

**GUÍA DE APOYO  
AL CUIDADO  
DE PERSONAS  
MAYORES CON  
DETERIORO  
COGNITIVO  
DURANTE EL  
CONFINAMIENTO  
POR COVID 19**

FUNDACIÓN  
**Intras**

### **Autores**

- Esther Parra Vidales
- Yolanda Bueno Aguado
- M<sup>a</sup> José Viñas Rodríguez
- Juan Luis Muñoz Sánchez
- Sandra García Martín
- Ana Herrero Blanco
- Ada Gurdiel Pérez
- Teresa Orihuela Villameriel

### **Colaboradores**

- Eider Irazoqui Sánchez
- Leslie Contreras Somoza
- Jose Miguel Toribio Guzmán
- Ana Sanchez Aguilar

### **Ilustraciones**

- Julia Cuny Parra
- Imágenes de Piktochart para los ejercicios de memoria

### **Maquetación y edición**

- Eva Iglesias Vázquez
- Daniel Rojo González

**FUNDACIÓN INTRAS - Abril 2020**

**Guía de Apoyo al cuidado  
de personas mayores  
con deterioro cognitivo  
durante el confinamiento  
por COVID 19**

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>1. FORMACIÓN E INFORMACIÓN</b>	
Estimulación cognitiva para personas mayores.....	5
Consejos para una persona con demencia .....	8
Rutina de una persona con demencia.....	10
Alteraciones de conducta de una persona con demencia .....	13
Bienestar emocional de las personas mayores.....	15
Cuidado del cuidador de una persona con demencia.....	18
<b>2. RELÁJATE Y ENTRENA CON NOSOTROS</b>	
Mindfulness .....	22
Psicomotricidad .....	23
<b>3. ESTIMULACIÓN COGNITIVA</b>	
Ejercicios semana 1.....	25
Ejercicios semana 2 .....	35
Ejercicios semana 3 .....	53
Ejercicios semana 4 .....	62
Ocio .....	83
<b>GLOSARIO</b> .....	86
<b>SOBRE LAS CLÍNICAS DE MEMORIA</b> .....	87

## INTRODUCCIÓN

Envejecer forma parte del ciclo vital de las personas. Cuando envejecemos vamos notando que se producen cambios en nuestro cuerpo. La piel se arruga, los músculos van perdiendo volumen, la estatura disminuye y el cerebro va teniendo un rendimiento menor. Todos éstos cambios forman parte de un proceso que también tiene su parte positiva: disponemos de conocimientos adquiridos a lo largo de la vida que nos hacen ser 'grandes sabios', acumulamos bonitos recuerdos, experiencias y disponemos de tiempo para nosotros.

Sin embargo, tan importante como aceptar los cambios positivos es también tener la habilidad para aceptar los cambios negativos. Aceptar que no tenemos la agilidad física ni mental de hace unos años. Éste es el caso, por ejemplo, de la memoria. El tener olvidos o pequeños problemas de memoria es algo natural, si conseguimos realizar nuestras actividades de la vida diaria con plena autonomía. En algunos casos, éstos problemas de memoria se agravan y se produce un deterioro cognitivo en el contexto de una enfermedad, que afecta a la autonomía en nuestras actividades del día a día.

Cuando esto ocurre, la persona que presenta los síntomas requiere una atención y cuidado a lo largo del día. Por ello, en circunstancias excepcionales, como las actuales, se precisan unas medidas de soporte y cuidado adaptadas a la situación.

Con esta guía queremos proporcionaros a vosotros, cuidadores de personas con demencia, indicaciones y estrategias para poder afrontar el cuidado de estas personas en una situación de confinamiento.

**Continuamos trabajando para cuidarte y cuidarnos juntos.**

# FORMACIÓN E INFORMACIÓN

FUNDACIÓN  
**Intras**

## PERSONAS MAYORES SIN DETERIORO COGNITIVO EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO ¿CÓMO ESTIMULARLES COGNITIVAMENTE?

Nuestro cerebro, al igual que el resto de nuestro cuerpo, necesita estar activo. Sabemos que la realización de actividades cognitivas es fundamental para mantener un buen estado de salud, al igual que la realización de actividades físicas, el mantenimiento de una dieta adecuada y un sueño reparador.

La estimulación cognitiva trata de mantener en buena forma las habilidades de nuestro cerebro. A diario recibimos estimulación cognitiva por muchas cosas sin ser conscientes de ello (tareas dentro del trabajo, a la hora de conducir, adaptación a los cambios de rutinas, planificar horarios, etc.). Sin embargo, dada la situación actual, nuestro cerebro no está recibiendo una estimulación suficiente, por lo que os proponemos una serie de consejos para lograr una buena estimulación cerebral.

1

Al **levantarte** de la cama piensa en el día en el que estamos y busca un recuerdo del pasado asociado a éste día.



2

Mientras desayunas o te duchas intenta recordar con la mayor precisión y detalle posible lo que te ha sucedido y lo que has hecho **el día anterior**.

3

Todos los días pon **canciones** que conozcas e intenta cantarlas recordando la letra.



4

Haz cosas nuevas o iníciate en una **afición**: cocinar, aprender a coser, tocar un instrumento, etc.

5



Selecciona varias **palabras** y encuentra su sinónimo (una palabra que signifique lo mismo) y antónimo (una palabra que signifique lo contrario). Por ejemplo: ESCONDIDO. Sinónimo: OCULTO. Antónimo: VISIBLE.

Crea palabras nuevas cambiando el orden de las letras de cada palabra (no es necesario utilizar todas las letras). Por ejemplo, con la palabra ESCONDIDO generamos otra palabra con sus letras: COSIDO.

6

Trata de recordar el argumento y el nombre de los personajes de una **película** que hayas visto en los últimos días.



También puedes intentar dibujar siluetas de diferentes **animales**.



7

Impulsa tu parte más **cultural**, lee revistas especializadas en temáticas que te gusten (arte, historia, etc.) y visita museos y exposiciones a través de sus recursos de internet.



8

No olvides que la **tecnología** actual te permite acceder a un gran número de contenidos que pueden ser estimulantes para tu cerebro: juegos de lógica, jeroglíficos, sudokus, etc.

9

**Reta** a tus amigos, pareja, familia... a juegos de mesa o actividades diferentes: mejor plato cocinado, más sopas de letras resueltas en 10 minutos, mejor botón cosido, etc.



10



Cultiva tu **faceta espiritual o religiosa**. Busca un momento del día para rezar si eres creyente, meditar o leer sobre aspectos trascendentes.

## CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA LA CUARENTENA CON UNA PERSONA CON DEMENCIA

1



**Explicar qué es lo que sucede** utilizando un lenguaje adecuado a la persona: mensajes breves, sencillos y tranquilizadores.

(Por ejemplo: no se puede salir de casa, ni estar con otras personas, hay que lavarse mucho las manos, nos está pasando a todos pero es temporal. Repetir la consigna si es necesario).

2



**Conservar las rutinas** que podamos (sobretudo aquellas que más autónomos les haga). Muchas de las rutinas tienen que cambiarse o adaptarse: hacedlas lo más similares a las que tenían y si vemos que alguna no funciona, rectificad y modificad.



3

**Cuidar que el ambiente de la casa sea tranquilo,** relajado, sin ruidos ni objetos que entorpezcan la comunicación. Intentad dirigiros a la persona con demencia de uno en uno.

4

**Transmitir una actitud positiva.** Transmitir seguridad, calma y optimismo y no olvidar ofrecer muestras de afecto a la persona.



5

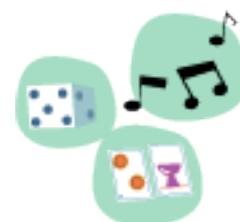
**Mantenerse activo en tres aspectos** fundamentales como mejora y mantenimiento del estado de ánimo:

**Físico:** realizar sesiones de gimnasia o psicomotricidad -brazos, piernas- (<https://vimeo.com/showcase/6877373>).

Otras actividades pueden ser manipular pequeños alimentos (garbanzos), untar pan, doblar ropa, colocar libros en una estantería...

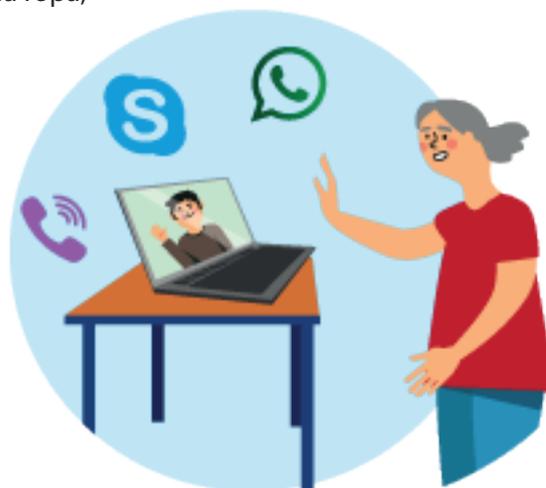
**Cognitivo:** mantenerse orientado a través de un calendario, ver fotos y comentarlas (de la familia, personas conocidas, viajes, etc), utilizar juegos de mesa (bingo, cartas, parchís...), si aún es posible: ver películas y comentarlas, ver programas de televisión de actividades cognitivas, ver reportajes de aficiones de la persona (mecánica, animales, costura, viajes...) y emplear la música como elemento motivador (cantar, bailar, simplemente escuchar).

**Funcional:** mantener la realización de aquellas actividades de la vida diaria que la persona pueda llevar a cabo: ayudar en la preparación del menú y de la comida, barrer, fregar, limpiar el polvo, tender la ropa, poner la mesa...



6

**Establecer a diario contacto social** con la familia, amigos, vecinos a través del teléfono, o videoconferencia (Whatsapp, Skype...)



7



**Atender a las necesidades espirituales.** Si la persona es creyente es conveniente facilitar la práctica de su religión, si es preciso apoyándole en los rezos, cantos religiosos, lecturas, o rituales. Existen otras formas personales de espiritualidad y que deberán ser tenidas en cuenta, por ejemplo, a través de la práctica de la meditación o facilitar lecturas que puedan interesarle.

## RUTINA DE ACTIVIDAD PARA UNA PERSONA CON DETERIORO COGNITIVO

En general, pero en estos momentos de confinamiento en particular, las personas con deterioro cognitivo necesitan seguir unos hábitos de actividades y horarios. Lo mejor para crear un hábito es conservar las rutinas ya establecidas previamente a ésta situación, pero si esto no es posible, lo conveniente sería adaptarlas con el menor número de cambios.

Hay que tener en cuenta que si algo no funciona, no pasa nada, se rectifica adaptándolo de forma que la persona con deterioro cognitivo se sienta bien emocionalmente y le permita responder de una manera adecuada a la nueva rutina de actividad.

Una rutina establecida ayudará a la persona con deterioro cognitivo a mantener un estado de salud adecuado y a minimizar las posibles alteraciones conductuales. Por otro lado, al cuidador le ayudará a no sentirse desbordado y a contar con tiempo de descanso.

### ¿Cómo crear un hábito?

1. Trata de que la rutina sea sencilla y fácil de recordar.
2. Adapta la rutina a los gustos de la persona y a las habilidades del cuidador.
3. Mantén un equilibrio en las actividades y horarios.

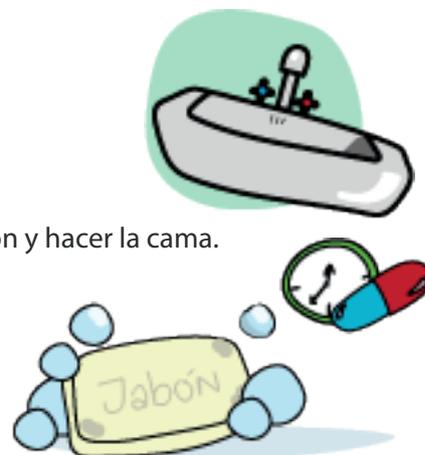


## Ejemplo de rutina

### MAÑANA

#### 9-10 H

- Levantarse a la misma hora aproximadamente, ventilar la habitación y hacer la cama.
- Ir al baño.
- Hacer el desayuno y desayunar. Tomar medicación (si se aplica).
- Higiene y aseo personal: lavar manos, cara, ducha, dientes...
- Vestirse con ropa cómoda. Evitar el pijama.



#### 10-11H

- Actividades cognitivas: realizar las actividades cognitivas específicas propuestas por el centro al que acude la persona o recurrir a actividades más generales. Comenzar siempre con un calendario, orientándonos en el día que es (día-mes-año-estación del año).

#### 11-11:45 H

- Descanso: salir al balcón o asomarse a la ventana para que nos de el aire y el sol.
- Preparar almuerzo y almorzar. Tomar medicación (si se aplica).

#### 11:45-12:30 H

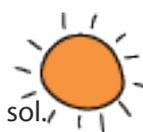
- Gimnasia o actividad física. Ejercicios de psicomotricidad gruesa y psicomotricidad fina (<https://vimeo.com/showcase/6877373>): manipular pequeños alimentos u objetos (garbanzos, botones, etc.), lanzar y atrapar pequeñas pelotas, untar pan, doblar o tender la ropa, etc.

#### 12:30-13:30H

- Actividad de la casa: pasar el polvo, barrer, fregar, poner lavadora, etc.

#### 13.30-15:30 H

- Preparar la comida o ayudar a ello.
- Comer. Tomar medicación (si se aplica)
- Recoger y limpiar, poner lavavajillas, etc.



## TARDE

### 15:30-17:00 H

- Descanso: ver la televisión, escuchar música, leer, etc. (puede dormir siesta, pero no más de 30 minutos)



### 17:30-18:00 H

- Preparar merienda y merendar. Tomar medicación (si se aplica).
- Salir al balcón o asomarse a la ventana para que nos de el aire y el sol.



### 18-19:00H

A escoger cada día entre:

- Actividad física: hacer una actividad divertida que implique movimiento (por ejemplo, bailar)
- Actividad cognitivas a través de
  - juegos de mesa (juegos clásicos: bingo, oca, parchís, trivial, cartas...)
  - juegos con el uso de nuevas tecnologías (solitario, memory...)
  - música (canciones de antes, cantar, evocación de recuerdos...)
  - pintura (hacer mandalas)
  - pasatiempos (crucigramas, sopas de letras, sudokus,...)
  - relajación a través de mindfulness, yoga para personas mayores, etc



### 19-20:00 H

- Contacto social: llamada o videollamada con la familia, amigos, vecinos, etc.



### 20-20:30 H

- Higiene y aseo personal: lavar manos, cara, ducha (si no se hizo por la mañana) y poner el pijama.

### 20:30-22:00 H

- Preparar la cena o ayudar a ello.
- Cenar.
- Tomar medicación (si se aplica).
- Recoger, limpiar y poner lavavajillas.

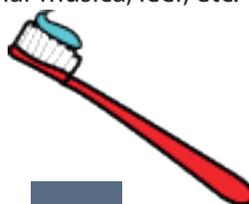


## NOCHE



### 22-23:00H

- Ver película, serie de televisión o programa, escuchar música, leer, etc.
- Higiene y aseo: lavar manos, cara y dientes.
- Irse a dormir a la misma hora aproximadamente.



## PERSONA CON DEMENCIA, ¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE UNA ALTERACIÓN DE CONDUCTA?

En ocasiones, las personas con demencia pueden enfadarse e incluso volverse agresivas. Esto constituye una de las situaciones más difíciles de afrontar para sus cuidadores. ¿Qué podemos hacer ante una alteración de conducta?

1

### Identifica qué ha ocurrido antes.

Es importante saber qué ha ocurrido justo antes de la alteración de conducta para poder identificar el motivo que ha generado la agresividad y/o enfado.



2

### No te enfrentes a la persona con demencia.

Aunque no estés de acuerdo con lo que dice o tenga una idea que no es real, no intentes razonar con ella.



3

### Respetar los espacios personales.

Intenta tener siempre un espacio disponible donde se pueda conducir a la persona con demencia cuando esté alterada (su dormitorio, otra habitación, el jardín, la terraza, etc) y deja tiempo para que se calme.



### Evita un lenguaje verbal o corporal amenazante y respeta su espacio físico.

En situaciones tensas, muévete con lentitud y evita realizar gestos que reflejen tensión (cerrar los puños, cruzar los brazos, etc). Toma precauciones hasta que se haya calmado (por ejemplo, guarda una distancia física).

4



5



### Cambia de tema de conversación.

Redirige el pensamiento y la atención de la persona con demencia hacia un tema que le guste y sobre el que pueda interactuar sin dificultad.



### No fuerces situaciones.

Si la persona con demencia se altera ante la realización de una acción (por ejemplo, la ducha) no le obligues en ese momento, redirige su atención hacia una actividad placentera e inténtalo de nuevo más tarde.



### Usa la música.

Identifica las canciones que le gustan a la persona con demencia y le hacen sonreír y pónselas cuando se presente un episodio de agresividad.

### Usa materiales suaves.

Ten a tu disposición un objeto de tacto suave (por ejemplo, una manta, un cojín o un peluche) que le permita a la persona con demencia tocarlo y sentir calma o tranquilidad. Sería preferible si el objeto se puede calentar un poco.



### Cremas y masajes.

Cuando veas que se está alterando intenta darle un masaje en los brazos, las piernas u otra parte del cuerpo que sepas que le relaja. Si te rechaza, no continúes con la actividad.



### Olores familiares

Se recomienda que tanto la persona con demencia como su cuidador usen olores suaves y agradables, a ser preferible que sean familiares para la persona con demencia.

## BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

Tras la jubilación se inicia una época de descanso, reflexión y de nuevas oportunidades para hacer cosas que, por diferentes motivos, no se han podido realizar en etapas previas de la vida. Situaciones no esperadas, como el momento actual que vivimos, pueden generar la aparición de ansiedad o sentimientos de tristeza, soledad y de baja autoestima.

A continuación os dejamos unos consejos sobre cómo combatir estas emociones:

1

### Acepta la realidad actual.

Hay que tener presente que nos encontramos ante una situación excepcional y que en un futuro retomaremos nuestros planes.



2

### Evita la sobreinformación e identifica las falsas noticias.

Conocer lo que ocurre puede aliviar la incertidumbre o el miedo, sin embargo, demasiada información nos puede abrumar, llegando a ser una fuente de angustia y estrés. Busca información sólo de fuentes oficiales y limita el tiempo de información a una vez al día. Es importante destacar que la información obtenida a través de las redes sociales puede no ser cierta.

3

### Manifiesta tus dudas.

Pregunta todas las dudas que tengas sobre la situación actual. Existen profesionales que pueden ayudarte a entender qué es lo que está ocurriendo.



4

### Mantén el contacto social.

Habla con personas de confianza como familiares y amigos. Para comunicarte con ellos puedes usar el teléfono, el correo electrónico y los mensajes de texto. Usa las videollamadas (Skype, FaceTime, WhatsApp) para hablar 'cara a cara' con ellos.

5



### Pon en práctica estrategias de afrontamiento y relajación

Realizar actividades placenteras ayuda a disminuir la tensión de nuestro cuerpo. Asimismo, puedes realizar actividades de relajación como yoga, pilates, respiraciones profundas o, si eres una persona religiosa, rezar.

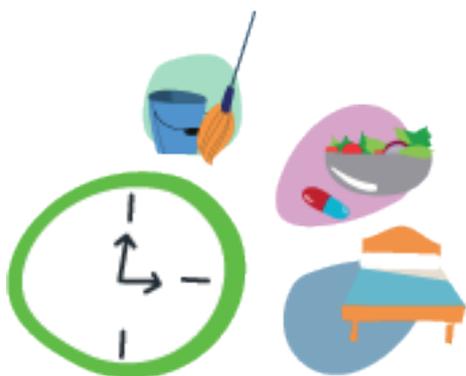
6

### Escribe un diario de emociones.

Una de las maneras de ser consciente del estado emocional es escribir todos los días cómo te sientes y por qué. No importa si las emociones son negativas o positivas, o si consideras que no son lo suficientemente importantes como para anotarlas. También es útil releer lo que se escribe más tarde para poder identificar las emociones que influyen en nuestro día a día.



7



### Establece rutinas y organiza tu tiempo.

Si es posible, continúa realizando las rutinas previas al confinamiento. Es necesario planificar las actividades de cada día. De la misma manera, debemos ser flexibles y modificar los tiempos o actividades sin frustrarnos.

8

### Cuida la higiene personal y mantén unos hábitos y horarios.

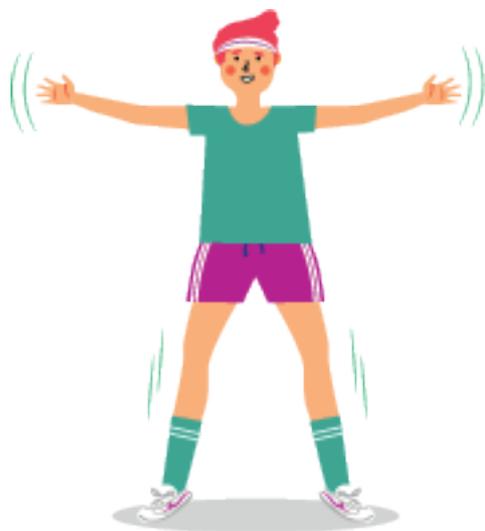
El autocuidado es fundamental para sentirnos bien ( ducharse, peinarse, evitar usar pijama durante el día, etc.) Fija una hora para levantarte y acostarte. Es necesario cuidar la alimentación tratando de comer de una forma saludable.



9

### Evita la inactividad.

La situación actual de confinamiento nos permite emplear tiempo en aficiones o actividades que nos gusta hacer. Activa tus hobbies (pintura, bricolaje, manualidades, etc.) y/o trata de iniciar actividades nuevas (cocina, música, cine, etc.) También es importante disfrutar de algún momento de descanso. Intenta desconectarte de lo que te rodea y de los problemas que puedas tener para retomar la actividad con más fuerza.



10

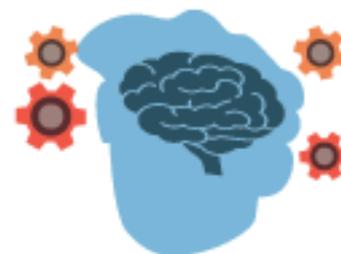
### En la medida de tus posibilidades, practica deporte en casa.

Los beneficios de la actividad física son muchos pero, sobretodo, sabemos que contribuye a nuestro bienestar emocional y físico.

11

### Estimula tu cerebro

Trata de mantenerte activo y de cambiar de actividad de manera frecuente (por ejemplo, no es aconsejable estar todo el día viendo la televisión).



12

### Cultiva el sentido del humor.

La tristeza o la preocupación son sentimientos normales en estos momentos. Céntrate en aspectos que sean positivos. En ocasiones, el sentido del humor nos ayuda a tener más fuerzas para continuar.

## CUIDADO DEL CUIDADOR DE UNA PERSONA CON DEMENCIA EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

1



**Permite que otros miembros de la familia participen en el cuidado.**

Accede a que te ayuden en el proceso de cuidado. Ten en cuenta que las personas que viven a tu lado seguramente querrán ayudarte. No estás solo.

**Reconoce y expresa los sentimientos.**

2

Identificar lo que estás sintiendo es el primer paso para poder gestionarlo. Habla con un amigo, familiar cercano o persona de confianza sobre lo que estás sintiendo. Es importante poner nombre a cómo nos sentimos. Mantener el sentido del humor es recomendable en estos momentos.



3



**Acepta las emociones negativas.**

Las emociones negativas generan ansiedad o frustración. Es importante comprender que estas emociones son normales y acompañan al proceso de cuidado. También pueden aparecer sentimientos de soledad o tristeza en los momentos en los que no comprendes lo que siente la persona a la que cuidas. No olvides que esto también es normal.

4



**Utiliza estrategias para manejar situaciones complicadas.**

Las alteraciones que mayor sobrecarga generan en el cuidador son la apatía, las alteraciones del sueño, las alucinaciones o delirios y las conductas inapropiadas. Es recomendable que busques información únicamente de fuentes fiables.

5

### Dedica tiempo para ti, manteniendo actividades de ocio y contacto social.

Busca un momento del día para hacer lo que más te guste. En situaciones especiales de confinamiento, encuentra espacios donde puedas estar solo al menos una hora al día y dedícala a lo que más te guste (leer, escuchar música, darte un baño, meditar, etc). Es importante mantener contacto con amigos por teléfono o videoconferencia para evitar el aislamiento social.



6

### Haz ejercicio físico.

Mantén la actividad física dentro de lo posible (bailar, andar por la terraza o jardín, hacer estiramientos, yoga, pilates, etc).

7

### Tu autocuidado es importante.

Comer adecuadamente sin saltarte ninguna comida, beber abundante agua y dormir las horas necesarias te ayudarán a mantener un estado de salud adecuado.



8

### Planifica las actividades.

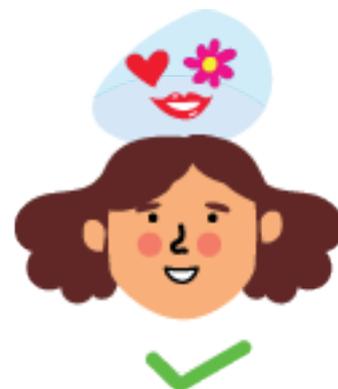
No puedes prestar atención a todo a la vez. Divide las tareas y hazlas de una en una.



9

### Céntrate en cada día.

Tratar de anticipar lo que puede ocurrir genera angustia. Es recomendable que vivas el día a día tratando de no pensar excesivamente en el futuro.



10

### Solicita ayuda si lo necesitas.

Los profesionales seguimos trabajando y podemos contactar contigo por teléfono o por videoconferencia.

- Clínica de Memoria Valladolid: 983 399 633. Yolanda Bueno Aguado.
- Clínica de Memoria de Zamora: 980 516 427. Esther Parra Vidales.

**RELÁJATE Y  
ENTRENA CON  
NOSOTROS**

FUNDACIÓN  
**Intras**

## MINDFULNESS

Ejercicio para trabajar la atención plena y la conciencia de nuestras sensaciones corporales. ¡Disfruta de la experiencia!

PINCHA SOBRE LA IMAGEN PARA ACCEDER AL VÍDEO DE MEDITACIÓN

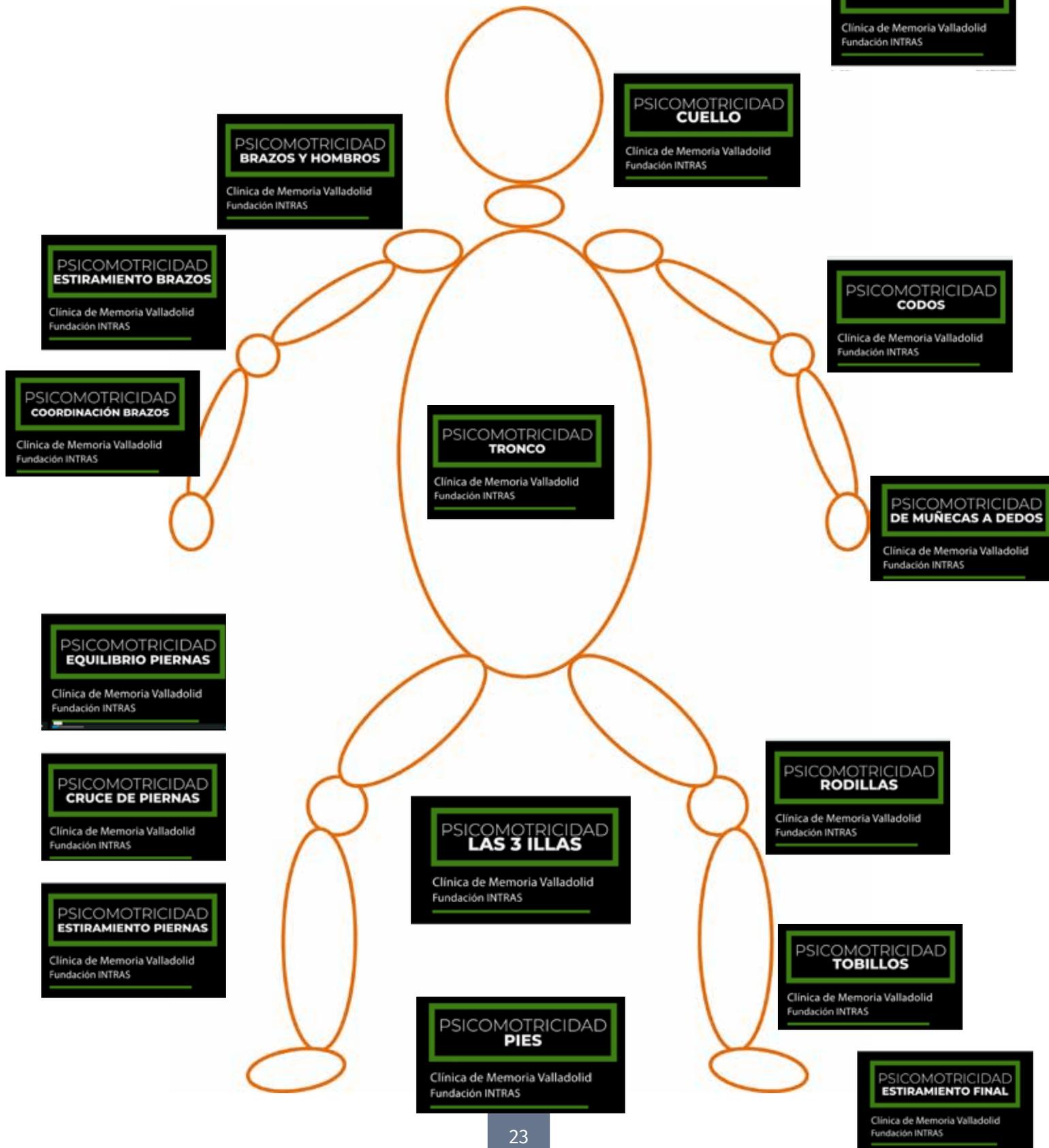


**UN POCO DE  
MEDITACION**

## PSICOMOTRICIDAD

Presentamos algunos ejercicios de psicomotricidad para hacer en casa. Ponte ropa cómoda que permita la movilidad de tus músculos y colócate sentad@ en posición cómoda y relajada. ¡Empezamos!

PINCHA SOBRE CADA IMAGEN PARA ACCEDER A LOS VÍDEOS



# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNDACIÓN  
**Intras**

# SEMANA 1

## 1. EJERCICIOS DE MEMORIA OPERATIVA

## 2. LENGUAJE



## Ejercicio 1 Memoria operativa

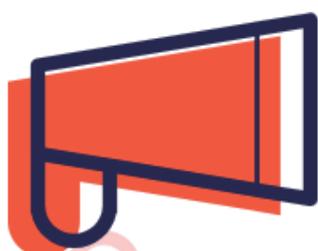


Identifica la palabra que no pertenece al grupo:

**"coche"-*"barco"*-*"volante"*-  
bicicleta"-*"tren"***

¿Por qué? Razona tu respuesta.

Piensa en 5 elementos de una bicicleta.



## Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 2 Memoria operativa



Evoca el color de estos  
elementos:

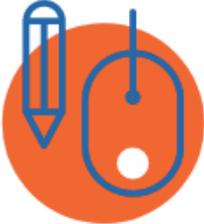
"Lechuga"  
"Tomate"  
"Césped"  
"Margarita"  
"Gamba"  
"Agua"  
"Plátano"

Después piensa en dos  
elementos de color **"verde"**,  
**"rojo"** y **"azul"**



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 3 Memoria operativa

---



Piensa en **10 elementos**  
que puedas encontrar en  
**una oficina**



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 4 Memoria operativa



Escribe una historia incluyendo  
las siguientes palabras:

**"tejado"**

**"reparar"**

**"luvia"**

**"teléfono"**

Después lee la historia que has  
escrito en voz alta. Intenta  
recordarla tal cual la has escrito.



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 5 Memoria operativa

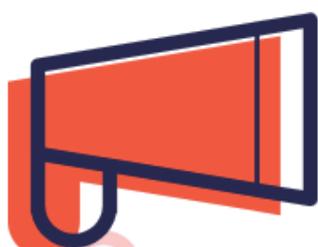


Piensa en una palabra. Forma palabras con cada una de sus letras.

Por ejemplo: **M-Ú-S-I-C-A**

Empezando por la letra "**M**": Mano;  
por la letra "**U**": Urbanización;  
continúa...

Después piensa otras cuatro palabras y forma palabras con cada una de sus letras. Puedes ayudar facilitando la primera sílaba de la palabra



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*

## EJERCICIOS DE LENGUAJE

En el siguiente documento se proponen diversos ejercicios relacionados con la comunicación y el lenguaje. Es muy importante no sobrecargarse ni sobrecargar, pues pretenden favorecer la estancia en el hogar de la forma más amena posible y continuar estimulando el lenguaje en toda su amplitud.

### ¿QUÉ HAY POR AQUÍ? DENOMINA-DENOMINACIÓN

Elige una zona de la casa (salón, cocina, baño, habitación, terraza...) y nombra todo lo que ves. Puedes hacerlo oral o por escrito.

Una vez hayas terminado con una habitación, espera cinco minutos dando un paseo por la casa.

¿Qué recuerdas?

Puedes volver a intentarlo esperando diez minutos entre la denominación y el recuerdo para trabajar la memoria en diferentes tiempos.

Se recomienda elegir una estancia de la casa cada día para llevar a cabo este ejercicio.

### DENOMINA POR CAMPOS SEMÁNTICOS

Se puede hacer de forma oral o escrita y se trata de acceder al vocabulario de campos semánticos concretos diciendo de cinco a diez palabras de cada grupo.

Lo podemos encontrar en:

- Una carnicería
- Una pescadería
- Una droguería
- Una farmacia
- Una frutería
- Una ferretería
- Una panadería

Se recomienda elegir una categoría diferente para trabajar cada día un poquito.

### DENOMINA CON CONCIENCIA FONOLÓGICA

Se puede hacer de forma oral o escrita y se trata de acceder al vocabulario de campos semánticos concretos diciendo de cinco a diez palabras de cada grupo.

- Nombres de mujer/hombre que empiecen por (A,B,C,D,E,F,G,I,J,L,M,O,P,Q,R,S,T,V) variando las letras cada vez.

*Por ejemplo, con la A: Adela, Alba, Andrea, Alicia, Ana y Ángel, Abel, Aitor, Amancio, Albino.*

## QUIERO EXPRESARME

Coge una libreta, cuaderno o unos folios y dedica cada día un ratito para expresar lo que estás viviendo. También puedes escribir lo que has desayunado o comido, qué ropa llevas puesta, con quién estás, qué ha sido lo mejor del día...

Es muy importante escribir la fecha y la hora para mantener la orientación temporal. También cabe la posibilidad de hacerlo de forma oral manteniendo una conversación distendida entre las personas del hogar.

## ADIVINA CON EL TACTO

El ejercicio consiste en meter dentro de una caja o una bolsa varios objetos cotidianos para reconocerlos a través del tacto con los ojos cerrados. Por ejemplo: cepillo de dientes, esponja seca, cubiertos, pañuelos, llaves, una manzana, un móvil, una cartera...

Se puede realizar de forma colaborativa por turnos. También, se puede realizar con los ojos abiertos intentando denominar el objeto a través de la mirada y el tacto.

Se debe tener en cuenta que los objetos tengan texturas diferentes (áspero, suave, blando, duro...).

## RECUERDA, RECUERDA Y HUELE

Es necesario utilizar botes que no sean transparentes como por ejemplo los del yogur. Otra opción es hacer el ejercicio con los ojos cerrados.

Consiste en oler e identificar diferentes especias según las que se tenga en casa. Por ejemplo: orégano, perejil, ajo, un trocito de jabón, café, canela, vainilla...

Una vez identificados los olores se puede conversar sobre recuerdos que aparezcan y recetas que requieran de esas especias.

Ha de tenerse en cuenta que este ejercicio lo podemos realizar días diferentes con olores distintos cada vez ya que tiene infinitud de posibilidades.

## LENGUAJE AUTOMÁTICO

Con este ejercicio se pretende trabajar el mantenimiento y la estimulación del lenguaje automático y se puede hacer tanto de forma oral como escrita. Para aumentar el nivel de dificultad proponemos decirlo primero del derecho y después del revés.

- Días de la semana
- Meses del año
- Estaciones del año
- Abecedario
- Números del 1 al 20

**Ejemplo con los días de la semana:**

*Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado, domingo.*

*Domingo, sábado, viernes, jueves, miércoles, martes, lunes.*

Al igual que el resto de ejercicios, cada día de la semana podemos elegir un grupo diferente y así lo alargamos en el tiempo.

**Por ejemplo: el martes los días de la semana, el miércoles el abecedario...**

## VAMOS A IMITAROS

El ejercicio consiste en imitar gestos para trabajar la motricidad, la propia capacidad de imitación y la expresión corporal.

*Por ejemplo:*

- *Gestos como: abrir la boca, cara de sorpresa, risa, subir la lengua, bajar la lengua, inflar los carrillos, abrir y cerrar la boca.*
- *Acciones como: dormir, planchar, comer, leer, escribir, regar las plantas, poner la lavadora, beber, revolver un café...*

Para que sea más dinámico se recomienda ir cambiando por turnos. Primero una persona realiza el gesto, la otra la imita y después cambio.

## Recomendaciones de organización

Dada la dinámica propuesta para los ejercicios y su gran variedad de contenido, cada día que vayamos a trabajar lenguaje podemos escoger un apartado.

Por ejemplo:

Día 1: ¿Qué hay por aquí? Denomina-denominación. Salón

Denomina por campos semánticos. Carnicería

Quiero expresarme.

Adivina con el tacto.

Día 2: ¿Qué hay por aquí? Denomina-denominación. Cocina

Denomina por campos semánticos. Pescadería

Lenguaje automático. Meses y días.

Recuerda, recuerda y huele.

Día 3: Denomina con conciencia fonológica.

Lenguaje automático. Abecedario y números del 1 al 20.

Quiero expresarme.

Vamos a imitaros.

Día 4: ¿Qué hay por aquí? Denomina-denominación. Habitación.

Denomina por campos semánticos. Frutería.

Lenguaje automático. Días de la semana, meses y estaciones del año.

Adivina con el tacto.

Día 5: Quiero expresarme.

Vamos a imitaros.

Recuerda, recuerda y huele.

Para las personas que tengan grandes dificultades de expresión, se puede facilitar la expresión con pistas fonológicas, aunque este recurso solo ha de utilizarse tras haber dejado un tiempo para que la persona pueda pensar y articular su respuesta. Otra opción es hacer los ejercicios en forma de repetición.

**Ejemplo: Los días de la semana son... (ausencia de respuesta) ... decimos LU-... lunes.**

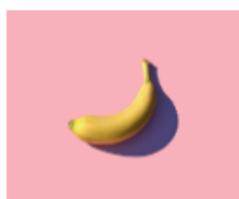
## **SEMANA 2**

### **3. EJERCICIOS DE MEMORIA Y EMOCIONES PARA FAMILIARES**

### **4. EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CÁLCULO**

Ejercicio 1.  
Para trabajar la  
visualización y  
la memoria  
reciente

Visualiza los objetos que hay en la habitación donde te encuentras y di su nombre en voz alta. Cierra los ojos. Ahora cuenta desde atrás (20-19-18...hasta 0). Sin abrir los ojos, intenta recordar los objetos que hay en la habitación donde te encuentras. Intentalo de nuevo. ¡Con la práctica podemos mejorar!



Ejercicio 2.  
Para trabajar  
memoria  
semántica

¿Podrías decir cuál es la capital de España? ¿Y la capital de Francia? ¿Y de Italia?



Ejercicio 3.  
Para trabajar  
memoria  
semántica

¿Cómo se llama el  
actual presidente del  
Gobierno? ¿Qué partido  
político lidera? ¿Cómo  
se llama el anterior  
presidente del  
Gobierno?



Ejercicio 4.  
Estrategias  
mnemotécnicas:  
la elaboración y  
la repetición

-----

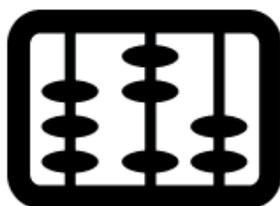
Intenta recordar las siguientes palabras: SOPA-DORMIR-MANTELVENTANA-TELÉFONO-MESA. Puedes escribir o decir en voz alta una historia que incluya estas palabras. Después repite la historia que has elaborado. Luego, piensa en tres elementos típicamente verdes (como por ejemplo, un cactus). Una vez hayas encontrado los tres elementos, intenta recordar las palabras que aprendiste antes elaborando una historia.



Ejercicio 5. Uso  
de estrategias  
mnemotécnicas:  
agrupación y  
repetición.

¡Vamos a recordar estos  
números! 8 - 9 - 3 - 8 - 2 - 5 -  
6 - 1 - 3. Intenta aprenderlos  
de tres en tres utilizando la  
estrategia de agrupación y  
repetirlos varias veces.

Después anota los  
números que recuerdes en  
un papel.



## Ejercicio 6. Uso de estrategias mnemotécnicas: la elaboración

Lee un texto breve del periódico o de un libro y **subraya las ideas principales**. Anótalas o dí en voz alta estas ideas. Después identifica en el texto **diez** palabras que empiecen por "**S**". Anótalas. Ahora intenta recordar las ideas principales del texto que has leído al principio.



## Ejercicio 7. Memoria semántica y razonamiento

-----

Recuerda como siguen estas expresiones populares: "A palabras necias...", "Ojos que no ven...", "No hay mal que..." "A buen entendedor...", "A quien madruga..." Piensa en más expresiones de este tipo. ¿Qué quieren decir? ¿Cuándo las usamos?



## Ejercicio 8. Memoria semántica

-----

Adivina de que se trata:  
"Cubierta de un edificio o  
construcción,  
generalmente cubierta de  
tejas". Empieza por la letra  
T.



## Ejercicio 9. Memoria semántica

-----

Escribe o di en voz alta 10  
prendas de vestir. Después  
escribe o di en voz alta 10  
deportes.



## Ejercicio 10. Memoria semántica

Recuerda el lugar donde podemos encontrar estos monumentos: El Coliseo, La Estatua de la Libertad, La Sagrada Familia, Machu Pichu, La Torre del Oro, La Torre Eiffel, La Fuente de Cibeles, La Capilla Sixtina, El Big Ben y La Alhambra



## Ejercicio 11. Reminiscencia

-----

Dedica unos minutos a recordar y hablar sobre un viaje que has disfrutado mucho. ¿A qué lugar fuiste? ¿Con quién viajaste? ¿Qué monumentos visitaste? Describe lo que más te gustó.



## Ejercicio 12 Reminiscencia

Escucha tu canción favorita, un grupo o cantante que te guste mucho. Visualiza la letra mientras escuchas la canción. Después intenta cantar toda la canción sin mirar la letra.



## Ejercicio 13 Reminiscencia

-----

Dedica unos minutos a mirar un álbum de fotos. Selecciona dos o tres fotos y describe esos momentos. Evoca recuerdos de ese día. Habla sobre las personas que aparecen en la foto, el lugar y que estaba sucediendo.



## Ejercicio 14. Categorización

-----

La lista de la compra: para hacer una compra eficiente, vamos a pensar en los elementos que podemos comprar en cada sección del supermercado. Por ejemplo: vamos a pensar cinco elementos que podemos comprar en la pescadería, cinco elementos de la carnicería, cinco elementos de la frutería y cinco elementos de la perfumería.





## Ejercicio 15. Orientación, planificación y memoria prospectiva



-----

Establecimiento de rutinas: Vamos a dedicar unos minutos a organizar nuestro día. "Hoy es día (fecha) y vamos a realizar las siguientes actividades..." Pensamos con nuestro familiar en las actividades que podemos planificar para el día (preparar el desayuno, limpiar la cocina, organizar un armario, hacer unos ejercicios de relajación, escuchar música durante 15-30 minutos, ver algún programa de la televisión por un tiempo limitado, hacer ejercicios de estimulación cognitiva, realizar ejercicio físico - estiramientos sentado o tumbado-, preparar la comida, fregar los utensilios de cocina, dormir 15 minutos la siesta, leer o escuchar como nos lee algo nuestro familiar, jugar una partida de mesa adaptando las reglas de juego si es preciso, bailar con una canción en el salón, ver las noticias en la televisión o escuchar la radio, cenar, descansar y reposar la cena...

## EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CÁLCULO

### ¡TACHA!

Coge un artículo del periódico o de una revista, después de leerlo, vamos a tachar todas las letras "A" que encuentre.

También puedes hacerlo con otras letras, así a lo largo de la semana podrás repetir este ejercicio.

### ¡VAMOS A LA COMPRA!

- Cogemos cualquier revista de un supermercado o de una tienda.
- Elegimos los diferentes elementos que vamos a comprar en la revista y los vamos apuntando en una hoja. Apuntamos el nombre y el precio en una hoja.
- ¿Cuál es el total de la compra?
- Ahora vamos a hacer supuestos: Por ejemplo: Si el total son 17,92 y pago con un billete de 20€ ¿Cuánto me tendrían que devolver?
- Para trabajar la memoria, vamos a memorizar la lista de la compra, y vamos a recordarla a los 5 minutos, a los 15 minutos y al final del día. ¿Cuántos elementos eres capaz de recordar al final del día?

### ENCUENTRA LA QUE FALTA

Cogemos una baraja de cartas o un dominó y el familiar quita una de las cartas o una de las piezas del dominó y la otra persona tiene que adivinar cuál es la que falta. Además podemos pedir que categorice por número o palo en el caso de la baraja de cartas. O, en el caso del dominó podemos pedir que las agrupe con un determinado criterio.

Luego, también podemos hacer con la baraja de cartas otro ejercicio, que es ir presentando cartas de una en una y realizar sumas, restas, multiplicaciones o divisiones.

### ¡DIBUJA!

Coge una de las cartas o ficha de dominó e intenta dibujarla en una hoja lo más exacta posible.

Luego, tapa la hoja y la carta e intenta dibujarla sin tener el modelo delante.

### GOLPE EN LA MESA

Para este ejercicio, necesitaremos una baraja de cartas y poner diferentes normas. Por ejemplo: dar un golpe en la mesa cuando sale el rey, o un aplauso cuando salga el AS.

El ejercicio consiste en ir mostrando las cartas de la baraja y cuando salga una de las que tiene una norma, cumplirla.

Podemos empezar con una norma e ir añadiendo progresivamente.

Si no tenemos cartas en casa, se puede realizar este ejercicio con una persona que vaya diciendo los números y poner normas por cada número.

## PROHIBIDO EL NÚMERO 2

Ir diciendo números en orden con otra persona. La norma es que no se puede decir el 2, ni ningún número que contenga el 2. Por ejemplo, diríamos, 1, la otra persona 3, 4, 5...21, 23. Se tienen que ir alternando las personas a la hora de decir los números. Si así es fácil, podemos añadir los 2 y múltiplos de 2.

Cada día podemos ir cambiando de número para hacer el ejercicio más largo en el tiempo.

## MONEDAS

Con diferentes monedas, de diferentes valores, después de haberlas lavado debidamente, agruparlas por valor. Las de un céntimo en un grupo, dos céntimos...Luego podemos contar las monedas que tenemos de cada valor, y establecer la cantidad total de dinero que tenemos.

## PINZAS DE LA ROPA

Si las pinzas de la ropa son de diferentes colores, categorizar por color y, luego, hacer el recuento de las pinzas.

Pensar y escribir objetos/alimentos/elementos que son típicamente del color de cada pinza.

## ASÓMATE POR LA VENTANA

Además de tomar el aire, vamos a centrar nuestra atención en algún elemento, por ejemplo, cuántos coches de color blanco hay, o cuántas ventanas blancas, cuántas papeleras, cuántos semáforos vemos, cuántos árboles...

En el caso de que haya semáforos, ¿cuánto puedes contar desde que se pone en rojo hasta que cambie a verde?

## **SEMANA 3**

### **5. EJERCICIOS DE MEMORIA OPERATIVA**

### **6. LENGUAJE**



## Ejercicio 6 Memoria operativa



Identifica las palabras que  
**no terminan en  
consonante:**

"puente"- "televisión"-  
"ventanal"- "brazo"-  
"caracol"- "anillo"- "pez"-  
"calcetín"

Piensa ahora en **5 palabras**  
que acaben en consonante.



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 7 Memoria operativa



**Raúl** tiene 45 años.

**Virginia** tiene tres años  
menos que Raúl.

**Juan** tiene dos  
años más que Virginia.

¿Cuántos años tiene  
**Juan**?



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 8 Memoria operativa



Vamos diciendo los números en orden ascendente, hasta llegar a 30.

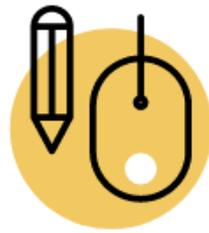
No podemos decir "**2**" ni "**7**". Tenemos que sustituir el número "**2**" por la sílaba "**PAN**" y el número "**7**" por la sílaba "**PUN**".

Por ejemplo: "1-PAN-3-4..."



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*

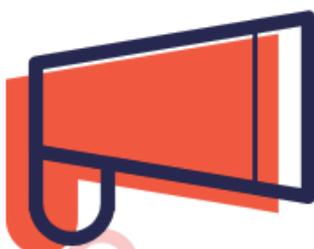


## Ejercicio 9 Memoria operativa



Escribe seis nombres de  
alimentos que empiecen  
por estas letras:

"D" .....  
"T" .....  
"P" .....  
"N" .....  
"S" .....



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 10 Memoria operativa

---

Piensa...

¿En qué se parecen una **rueda** y una **moneda**?  
¿En qué se diferencian?

¿En qué se parecen una **pluma** y un **bolígrafo**?  
¿En qué se diferencian?

¿En qué se parecen un **sombrero** y una **gorra**?  
¿En qué se diferencian?



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*

## EJERCICIOS DE LENGUAJE

En el siguiente documento se proponen diversos ejercicios relacionados con la comunicación y el lenguaje. Es muy importante no sobrecargarse ni sobrecargar, pues pretenden favorecer la estancia en el hogar de la forma más amena posible y continuar estimulando el lenguaje en toda su amplitud.

### DENOMINA POR CAMPOS SEMÁNTICOS

Se puede hacer de forma oral o escrita y se trata de acceder al vocabulario de campos semánticos concretos diciendo de cinco a diez palabras de cada grupo.

- Cosas de color rojo
- Cosas pequeñas que haya por la casa
- Cosas grandes a la vista
- Cosas con forma redonda
- Animales salvajes
- Animales domésticos

Se recomienda elegir una categoría diferente para trabajar cada día un poquito.

### DENOMINA CON CONCIENCIA FONOLÓGICA

Se puede hacer de forma oral o escrita y se trata de acceder al vocabulario de campos semánticos concretos diciendo una palabra por cada grupo.

### COMIDAS QUE EMPIECEN POR A,B,C,D,E,F,G,I,J,L,M,O,P,Q,R,S,T,V

Por ejemplo, con la A almejas, con la B bacalao, con la C conguitos...

Si te ha resultado sencillo, intenta añadir más de una palabra por letra.

### QUIERO EXPRESARME

Al igual que en los ejercicios de lenguaje propuestos para la Semana 1 seguimos proponiendo Quiero expresarme.

Coge una libreta, cuaderno o unos folios y dedica cada día un ratito para expresar lo que estás viviendo. También puedes escribir lo que has desayunado o comido, qué ropa llevas puesta, con quién estás, qué ha sido lo mejor del día...

Es muy importante escribir la fecha y la hora para mantener la orientación temporal. También cabe la posibilidad de hacerlo de forma oral manteniendo una conversación distendida entre las personas del hogar.

## DE FRASES VA EL EJERCICIO

Denomina diez cosas que estén a golpe de vista. Forma frases coherentes y con sentido utilizando entre una y tres de esas palabras.

*Por ejemplo: botella, taza, donut, bolígrafo, cuaderno, ordenador, cuadro, corcho, ventana, silla.*

Frase con dos de las palabras elegidas: Voy a escribir una historia con mi bolígrafo azul en un cuaderno.

## MIRA, MIRA, VAYA FOTOS

Seguramente en el móvil o en algún álbum escondido en el algún armario de la casa, puedas encontrar fotografías. Coge esas fotografías y escribe o cuenta quienes aparecen, dónde están, qué hacen, cómo se sienten...

Se puede trabajar la conversación e incluso la imaginación creando una historia a partir de la imagen elegida.

## ADIVINA LO QUE HAGO

Ejercicio para realizar de forma mínimo entre dos personas.

Es necesario escribir en unos papelitos las tareas a imitar y meterlos en una bolsa o bote opacos.

Primero escribiremos y leeremos todas las tareas. Por ejemplo: planchar, poner la lavadora, regar las plantas, tender, cambiar de canal en la televisión, leer, bailar, comer...

Después meteremos los papelitos en el bote, cogemos uno y lo representaremos por turnos intentando que la otra persona lo adivine. Seguiremos la dinámica hasta que se agoten los papeles.

## LENGUAJE AUTOMÁTICO

De nuevo volvemos a plantear un ejercicio de lenguaje automático para trabajar el mantenimiento y la estimulación del lenguaje automático. Se puede hacer tanto de forma oral como escrita. Para aumentar el nivel de dificultad proponemos decirlo primero del derecho y después del revés.

- Días de la semana
- Meses del año
- Estaciones del año
- Abecedario
- Números del 1 al 20

*Ejemplo con los días de la semana:*

*Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado, domingo.*

*Domingo, sábado, viernes, jueves, miércoles, martes, lunes.*

Al igual que el resto de ejercicios, cada día de la semana podemos elegir un grupo diferente y así lo alargamos en el tiempo.

*Por ejemplo: el martes los días de la semana, el miércoles el abecedario...*

## DEFINICIONES

¿Podrías explicar en qué consisten los siguientes trabajos, cuáles son las funciones de estos profesionales?

- Carpintero
- Psicólogo
- Pescadero
- Médico
- Barrendero
- Logopeda
- Maestro
- Ingeniero
- Frutero
- Policía

Puedes realizarlo oral o escrito.

## RECORDAMOS

Para las personas que tengan grandes dificultades de expresión, se puede facilitar la expresión con pistas fonológicas, aunque este recurso solo ha de utilizarse tras haber dejado un tiempo para que la persona pueda pensar y articular su respuesta. Otra opción es hacer los ejercicios en forma de repetición.

Ejemplo: Los días de la semana son... (ausencia de respuesta) ... decimos LU-... lunes.

## **SEMANA 4**

### **7. EJERCICIOS DE MEMORIA Y EMOCIONES PARA FAMILIARES**

### **8. EJERCICIOS DE MEMORIA OPERATIVA**



**EJERCICIO 1**



**PARA TRABAJAR  
MEMORIA  
SEMÁNTICA**

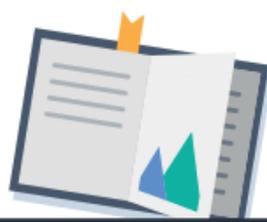
Recuerda 3 nombres  
de actores, cantantes,  
deportistas y  
científicos.

**¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!**





## EJERCICIO 2



### PARA TRABAJAR MEMORIA SEMÁNTICA

Continuamos recordando  
nuestras expresiones populares...  
¿Cómo sigue la siguiente?

"El que no corre..."

"A caballo regalado..."

"Más vale tarde..."

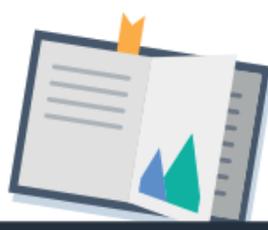
Describe cuando usamos estas  
expresiones y piensa en otras  
distintas.

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





### EJERCICIO 3



#### PARA TRABAJAR MEMORIA SEMÁNTICA Y PROCEDIMENTAL



Recuerda los pasos que necesitamos para preparar una comida que te guste mucho. Por ejemplo: "una tortilla de patata" o "una paella".

Piensa en los ingredientes que necesitas y después enumera los pasos. El paso 1 es...Después...



¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





## EJERCICIO 4



**PARA TRABAJAR  
MEMORIA SEMÁNTICA  
Y RAZONAMIENTO**

Evoca cuatro elementos de color típicamente **amarillo**.  
Por ejemplo: un limón.



Ahora piensa en cuatro elementos de color **blanco**. Después piensa en cuatro elementos de color **negro**.

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





## EJERCICIO 5



### **PARA TRABAJAR MEMORIA DEMORADA Y ESTRATEGIAS MNEMOTÉCNICAS**

Agrupar estas palabras en  
parejas para recordarlas  
más tarde:

GAFAS - CAMISA -  
CUCHARA - TELEVISIÓN -  
BOTÓN - CAJÓN - RADIO -  
LIBRO

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





## EJERCICIO 6



### PARA TRABAJAR VISUALIZACIÓN Y MEMORIA FONOLÓGICA

Veo veo...una cosita que  
empieza por la letrita "L"...

Piensa en algo visible que  
se encuentre en la  
habitación donde estás con  
tu familiar.

Cambiad los roles.



¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





## EJERCICIO 7



**PARA TRABAJAR  
MEMORIA DEMORADA  
Y OPERATIVA**

Recuerda los siguientes números en orden ascendente: **5-1-8-2**. Es decir, tendríamos que recordar

**1-2-5-8.**

Ahora prueba con los siguientes:

**6-3-7-4.**

A continuación, intenta recordar estos números en orden descendente: **3-5-9-1** (ahora sería ordenando de mayor a menor)

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





## EJERCICIO 8



### PARA TRABAJAR MEMORIA OPERATIVA

Vamos a tratar de realizar estas operaciones "de cabeza"

Tenemos que recordar el resultado de cada una para continuar con la siguiente: **9+2-5+4+7+5-7+9-6+3=?**

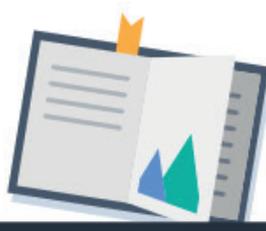
Ahora haz lo mismo cambiando el signo. ¿Cuál es el resultado final?



Semana 4



## EJERCICIO 9



### PARA TRABAJAR REMINISCENCIA CON MÚSICA

Recuerda cómo sigue la canción...

**"Tengo el corazón ....., el corazón ...y  
lleno de ...."**

Busca la letra de la canción y canta con  
tu familiar.

¿Cómo se llama la persona que canta  
esta canción? ¿Qué otras canciones  
conoces tuyas?

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!



Semana 4



## EJERCICIO 10



### PARA TRABAJAR MEMORIA DEMORADA DE PALABRAS

Recuerda y explica el significado de estas palabras: "VASIJA", "ESCOBA", "FRANELA", "HOJALATA", "EMBUDO", "PIANO". Trata de recordarlas más tarde describiendo el significado. Entre medias podemos decir los días de la semana en orden inverso (DOMINGO-SÁBADO-VIERNES...). Después preguntamos por las palabras anteriores. Podemos dar pista diciendo por ejemplo su uso "sirve para guardar alimentos".

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





## EJERCICIO 11



### PARA TRABAJAR MEMORIA DEMORADA (FRASES)

Recuerda esta frase:

"El alma que hablar puede con los ojos también puede besar con la mirada" (Gustavo Adolfo Bécquer). Repítela varias veces hasta que la hayas aprendido.

Después cuenta de 2 en 2 hasta llegar a 40 :2-4-6...  
Recuerda lo que puedas de la frase anterior. Prueba ahora con la siguiente:

"No dejes apagar el entusiasmo, virtud tan valiosa como necesaria; trabaja, aspira, tiende siempre hacia la altura"  
(Rubén Darío)

Recuerda lo que puedas de la frase anterior. Reflexiona sobre estas frases

¿Quiénes eran G.A. Bécquer y Rubén Darío? Podéis buscar juntos alguna obra y leer unos minutos.

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





## EJERCICIO 12



### PARA TRABAJAR MEMORIA OPERATIVA Y PLANIFICACIÓN

Continúa la secuencia en orden ascendente comenzando por **letra del abecedario-número-mes**:

A-1-Enero  
B-2-Febrero  
C-3-...  
D-...-...  
...-...-...  
...-...-...  
...-...-...  
...-...-...  
...-...-...  
J-...-...  
...-11-...  
...-...-Diciembre

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!





### EJERCICIO 13



## PARA TRABAJAR MEMORIA SEMÁNTICA

¿A qué te recuerdan estas personas famosas?

JULIO IGLESIAS  
MADONNA  
ALASKA  
MIREIA BELMONTE  
JOHN LENNON  
MIGUEL BOSÉ  
ELVIS

Busca algún dato biográfico sobre ellos y trata de recordarlo más tarde. Tu familiar puede preguntarte.

¡BIEN HECHO!  
¡SIGUE  
PRACTICANDO!



Semana 4



## EJERCICIO 14



**PARA TRABAJAR MEMORIA  
EPISÓDICA, PLANIFICACIÓN,  
MEMORIA RETROSPECTIVA  
Y PROSPECTIVA**

Piensa en lo que has hecho en el día de hoy en orden ("Primero... después...")

Puedes escribirlo en un papel y repasar todas las actividades realizadas.

Piensa en las tareas que hicisteis el día anterior y lo que podéis hacer mañana.



Semana 4



## EJERCICIO 15



### PARA TRABAJAR MEMORIA PROCEDIMENTAL

Recuerda la siguiente secuencia de acciones:  
"levanta mano derecha, después mano izquierda, dos palmadas". Vamos a practicar. Repite esta secuencia tres veces. Añade otro elemento (por ejemplo, golpea suave el suelo con pie derecho). Ahora recuerda la secuencia. Ve añadiendo elementos (pie izquierdo, dos palmadas, levantarse, sentarse, mano izquierda y mano derecha). Intenta recordar toda la secuencia de acciones. Practica varias veces. Puedes modificar los elementos o repetirlos más veces.





## Ejercicio 11 Memoria operativa

---



Piensa en **10 palabras**  
que no contengan **ni**  
**"A" ni "E"**.

Escríbelas.

Ahora piensa en **10**  
**palabras** que tengan  
**cuatro sílabas**

Escríbelas.



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



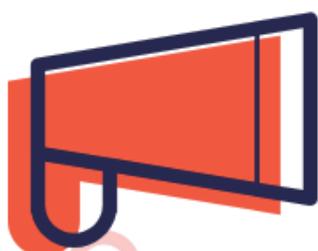
## Ejercicio 12

### Memoria operativa



Contesta **verdadero o falso** a las siguientes afirmaciones:

1. "La hermana de mi padre es mi suegra".
2. "La madre de mi hermano es mi tía".
3. "El hijo de mi hermano es mi sobrino".



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 13 Memoria operativa

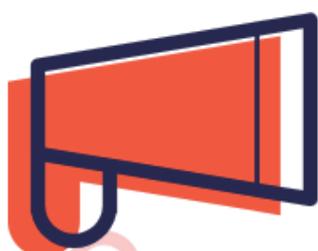


Ordena estos elementos **del más pesado al más ligero:**

"tijeras"- "lavadora"- "lápiz"-  
"manzana"

Ahora ordena estos elementos **del más lento al más rápido:**

"patinete"- "hormiga"- "elefante"-  
"serpiente"



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 14 Memoria operativa



Vamos a pensar en una rueda  
de palabras y números.

Empezamos por **mes**, después  
**día de la semana** y finalmente  
una **ciudad**.

Intentamos seguir el orden de  
la secuencia:

**"Enero-lunes-Valladolid-  
Febrero-martes..."**



## ¡Buen trabajo!

*#hazestimulacióncognitivaencasa*



## Ejercicio 15 Memoria operativa



Deletrea las siguientes palabras e intenta recordarlas más tarde.

"PARAGUAS", "SALTAMONTES",  
"LIBÉLULA", "ARCOIRIS",  
"LUCIÉRNAGA" y "ANTICICLÓN"

Recuerda las palabras clasificándolas en dos categorías.

Dime los **insectos**. Después dime las relacionadas con el **tiempo**.

**¡Reto! ¡Deletrea las palabras anteriores hacia atrás!**



**¡Buen trabajo!**

*#hazestimulacióncognitivaencasa*

# OCIO

**Semanalmente, según intereses**

En el siguiente documento se proponen diferentes programas de televisión y radio, así como actividades relacionadas con ello para amenizar la estancia en el hogar.

## TELEVISIÓN

Desde películas, programas de cocina, documentales a programas de entretenimiento de interés cognitivo.

- Los concursos se pueden ver de forma participativa intentando adivinar lo que preguntan.
- En relación a las películas se puede comentar al final si ha gustado, qué es lo que más nos ha llamado la atención, quiénes eran los protagonistas, cuál era el argumento...
- Con los documentales se puede hacer un pequeño escrito a modo resumen sobre lo que se ha visto o incluso tomar notas mientras se ve para mantener afianzada la información que se está viendo.

A continuación, destacamos varios.

### DOCUMENTALES

- Documenta2: programa documental de LA 2 en el que van variando el contenido. De lunes a viernes sobre las 10.50 de la mañana y a las 18:00 h.
- Grandes documentales: programa documental de LA 2 en el que van variando el contenido. De lunes a viernes sobre las 16:30 de la tarde.
- También hay documentales los sábados y domingos a lo largo de la mañana y la tarde en LA 2.

### CINE

- Mañanas de cine: programa de LA 2 en el que televisan películas antiguas. De lunes a viernes a las sobre las 12.30 de la mañana.
- Cine del fin de semana: en ANTENA 3 y en LA 2 cada sábado y domingo televisan películas de diferentes temáticas a partir de las 16:00.

### PROGRAMAS DE COCINA

- Cocina abierta con Karlos Arguiñano: programa de cocina de ANTENA 3 en el que cada día, Karlos Arguiñano, un cocinero de prestigio, prepara suculentos platos. De lunes a viernes a las 13:50 de la mañana.
- Las recetas de Julie: la cocinera Julie Andrieu recorre Francia de arriba a abajo para descubrir la historia de las diferentes regiones del país galo a través de recetas típicas y ancestrales que le permitirán comprender mejor las especificaciones y la riqueza del territorio. De lunes a viernes a las 19:00 de la tarde.

### CONCURSOS Y ENTRETENIMIENTO

- La ruleta de la suerte: concurso de ANTENA 3 en el que los participantes lanzan una ruleta que les propone diversos premios y deben ir adivinando frases o palabras letra a letra. De lunes a viernes a las 13:45 de la tarde.
- Viaje al centro de la tele: programa de entretenimiento de LA 2 en el que se viaja a través de los mejores duetos de la televisión. De lunes a viernes sobre las 14:10 de la tarde.
- Saber y ganar: concurso de preguntas de LA 2 en el que participan varias personas por turnos teniendo en cuenta la velocidad de respuesta para demostrar los conocimientos y la agilidad mental. De lunes a viernes sobre las 15:45 de la tarde.
- Ahora caigo: programa de ANTENA 3 en el que un concursante compite contra diez para conseguir un

premio de 200.000 euros. Los participantes se enfrentan cara a cara en una lucha contra el reloj. Si no dan con la respuesta correcta a una serie de preguntas de cultura general lo perderán todo. De lunes a viernes a las 18.45 de la tarde.

- ¡Boom!: concurso de ANTENA 3 en el que dos equipos de participantes deben desactivar bombas de leds respondiendo a varias preguntas en un tiempo concreto. Cuantos menos fallos cometan más lejos llegarán en el programa y mayor será el premio. De lunes a viernes a las 20:00 de la tarde.

Es muy importante no abusar de los recursos tecnológicos. Por ello se recomienda elegir cada día un programa o como mucho dos alternándolos en mañana y tarde. Por ejemplo: cine y documental o cine y concurso.

## RADIO

Proponemos varias **EMISORAS**:

- Radio clásica: 93.10
- Los cuarenta principales: 90.9
- Los cuarenta clásicos: 98.1
- Cadena 100: 88.5
- Cadena Dial: 100.4
- Melodía: 102.4
- Kiss FM: 99.4

## EJERCICIOS RELACIONADOS CON LA MÚSICA

- Cantar.
- Elegir una frase de la canción que nos guste especialmente y escribirla.
- Inventarse otra estrofa para la canción.
- Bailar al ritmo de la música.
- Seguir el ritmo dando palmas/ utilizando cucharas de madera/ un rallador con un palito de metal/ unas pinzas de cocina (como si fuesen unas castañuelas) / un bote de plástico relleno de legumbre (como si fuese una maraca).
- Expresarte con pinturas o rotuladores en un papel en blanco es una forma de dejar salir las emociones de forma abstracta y creativa.

## ORDENADOR

Dadas las circunstancias de cuarentena, algunas webs han habilitado contenidos culturales muy interesantes que se pueden explorar.

Aquí mostramos algunos de ellos:

- **WEB DE ARTE** en la que se pueden explorar diferentes cuadros y documentos de interés cultural. <https://artsandculture.google.com/explore>
- **LISTA DE REPRODUCCIÓN DE SPOTIFY** que se llama TRABAJO\_INTRAS en la que hay música 'antigua' para trabajar reminiscencia recordando las letras y canciones sin letra para proporcionar momentos de tranquilidad. <https://open.spotify.com/playlist/41DgzOqTODVBns6E7OuC2f>

## GLOSARIO

**Estimulación Cognitiva:** Es un conjunto de técnicas y métodos para mantener y mejorar las capacidades cognitivas de las personas. Ej: Memoria, lenguaje, percepción....

**Estrategias Nnemotécnicas:** son técnicas para acordarse de información, hechos o cosas que nos interesa aprender y retener o información que tenemos guardada en la memoria y que queremos volver a recordar.

**Memoria Semántica:** Se basa en el recuerdo de hechos, conocimientos aprendidos a lo largo de la vida. Ej: Saber qué es el arco iris, o acordarse de cuál es la capital de España.

**Memoria Operativa:** Se trata de la capacidad de mantener varias informaciones activas a la vez y que nos facilita la resolución de una tarea. Ej: Contar hacia atrás de tres en tres desde 30 hasta 0 o saber qué pasos hay que hacer para preparar una paella.

**Memoria procedimental:** Es el recuerdo o el conocimiento de habilidades motoras y ejecutivas aprendidas como ir en bicicleta, conducir, hacer punto, cocinar...

**Memoria prospectiva:** Capacidad que permite el recuerdo de cosas, citas que tenemos que hacer en un momento determinado. Ej: Acordarse del cumpleaños de alguien.

**Memoria Reciente:** memoria sobre aspectos recientes de la vida cotidiana, hechos, acontecimientos, noticias. Ej: Acordarse de quién es el Rey de España o quién ganó las últimas elecciones...

**Psicomotricidad:** técnica que ayuda a mejorar la actividad motora (brazos, piernas, cabeza...) mediante ejercicios posturales.

**Reminiscencia:** Es la capacidad para "traer al presente" recuerdos o hechos vividos. Ej: el día de nuestra boda, nacimiento de un hijo, nieto....

**Trascendencia:** Son aquellos valores importantes para una persona que motivan sus acciones del día a día (familia, religión, naturaleza, amistad, esfuerzo...).

## SOBRE LAS CLÍNICAS DE MEMORIA DE FUNDACIÓN INTRAS

- ¿PODEMOS AYUDARTE CON TU MEMORIA?
- ¿ERES CUIDADOR Y QUIERES CONOCER TÉCNICAS DE CUIDADO?
- ¿NECESITAS APOYO PARA RESOLVER UNA SITUACIÓN DIFÍCIL?
- ¡CONTÁCTANOS PARA CUALQUIER DUDA!

Las clínicas de Memoria de Fundación INTRAS son centros socio sanitarios acreditados por la Junta de Castilla y León, que se dedican a la prevención y tratamiento del deterioro cognitivo y problemas de memoria en adultos. Dispone de un grupo de profesionales expertos con una gran experiencia tanto en la prevención como en el tratamiento de deterioro cognitivo y las demencias así como en intervención en personas con daño cerebral.

Apoyamos la autonomía de la persona a través de programas de intervención estructurados y personalizados. Trabajamos el nivel FÍSICO, COGNITIVO Y EMOCIONAL con terapias innovadoras y de última generación. Enseñamos y aportamos nuevas tecnologías que facilitan la interacción de las personas con su entorno.

Servicios:

- Estimulación cognitiva
- Rehabilitación y Evaluación Neuropsicológica
- Intervención psicoterapéutica
- Estimulación en el hogar
- Enuentro de familiares
- Programas de Envejecimiento Activo

TODOS NUESTROS SERVICIOS ESTÁN DISPONIBLES DE MANERA PRESENCIAL O TELEMÁTICA.

### VALLADOLID

C/ Martín Santos Romero, 1 - 47016 Telf. 983 399 633

Contacto: **Yolanda Bueno Aguado**

[yba@intras.es](mailto:yba@intras.es)

### ZAMORA

Carretera de la Hiniesta, 137- 49024 Telf. 980 516 427

Contacto: **Esther Parra Vidales**

[epv@intras.es](mailto:epv@intras.es)

FUNDACIÓN  
**Intras**

**GUÍA DE APOYO AL CUIDADO DE PERSONAS  
MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO DURANTE  
EL CONFINAMIENTO POR COVID 19**

C/ Martín Santos Romero, 1. 47016 Valladolid.

Telf. 983 399 633 / 683 573 089

Ctra. de la Hiniesta 137. 49024 Zamora

Telf. 980 516 427

[www.intras.es](http://www.intras.es)