



DOSSIER DE ACTIVIDADES

Estimula tu mente

Ejemplar gratuito

AFA Pozuelo de Alarcón

@afapozuelo



INSTRUCCIONES PARA FAMILIARES

La estimulación cognitiva consiste en un conjunto de actividades cuyo objetivo es mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo en general de la persona. Para ello se realizan diferentes actividades que ponen en marcha funciones psicocognitivas como la memoria, la percepción, la atención, la concentración, el lenguaje, etc.

Si su familiar presenta **dificultades** en **la lectura, la escritura** o experimenta **mucha frustración o dificultad para desarrollar algunas de las tareas**, le aconsejamos que únicamente realice las tareas de menor dificultad y exigencia.

Dichas actividades son las que van acompañadas de este indicador:



Algunas recomendaciones para su realización son:

- Se recomienda que se realicen actividades del cuadernillo todos los días durante un tiempo aproximado de unos **20-30 minutos**, como mínimo.
- Los ejercicios se deben realizar sin distracciones, con una buena iluminación y en un ambiente que **favorezca la concentración**.
- Se pueden **ofrecer instrucciones** o ayuda ante las tareas que resulten más complejas (sobre todo en las actividades de lectoescritura a aquellas personas que no saben leer o escribir).
- La psicoestimulación cognitiva no persigue que los ejercicios estén hechos a la perfección. No importa el resultado sino **el esfuerzo** que la persona pone en intentar resolverlo.
- No se debe infantilizar la tarea, ni olvidar que estamos ante **personas adultas**.



1.- Responde las siguientes preguntas

Nombre y apellidos: _____

¿Cuál es tu fecha de nacimiento?: _____

¿Cuántos años tienes?: _____

¿Dónde naciste?: _____

¿Cuál fue tu profesión?: _____

¿Cómo se llama/llamó tu cónyuge?: _____

¿Cuántos hijos tienes? Escribe sus nombres: _____

¿Cuántos nietos tienes?: _____

¿Qué día de la semana es hoy?: _____

¿En qué mes estamos?: _____

¿Qué día del mes es hoy?: _____

¿En qué año estamos?: _____

¿En qué estación del año nos encontramos?: _____

¿Qué hora es?: _____

¿Dónde estás? _____

¿Cuál es tu teléfono de casa? ¿Y en qué calle vives?: _____

¿En qué parte de la casa estás? ¿Está cerca del cuarto de baño?: _____

¿Cuál es tu programa de televisión/libro favorito?: _____

¿Cómo se llama el presidente del gobierno? ¿y el anterior?: _____

¿Cómo se llaman los reyes de España?: _____

¿Qué ocurre actualmente en nuestra sociedad?: _____



2.- Busca en esta sopa de números los resultados de las operaciones (únicamente se encuentran en vertical y horizontal):

$7 \times 9 =$

$6 \times 7 - 2 =$

$12 + 13 - 9 =$

$99 + 23 =$

$44 - 12 =$

$48 \times 2 + 4 =$

$5 \times 9 + 15 =$

$56 + 12 =$

$57 - 13 =$

$24 - 9 =$

6	3	1	5	1	1	6	7
1	3	4	7	3	2	5	8
3	2	1	8	1	2	4	4
5	4	6	7	2	0	3	0
7	6	7	6	4	6	8	9
9	7	8	0	0	4	2	1
1	4	4	2	3	1	0	0
1	5	6	2	3	3	1	1

Ordena los resultados de mayor a menor:



3.- Rodea con un círculo todas los símbolos que veas como este:



¿CUÁNTAS HAY DE CADA



4.- ¿Cuántos objetos puedes distinguir en la siguiente imagen?



Escribe aquí el nombre de los objetos que hayas encontrado:

5.- Escribe palabras que empiecen por las siguientes sílabas:

MA	VA	CA	CU



6.- Escribe el color de los siguientes alimentos:

TOMATE _____	HUEVO _____
PEPINO _____	PAN _____
BERENJENA _____	LECHUGA _____
CEREZA _____	SANDÍA _____
LIMÓN _____	PLÁTANO _____
PERA _____	MELÓN _____

7.- Ordena las siguientes letras para obtener nombres propios (ejemplo CMNEAR-CARMEN):

LEEAN: _____	NAARDMO: _____	MNEUAL: _____
AIRAM: _____	ICIGAON: _____	ACIALI: _____
EAADL: _____	ICTVNEE: _____	QUIOJAN: _____
CORLSA: _____	LRSOOED: _____	SEUJS: _____
RALIP: _____	RNAFNEOD: _____	BZTERAI: _____
TOANNIO: _____	TEDOROO: _____	ALRUA: _____

A continuación ordena por orden alfabético los nombres del ejercicio anterior:



8.- Pinta cada número del color que se indica:

1=ROJO 2=VERDE 3=MORADO 4=AZUL 5=AMARILLO 6=NEGRO

1	6	3	3	6	4	5	2	1	3
4	2	2	3	4	3	5	6	6	1
3	6	4	3	5	2	1	4	3	1
5	4	5	2	3	6	4	1	2	3
6	2	3	4	5	6	6	5	4	4
2	2	3	3	4	1	1	4	5	4
1	1	3	5	6	2	4	1	2	3
2	3	4	5	5	6	6	3	2	1

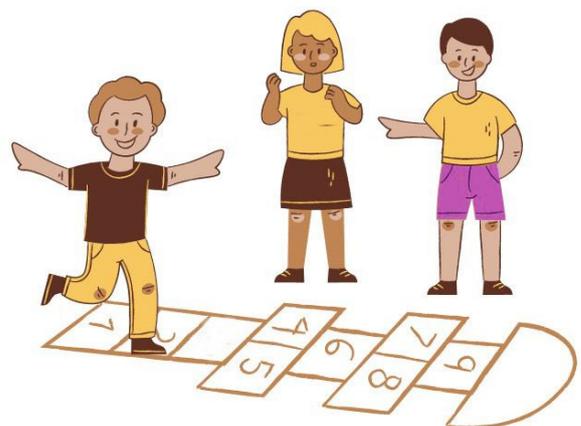


9.- ¿Cuál de los siguientes números no se repite?
Rodéalo:

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



10.- Encuentra las 5 diferencias:





11.- Rodea las siguientes palabras según el color que corresponda:

AMARILLO	AZUL	ROJO	VERDE	MORADO	ROSA

AMARILLO

ROJO

AZUL

VERDE

MORADO

ROSA

AZUL

MORADO

ROJO

VERDE

AMARILLO

ROSA

ROJO

VERDE

AMARILLO

ROJO

AZUL

VERDE

MORADO

ROSA

AZUL

MORADO

ROJO

VERDE

AMARILLO

ROSA

ROJO

VERDE

Haz recuento de:

¿Cuántas palabras has rodeado en color **verde**?: _____

¿Y en **morado**?: _____

¿En **azul**?: _____

¿En **amarillo**?: _____

¿En **rosa**?: _____

¿Y en **rojo**?: _____



12.- Continúa las siguientes secuencias:

20 - 18 - 16 _____

2 - 4 - 6 _____

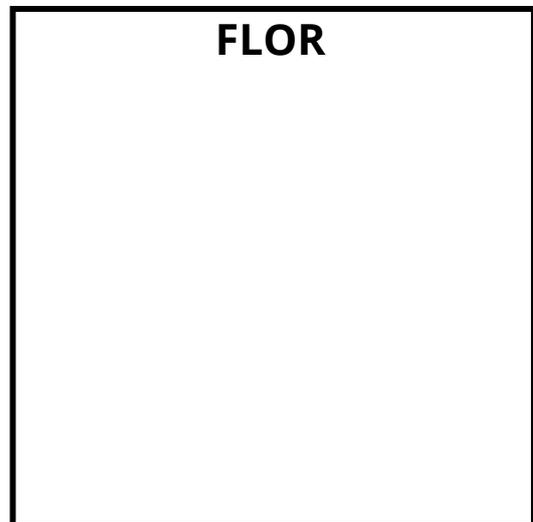
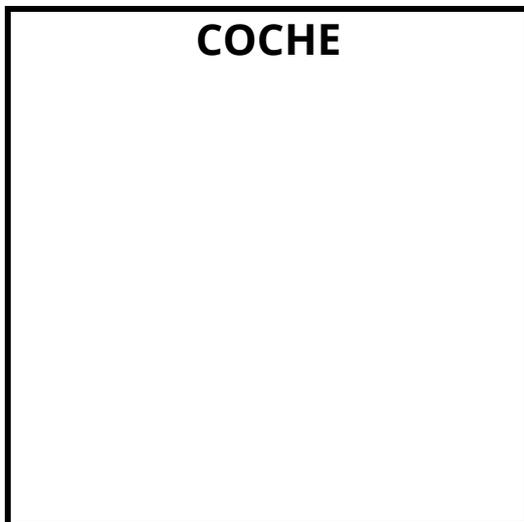
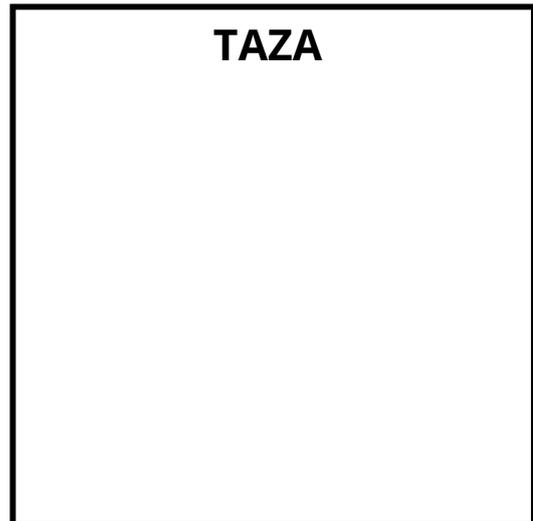
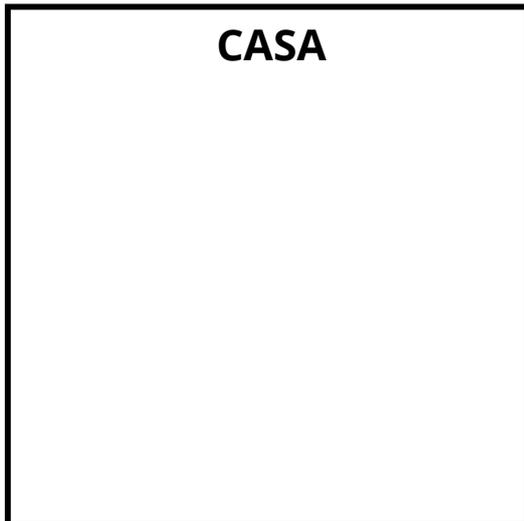
100 - 95 - 90 _____

5 - 10 - 15 _____

100 - 99 - 98 _____

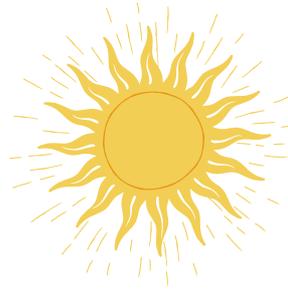
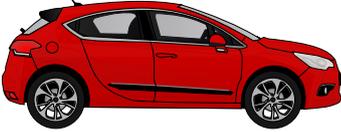


13.- Haz un dibujo dentro de los marcos de cada una de estas palabras:





14.- Inventa una historia con las siguientes imágenes:



Tapa los dibujos de arriba y responde las siguientes preguntas

¿Cuántas cosas había? _____

¿Recuerdas que eran? _____

¿De qué color era la maleta? _____

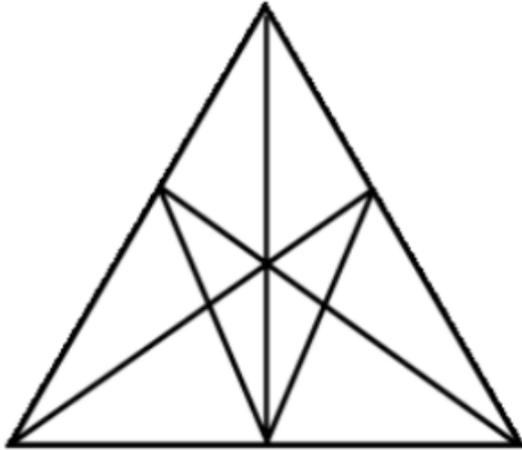
¿Había algo rojo? ¿El qué? _____

¿Había algo relacionado con la naturaleza? _____

¿En qué orden estaban las imágenes? _____



15.- Escribe cuántos triángulos hay en esta imagen. Pista: hay más de 13.



NÚMERO TOTAL:

14.- Forma una nueva palabra cambiando solo UNA de las letras de las siguientes palabras. Puede haber varias posibilidades.

PALABRA ORIGINAL	PALABRA NUEVA CAMBIANDO UNA LETRA
HUEVO	
DOLOR	
BOLA	
NACER	
PENA	
CABRA	
SOLA	



16.- Encuentra y señala las 5 vocales:

qwrgtdkjpgaynmbgfhgfc
lpkjemngfrwpñsmñprgfty
zcxfrnhygtfrdsqpjkilmn
mnbvcgtyhronkjhyfdrwt
lpuñkjbhgtfcdvbtrqswlpñ

17.- Ordena las siguientes palabras para formar frases con sentido:

AFA - Vengo - a - memoria - a - mi - entrenar

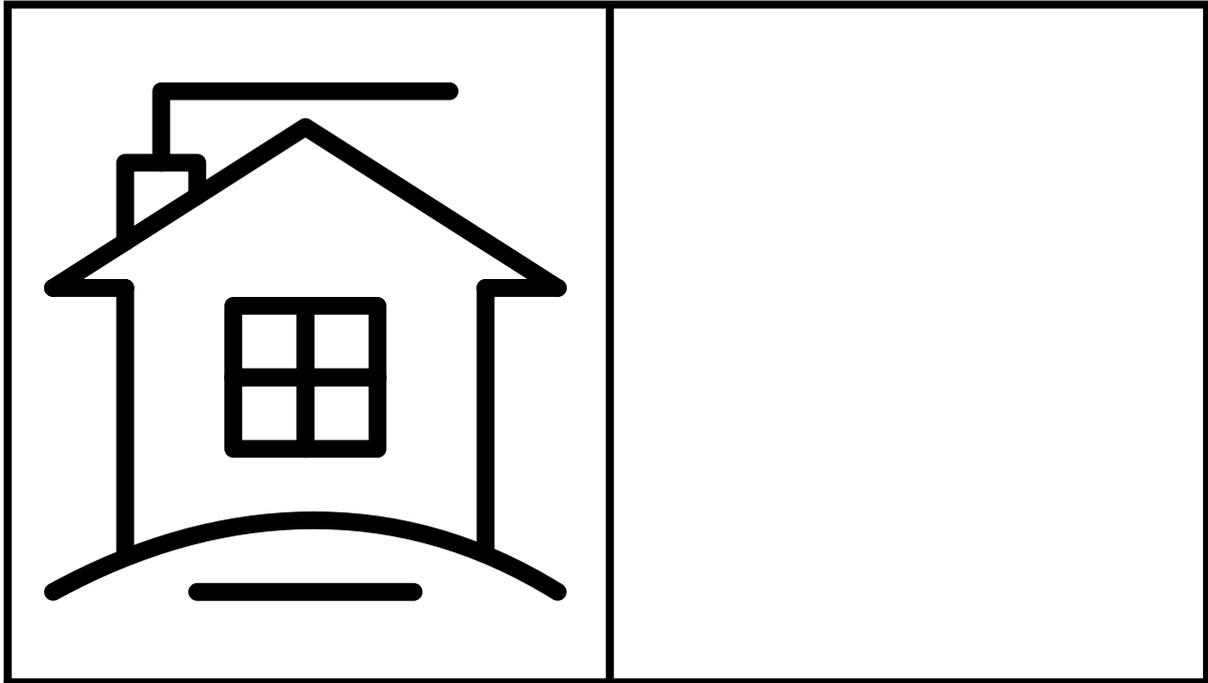
invierno - En - helador - frío - hace - un - frío

florece - flores - En - las - primavera

con - Me - familia - gusta - tiempo - pasar - mi



18.- Copia la siguiente figura y después colorea a tu gusto:



19.- Ordena las letras para formar palabras:

TELOPA: _____

RIFO: _____

ÁBRLO: _____

PIRAVEMRA: _____

LOFR: _____

CURHROS: _____

EPOZNA: _____

IVINERNO: _____

ALCOR: _____

AUAG: _____

COHCOATLE: _____

IRAE: _____



20.- Une con una flecha cada personaje famoso con su profesión:

Políticos/as

Cantantes

Actores/actrices

Rocío Jurado

Pedro Sanchéz

Adolfo Suárez

Paco Martínez Soria

Antonio Banderas

Concha Velasco

Raphael

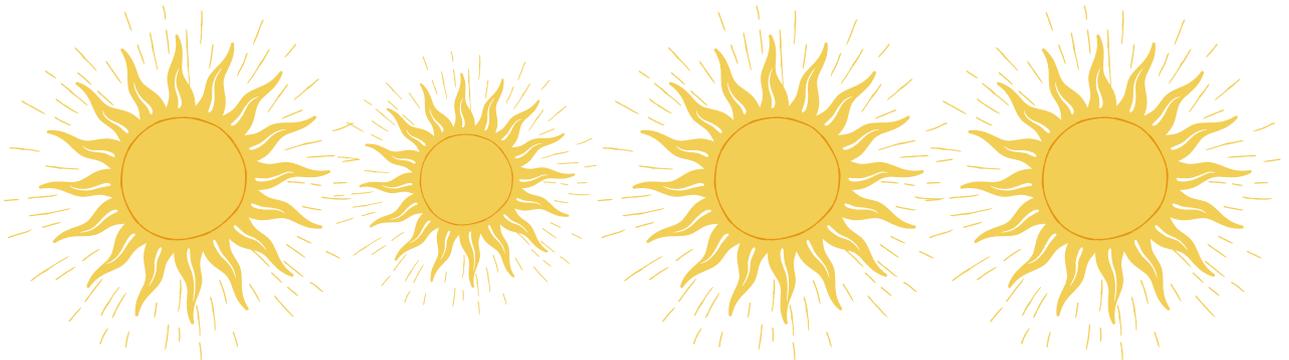
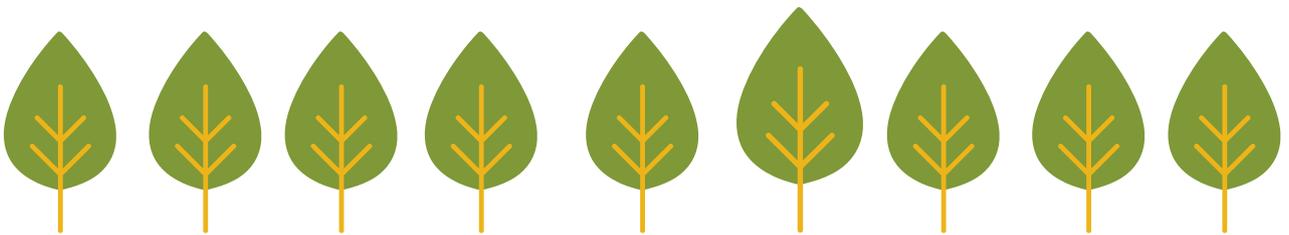
Marisol

Masiel

Mariano Rajoy



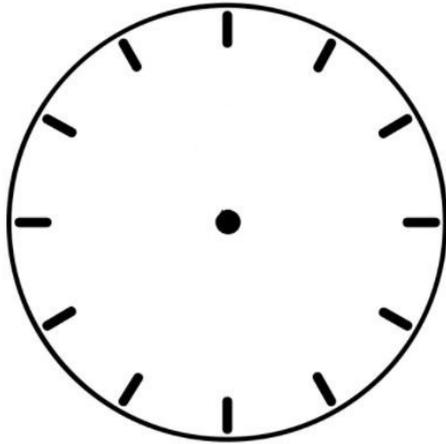
21.- Tacha la figura que tiene diferente tamaño:



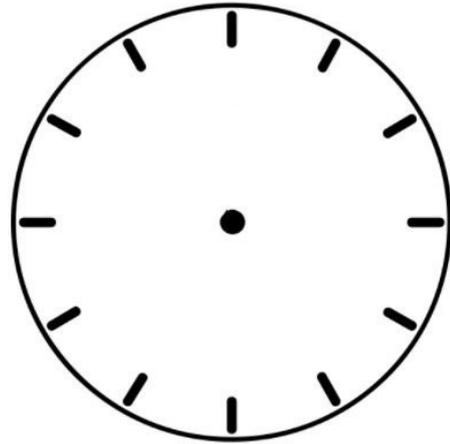


22.- Dibuja las agujas del reloj para que marquen la hora adecuada:

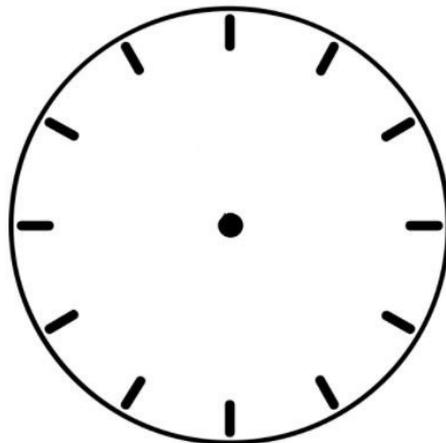
11:25



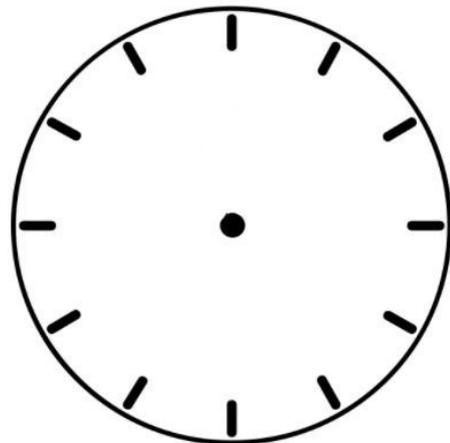
12:00



13:15



14:05



23.- A continuación se describen una serie de situaciones, escribe o comenta con alguien porque crees que ocurren:

Le das a encender al botón del mando pero la televisión no se enciende:



La cremallera del abrigo no se cierra:

Las flores de un jarrón se están marchitando:

Miras el reloj pero la hora permanece estable, no cambia:



24.- Ordena los dibujos, clasificándolos de menor a mayor:





25.- Escribe los siguientes números en cifras:

CUARENTA Y DOS:

SESENTA Y SEIS:

TREINTA Y CINCO:

SETENTA Y CUATRO:

DOCE:

CIENTO CATORCE:

VEINTIUNO:

NOVENTA Y OCHO:

TRES:

CINCUENTA Y SIETE:



26.- Ahora escribe los siguientes números en letras:

45: _____

56: _____

89: _____

6: _____

10: _____

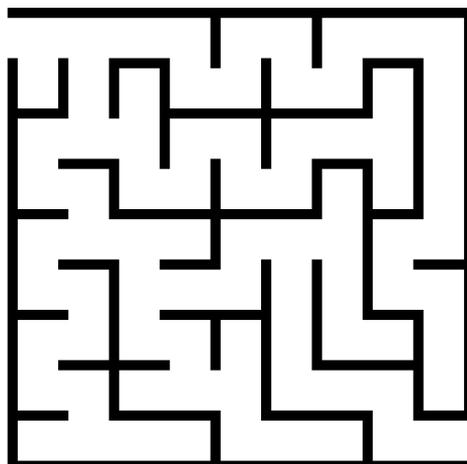
103: _____

24: _____

15: _____

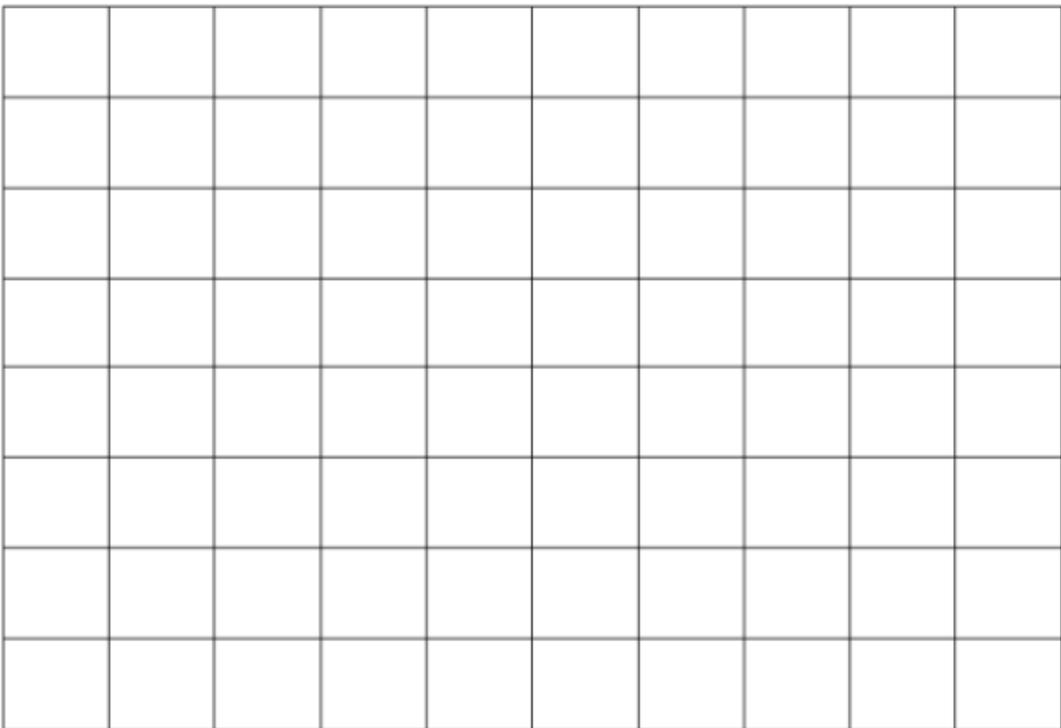
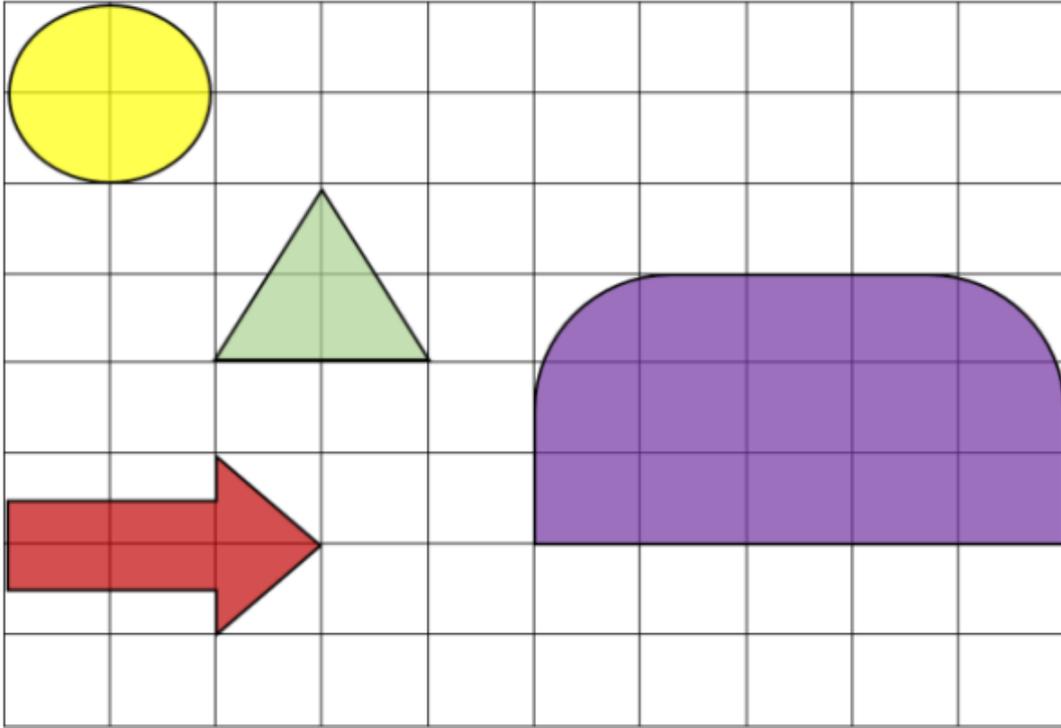


27.- Resuelve el siguiente laberinto:





28.-Copia los dibujos siguiendo la cuadrícula:





29.- Forma todas las palabras que se te ocurran con las siguientes letras:

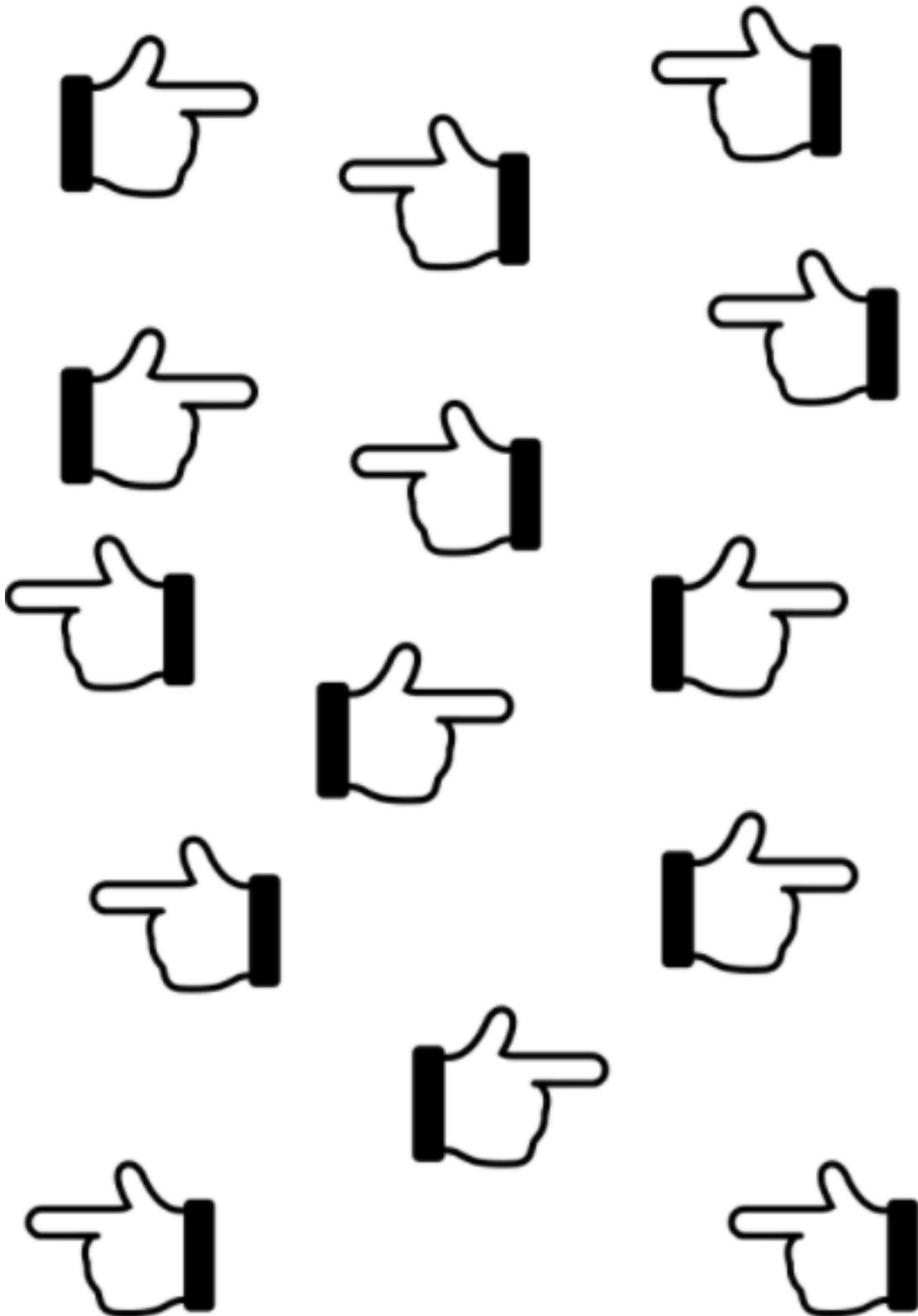
A - S - L - A - T - P - E - R - U - M

30.- Escribe una palabra de cada categoría que empiece por la letra que se indica a la izquierda::

LETRA	CIUDAD	PARTE DEL CUERPO	FLOR	PROFESION	ROPA
G					
B					
A					
C					
N					
V					
P					

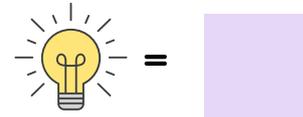
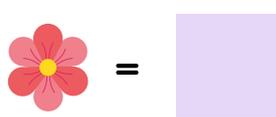
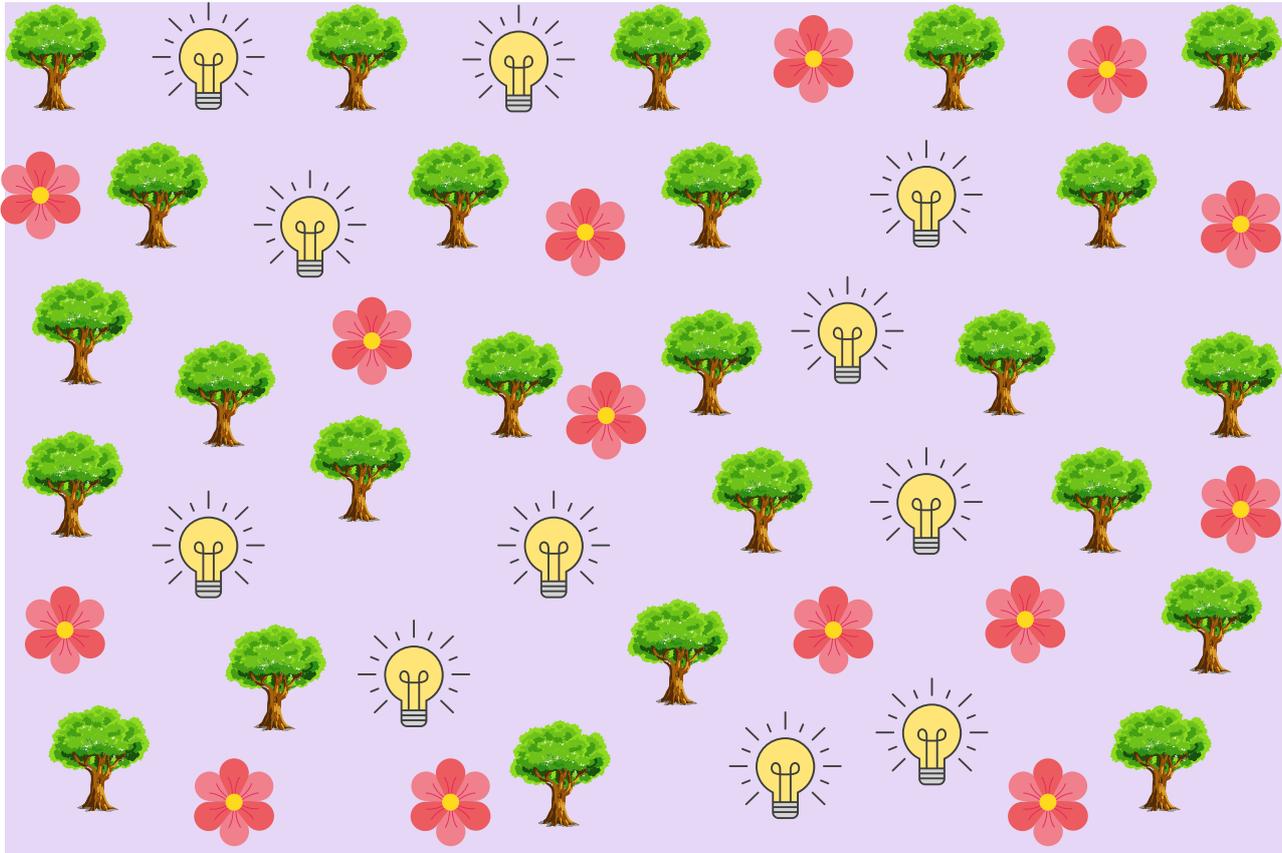


31.- Colorea todas las manos que apuntan a la derecha de color verde, y todas las que apuntan a la izquierda de color rosa





32.- Cuenta los siguientes objetos para saber cuántos hay:



33.- Completa las siguientes frases sobre parentesco:

La mujer de mi hermano es mi

El padre de mi marido es mi

La madre de mi mujer es mi

El hijo de mi hermano es mi

La madre de mi padre es mi

La mujer de mi padre es mi

La hermana de mi madre es mi

El hermano de mi sobrina es mi



34.- Resuelve los siguientes problemas:

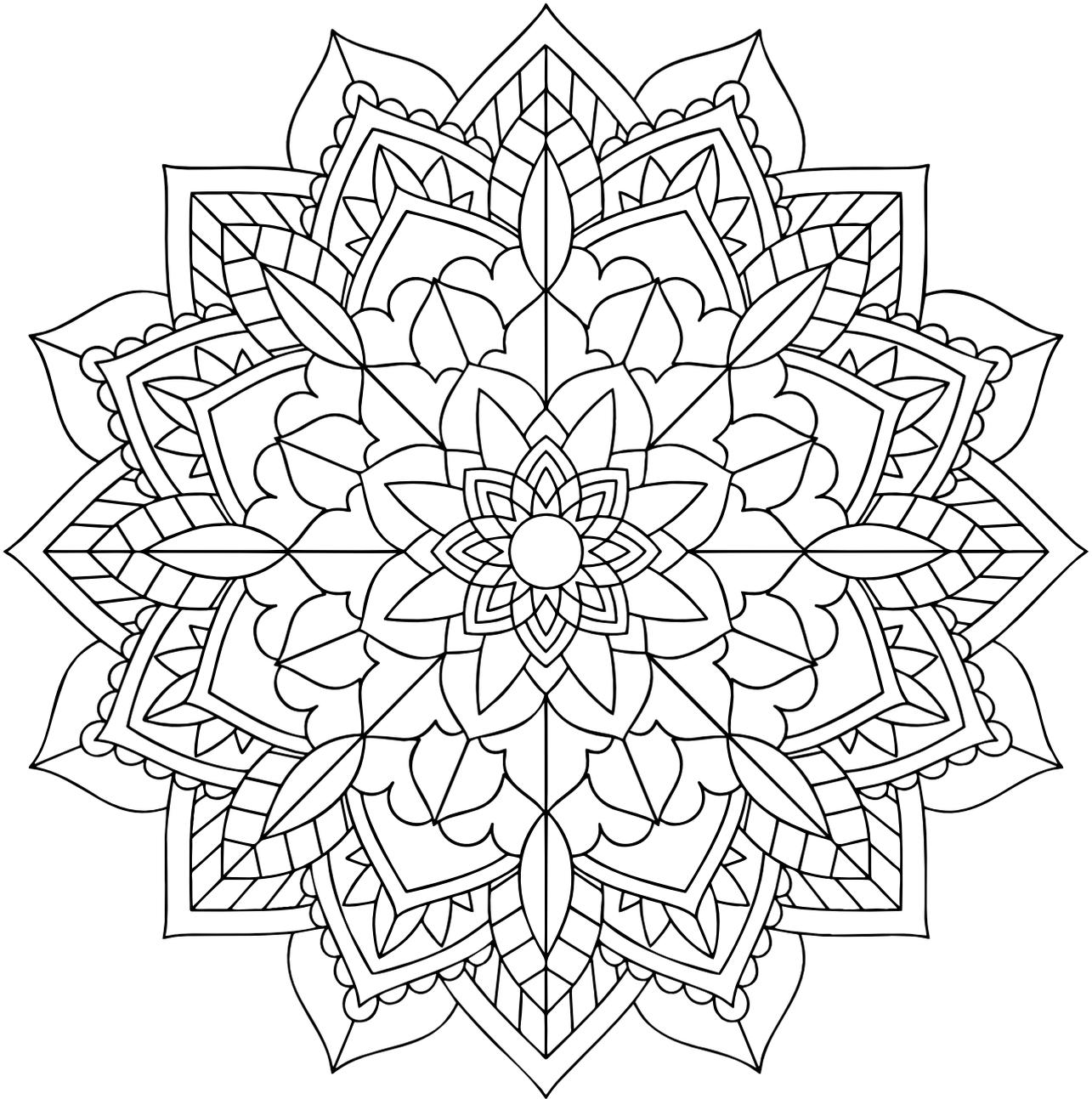
Voy a la compra con 20€ y compro una caja de huevos de 2€, 2 barras de pan de 0,50€ cada unidad, y una tarta por 8€. ¿Cuánto dinero me sobra?

Me levanto a las 9h. Tardo 10 minutos en desayunar, 15 minutos en ducharme, 5 minutos en peinarme y 20 minutos en vestirme. ¿A qué hora podré salir de casa?

Si tengo 3 cajas de turrón y le quito 2 cajas a mi hermano, pero luego viene mi hija y me quita 1 caja. ¿Cuántas cajas de turrón tengo?



Te dejamos algunos dibujos para que colorea libremente:





@afapozuelo





@afapozuelo

