. Como han demostrado diversas investigaciones experimentales, en tales dificultades influyen factores de muy diversa índole, entre los que quizá habría que destacar la falta de oportunidades educativas que la sociedad concede a nuestros mayores.

(Contador, I.; Jimenez, M.P. y, Ramos, F; 2011)

Total letra D:

Total letra A:

Cálculo/Concentración: Ordena los siguientes números de menor a mayor:

532 – 9.547 – 630 – 8 – 7.412 – 9.625 – 12.345 – 32.369 – 82.136 – 2 – 95.237 – 27 – 2.032
2.357 – 961 – 751 – 9.325 – 15 – 741 – 952 – 781 – 19 – 208 – 639 – 5.147 – 253 – 1.348 –
2.917 – 509 – 732 – 879 – 14 – 963 – 4.916 – 761.

Lenguaje I. Vocabulario léxico

Escriba 7 palabras que empiecen con cada una de las letras de la siguiente palabra:

P O B R E Z A

P	
O	
B	
R	
E	
Z	
A	

Escriba 5 palabras que terminen en **UZ**

Lenguaje II. Ejercicio de fluidez verbal y deducción lógica. ¿Qué país buscamos?

 R E N I A

A M I A

 O L M A

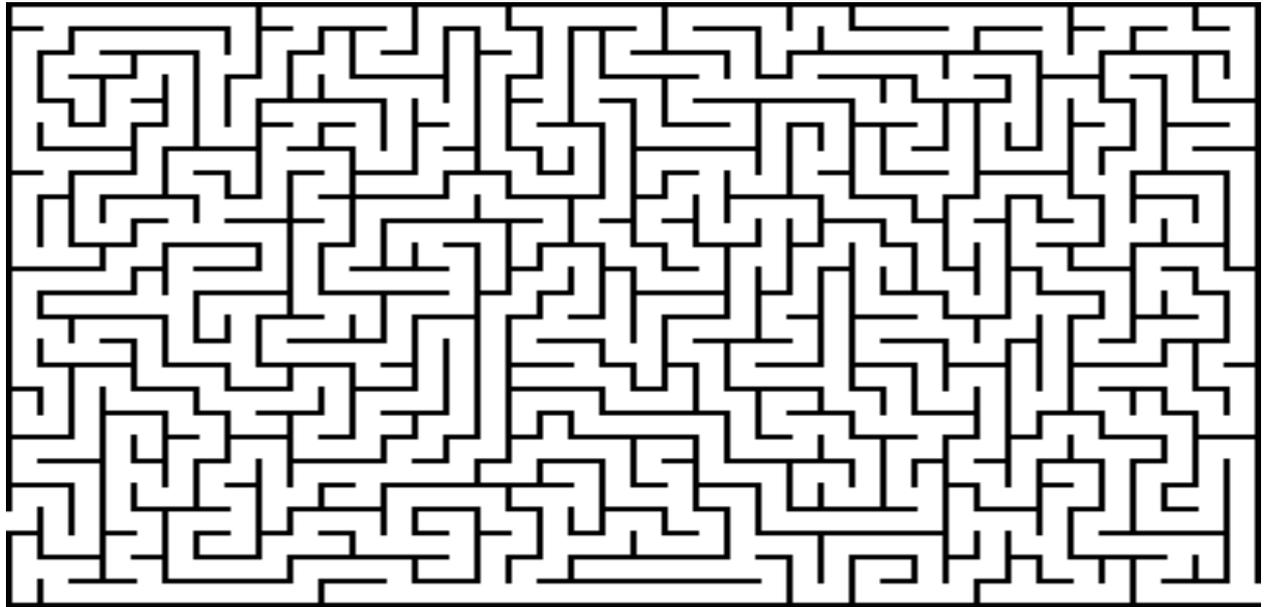
S E C

R S A

R M N A

Ficha: 6

Percepción: Descubra la ruta a seguir para salir del laberinto



Lenguaje I. Ordenalos siguientes nombres propios:

BLOPA: _____

CIOOR: _____

OLOANM: _____

AIRAM: _____

ROPED: _____

ACIALI: _____

EAADL: _____

ZBTRIEA: _____

QUIJOAN: _____

DIGOE: _____

LRSOOED: _____

JANULI: _____

RALIP: _____

GARDOER: _____

CILIACE: _____

TOANNIO: _____

TEDOROO: _____

LICFEDAID: _____

-Lenguaje II. Vocabularios léxico. Ordene alfabéticamente los siguientes nombres propios:

Marta, Pedro, Emilia, Carmen, Fe, Juan, Magdalena, Julia, Teresa, Manuel, Águeda, Úrsula, Toñi, Pablo, Maribel, Soledad, Marisa, Agustina, Josefina, Carmina, Iluminada, Beni, María.

Ficha: 7

Atención. ¿Cuántas “Z” “Ñ” “M” y “T” encuentras en el recuadro? Señálalas con un círculo, cuéntalas y escribe el total de cada una de las letras.

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

“Z” ENCONTRADAS:

“Ñ” ENCONTRADAS:

“M” ENCONTRADAS:

“T” ENCONTRADAS:

Lenguaje: Escribe una historia que contenga las siguientes palabras:

FAMILIA

JUEGOS

BRINDIS

VELAS

FIESTA

COMIDA

CHISTES

NOCHE

Ficha 8

Lenguaje. Escribe palabras en singular y encadenadas por la última sílaba que tengan 8 letras. (Observa los ejemplos de las 3 primeras filas)

T	E	L	E	F	O	N	O
N	O	V	A	T	A	D	A
D	A	M	I	S	E	L	A
L	A						

Cálculo: Resuelve los siguientes problemas:

1. Un avión que volaba a 3000m sobre el nivel del mar, sube 500m para situarse encima de la borrasca; luego baja 150m y, finalmente, vuelve a subir 300m. ¿A qué altura vuela al final?
2. En un corral hay conejos y gallinas. En total hay 46 cabezas y 142 patas. ¿Cuántas gallinas y conejos hay?
3. Una rueda de coche da 4590 vueltas en 9 minutos. ¿Cuántas vueltas dará en 2 horas y 24 minutos?

Ficha 9

Cálculo: Razonamiento matemático y lógico.

- Si tienes 1 billete de 10 euros, 3 monedas de 2 euros, 4 de 1 euro, 3 de 10 céntimos y 7 de 2 céntimos, ¿cuánto dinero tienes en total? _____

- Si tienes 1 billete de 5 euros, 4 monedas de 1 euro, 3 de 50 céntimos y 4 de 5 céntimos, ¿Cuánto dinero tienes en total? _____

- Si tiene 1 billete de 20 euros, 5 monedas de 2 euros, 6 de 1 euro, 2 de 20 céntimos y 8 de 5 céntimos, ¿Cuánto dinero tiene en total? _____

- Tenemos cuatro perros: un galgo, un dogo, un alano, y un podenco. Este último come más que el galgo; el alano come más que el galgo y menos que el dogo, pero éste come más que el podenco. ¿Cuál de los cuatro será más barato de mantener?

Percepción y atención: Encuentra las 5 diferencias



Ficha: 10

Atención.

¿Cuál es la letra o letras que aparecen en la columna de la izquierda y no están en la columna de la derecha?

A K T N E L P F I J M X Ñ O	F I T X N L A K P M J O Ñ:	_____
G M U T L N Z A P B Q V I	U B T G Z Q A M V N I P:	_____
Ñ L Q P W J D I C U T E V A	L U T Ñ E D P V J I C A Q:	_____
B P T M Q I J O L Ñ A Y K X	B X N A E L R C Y U K P T:	_____

Lenguaje.

Ejercicio de categorías: Organiza las siguientes palabras en 4 grupos según pertenezcan a partes del cuerpo, herramientas, medios de transporte o frutas.

Avión	Alicates	Autobús	Punzón	Mano
Piña	Cabeza	Melocotón	Automóvil	Tren
Destornillador	Martillo	Brazo	Muslo	Naranja
Nariz	Taladradora	Pera	Mandarina	Barco

Partes del cuerpo	Herramientas	Medios de transporte	Frutas