Tomo 1

Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva

SANDOZ
a Novartis company

Tomo 1

Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva

Nombre: .....

Apellidos: .....

SANDOZ
a Novartis company

Agradecimiento:

SANDOZ agradece a **Madrid Salud** su colaboración para la edición de este cuaderno.

Autores:

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO:

De Andrés Montes, Mª. E.; Llanero Luque, M.; Reinoso García, A. I.; García Mulero, E.; Martín Medina, E.; Mejuto Vázquez, G.; Sánchez Mangudo, C.; García Marín, A.; Lozano Ibáñez, M.; Aragón Cancela, M. C.; Ruiz Sánchez de León, J. Mª.; Gómez Sánchez-Garnica, J. M; Álvarez Crespo, B; Montenegro Peña, M.; Montejo Carrasco, P.

Apoyo Administrativo: Sánchez Díaz, C. F.; Escandell Alsina, Mª. A.; Ampuero Ampuero, M. M.; Guzmán Ramos, M.C.

Textos e imágenes complementarios: Colaboradores de Wikipedia. Wikipedia, La Enciclopedia Libre, 2008. Disponibles en www.wikipedia.org.

©Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Depósito Legal: M-21089-2014.

SANDOZ
a Novartis company

Introducción

Le presentamos este cuaderno de Estimulación Cognitiva en el Domicilio. Ha sido diseñado para que puedan trabajar con él las personas que presenten problemas de memoria.

El objetivo de este material es que usted trabaje diariamente con él y de esa forma pueda estimular su memoria, atención, lenguaje, cálculo... Para que el aprovechamiento sea completo es indispensable crear un hábito de trabajo diario, en el que la persona pueda reservar un horario regular para realizarlo.

Los ejercicios están diseñados para que puedan resolverse sin ayuda, no obstante es muy aconsejable que los familiares colaboren potenciando la rutina del trabajo diario. También es muy importante que participen con él en otras actividades: hablar de su presente y su pasado, jugar a las cartas, al dominó, pasear y disfrutar de los pequeños momentos de la vida. La estimulación no se debe limitar a completar este cuaderno sino que hay muchos aspectos del día a día que pueden ser igualmente enriquecedores.

Es muy importante conservar el **buen humor** en general, particularmente para la realización de las actividades de estimulación, como este cuaderno. Manteniendo un buen ánimo potenciamos que estos ejercicios sean agradables y, por tanto, que sean esperados y realizados con ilusión.

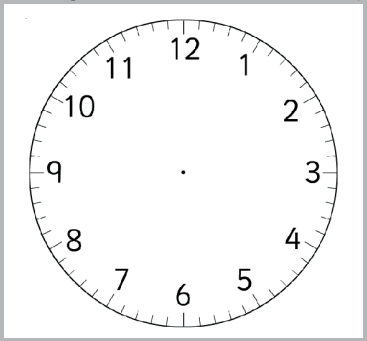
Recuerde: "Todo lo que se ejercita, se mejora; todo lo que no se ejercita, se pierde"

En línea con nuestro firme compromiso de calidad e innovación, en Sandoz trabajamos cada día para poner a vuestro alcance medicamentos eficaces y seguros y servicios de alto valor añadido contribuyendo, de esta manera, a mejorar la calidad de vida de los pacientes con Alzheimer.

Confiamos en que este cuaderno sea un apoyo para que se encuentre mejor. Si usted lo utiliza y se ejercita, nuestro objetivo se habrá conseguido.

SANDOZ
a Novartis company

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

¿Por qué se produce **el olvido?** El olvido se produce por la falta de uso de lo que queremos recordar; por ejemplo, cuando pretendemos hacer una comida que no hacemos desde hace años y no recordamos la receta, ¿qué ha ocurrido? La falta de uso, el desuso, hace que la olvidemos. Lo que aprendimos hace tiempo se va perdiendo, se desvanece poco a poco porque no lo utilizamos habitualmente. Por lo tanto, si queremos que algo no se nos olvide, hay que recordarlo de vez en cuando. El olvido también se produce por fallos en alguna de las fases de la memoria. Puede, así mismo, suceder que una información nueva impida que recordemos lo anterior. A veces también olvidamos problemas o sucesos que nos han hecho daño; es como si los escondiésemos en un armario y tirásemos la llave para que no nos afectaran emocionalmente.	2
TOTAL	

2 - Tache la letra I en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 **prendas** de vestir, por ejemplo: camisa.

....

....

....

....

5 - Escriba desde el número **55**, de **3** en **3**, hasta el **142**:

55 - 58 - 61- .....

.....

.....

6 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.

UNIR LOS PUNTOS.

UNIR Y REPASAR LA FIGURA.

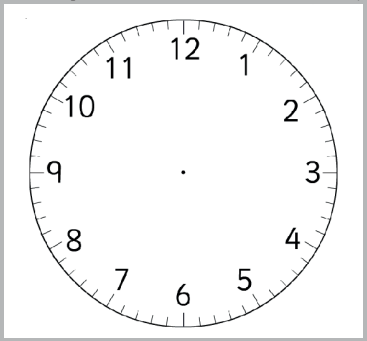
COMPLETAR LA FIGURA.

REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.

NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

El cerebro humano tiene una función, que lo diferencia del resto de	11
las especies animales, que es la capacidad de crear. A lo largo de la	
historia, las distintas culturas han creado arte, pintura, música,	
danzas, arquitectura, conocimientos científicos, etc.	
La **creatividad** es la producción de nuevas ideas que son originales.	
Una de estas ideas originales que ha facilitado el trabajo doméstico	
es "la fregona", inventada en el año 1956 por un ingeniero español,	
para evitar tener que fregar de rodillas.	
Este invento ha sido muy útil e incluso puede ayudar a prevenir	
enfermedades como la artrosis, las infecciones, los hongos en las	
uñas y el deterioro de las manos y las rodillas.	
Ser creativos es una forma de mostrar nuestra inteligencia. La	
capacidad de crear la tenemos todos los seres humanos y la	
podemos desarrollar a cualquier edad.	
TOTAL	

2 - Tache la letra **E** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - En las **sopas de letras** las palabras se buscan en horizontal, en vertical y en diagonal como se explica a continuación:

Horizontal: de izquierda a derecha →

R	O	S	A	

de derecha a izquierda →

A	S	O	R	

Vertical: → de arriba a abajo ↓ / de abajo a arriba ↓

R
O
S
A

A
S
O
R

Diagonal: →

R			
	O		
A		S	
	S		A
		O	
			R

Siguiendo estas instrucciones, localice las siguientes **flores.** Según las vaya encontrando, tache su nombre en el cuadrado grande y ponga una X en el nombre que aparece en el listado de la izquierda:

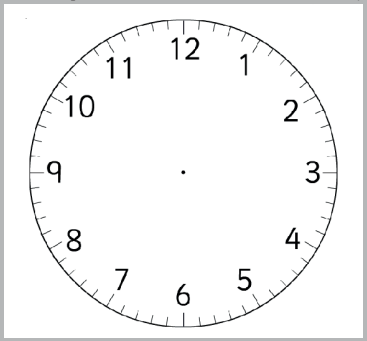
- ☐ AMAPOLA
- ☐ AZUCENA
- ☐ CLAVEL
- ☐ DALIA
- ☐ GARDENIA
- ☐ GERANIO
- ☐ HORTENSIA
- ☐ JAZMÍN
- ☐ LILAS
- ☐ MARGARITA
- ☐ ORQUÍDEA
- ☐ TULIPÁN

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

5 - Escriba el nombre de **otras flores** que usted conozca:.....

.....

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

Los Ayuntamientos tienen, entre sus objetivos, la obligación de hacer ciudades cada vez más saludables, poniendo el acento en la protección y promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades. Trabajan por la calidad del agua, la seguridad de los alimentos, la mejora de la salud ambiental, la integración de los animales domésticos en la ciudad, la promoción de hábitos saludables y la atención a las personas o grupos sociales más desfavorecidos. Deben tratar de disminuir, o evitar, riesgos o incomodidades para los ciudadanos como son el exceso de ruidos o la polución debida a calefacciones y vehículos. Entre sus competencias se encuentran también la limpieza de las calles, la recogida de basuras, la ordenación del tráfico, el control de las edificaciones y el cuidado y mejora de las zonas verdes.	5
TOTAL	

2 - Tache la letra **S** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 **muebles**, por ejemplo: silla.

....

....

....

....

5 - Escriba desde el número **28**, de **3** en **3**, hasta el **118**:

28 - 31 - 34 - .....

.....

.....

6 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.

UNIR LOS PUNTOS.

UNIR Y REPASAR LA FIGURA.

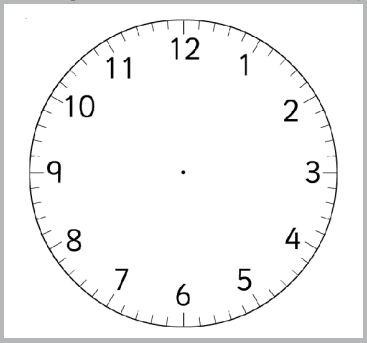
COMPLETAR LA FIGURA.

REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.

NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

El **jamón serrano** es un alimento recomendado en una dieta sana y equilibrada como es la dieta mediterránea. Su valor energético es bajo en calorías y contiene proteínas de alto interés nutricional. Contiene grasas como el ácido oleico que son beneficiosas para el corazón. Posee vitaminas muy importantes, como las del grupo B y minerales necesarios para el organismo, como el zinc y el hierro. Además, al contrario de lo que se pueda pensar, es un alimento que se digiere fácilmente porque tiene bajo contenido en colágeno. La palabra "serrano" posiblemente tenga su origen en el proceso de curación del jamón, ya que para su elaboración son necesarias temperaturas frías, propias de las zonas geográficas de montaña o "sierra". A nivel internacional se hace publicidad del jamón ibérico puro de bellota como una de las excelencias de la gastronomía española.	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **M** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que **tengan** la letra **R**, por ejemplo: perla.

....

....

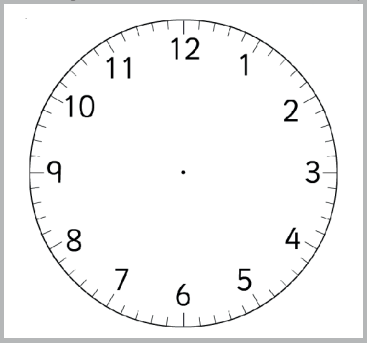
....

....

5 - Debajo de cada **V** escriba un **2**. Sume el total y anótelo:_____

V 2	W	U	W	W	V	V
W	V	U	W	V	W	V
U	W	V	V	W	V	W
W	V	W	U	W	V	U
V	W	V	W	V	V	W
U	V	U	V	W	W	V
W	V	W	V	V	V	W
V	W	V	V	W	U	V
U	V	U	V	W	V	W

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

El **deterioro cognitivo** es un proceso que implica una disminución, que puede ser progresiva, de las facultades mentales superiores como la memoria, la atención, la percepción, el lenguaje, el cálculo, la orientación y otras funciones como organizar, planificar, reconocer los objetos y a las personas, etc. Sólo se considera deterioro la pérdida de las facultades o funciones previamente adquiridas. No sería deterioro no saber escribir o no saber restar si nunca se aprendió. Existen muchas causas de deterioro cognitivo como las enfermedades degenerativas o los problemas vasculares del cerebro, también pueden provocar deterioro cognitivo otros problemas no relacionados directamente con el cerebro como algunos problemas hormonales, determinadas infecciones o la falta de vitaminas. Es importante el diagnóstico precoz para actuar y frenar la progresión.	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **C** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 **capitales de provincia**, por ejemplo: Palencia.

....

....

....

....

5 - ¿Qué capitales de provincia **ha visitado** usted?

....

....

....

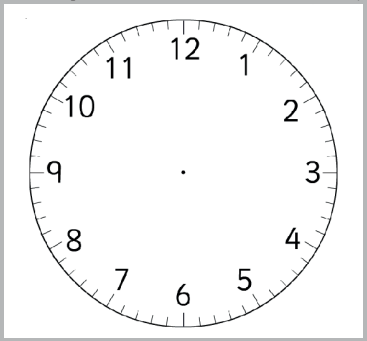
6 - Resuelva el siguiente **problema**:

– Si un litro de leche cuesta 1 euro, un kilo de naranjas 2 euros y una barra de pan 85 céntimos, ¿cuánto cuesta todo?.....

– Si paga con un billete de 5 euros, ¿cuánto le devuelven?.....

7 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

Las propiedades saludables que se atribuyen a la **Dieta Mediterránea** se basan en la comprobación de que en los países mediterráneos la incidencia de enfermedades del corazón y de la circulación sanguínea es menor. Esto puede deberse al mayor consumo de productos ricos en ácidos grasos como los presentes en el aceite de oliva que contribuyen a regular los niveles de colesterol en sangre. Según un dicho popular "*el aceite de oliva es el auténtico pilar de la dieta mediterránea*". Los beneficios también se atribuyen al consumo de pescado, en especial el pescado azul (sardinas, salmón, atún, anchoa, salmonete, caballa y otros) y, finalmente, al consumo moderado de vino tinto, por su contenido en compuestos antioxidantes. La Dieta Mediterránea, también aporta una gran cantidad de fibra que favorece el tránsito intestinal y contribuye a mejorar el estado general de salud.	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **S** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 12 palabras que **empiecen** por **TE**, por ejemplo: **te**levisión.

....

....

....

5 - Escriba 8 objetos que se **utilizan a la hora de comer**, por ejemplo: tenedor.

....

....

6 - Escriba desde el número **54**, de **3** en **3**, hasta el **129**:

54 - 57 - 60 - .....

.....

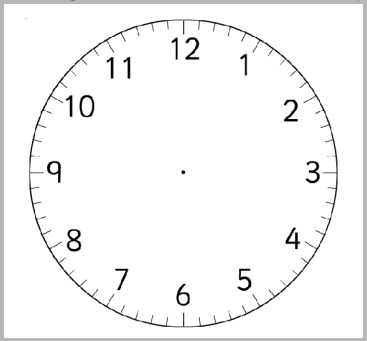
.....

7 - Debajo de ☹ ponga un **1** y debajo de ☺ ponga un **2**.

☺ **2**	☹ **1**	😐	☺	☹	☺	☺	😐	☹	😐
☹	😐	☺	☹	😐	☺	😐	☹	☹	😐
☺	☺	☹	😐	☺	☹	☺	☺	😐	☺
☹	☺	😐	☹	😐	☺	😐	☹	☺	😐

Sume los números. TOTAL ☹ : ☐ **TOTAL ☺ :** ☐

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

España es un país rico en **tradiciones** donde se juntan la diversión, la tradición y la modernidad. Los Sanfermines de Pamplona, las Fallas de Valencia, la Feria de Abril y la Semana Santa de Sevilla son algunas de nuestras fiestas con más proyección internacional. Pero a lo largo del año se celebran muchas otras en el territorio español, como seña de la marcada singularidad de las regiones españolas. A esto se añade una rica y variada gastronomía como la fabada asturiana, el cocido madrileño y el gazpacho andaluz, entre otros muchos platos típicos. Todas las ciudades y pueblos españoles celebran, con más o menos vistosidad, sus fiestas mayores en honor del patrón de la localidad, como, por ejemplo, San Isidro en Madrid, donde tiene lugar, en la plaza de toros de Las Ventas, la fiesta taurina más importante del mundo.	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **R** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 12 **platos de comida**, por ejemplo: fabada.

....

....

....

5 - Escriba 12 **objetos que hay en un salón**, por ejemplo: lámpara.

....

....

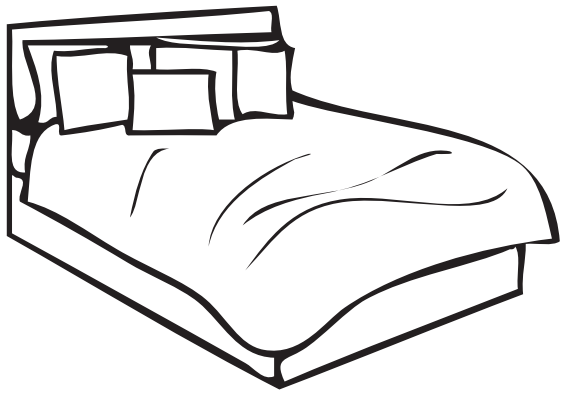
....

6 - Realice la **suma y resta** siguientes:

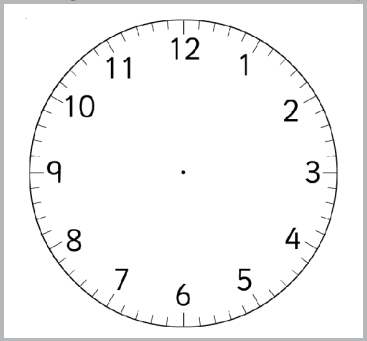
	2	5	4	3	5	0
+	8	2	3	5	4	8

	9	3	7	5	6	4
−	5	1	6	0	4	2

7 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

Andar a paso ligero, correr o nadar son ejemplos de **ejercicio** beneficioso para la salud. Las personas que han estado inactivas o no tienen hábito de hacer ejercicio físico, deben empezar de forma gradual, comenzando con 5 o 10 minutos al día y aumentando poco a poco, hasta los 30 o 40 minutos diarios. Por ejercicio físico moderado se entiende aquel que no impide la respiración y nos permite hablar. Se inicia con un nivel bajo de esfuerzo y se va aumentando poco a poco. Para facilitar el hábito de caminar conviene elegir una ruta concreta. Los ejercicios se deben realizar un mínimo de 3 veces por semana, siendo recomendable su práctica diaria. No deben causar mareo ni fatiga. Este tipo de ejercicios disminuye la tensión arterial, las cifras de colesterol, la cantidad de grasa del cuerpo y baja los niveles de glucosa o azúcar en la sangre en las personas con tendencia a tenerlo alto.	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **C** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que **terminen** en **ON**: por ejemplo: tal**ón**.

....

....

....

....

5 - Escriba la fecha de su **cumpleaños** y la de algunos familiares.

Yo cumplo años el día: .....

Mi ..... cumple años el día: .....

Mi ..... cumple años el día: .....

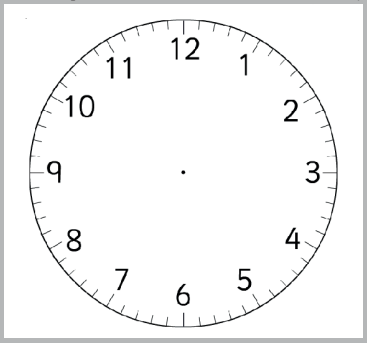
Mi ..... cumple años el día: .....

Mi ..... cumple años el día: .....

6 - Junte con una línea cada **palabra** con su correspondiente **color.**

TOMATE	BLANCA
PINO	NARANJA
ZANAHORIA	ROJO
MAR	AMARILLO
NIEVE	AZUL
SOL	VERDE

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

El hogar es donde existen mayores posibilidades de que surja algún **accidente** de cualquier tipo. De los miembros de la familia, los niños menores de cinco años y los mayores de sesenta y cinco años tienen mayores posibilidades de sufrir accidentes domésticos. La cocina y el baño son los lugares más peligrosos. Las caídas, quemaduras, electrocución, golpes, atragantamientos y heridas, son los accidentes más frecuentes. Como regla general debemos seguir hábitos seguros en todo lo que concierne a los electrodomésticos, productos de limpieza, instalaciones eléctricas y diversas situaciones que pueden ocurrir en el hogar. La mayoría de los accidentes del hogar se pueden evitar con las medidas preventivas adecuadas como: quitar las alfombras que puedan deslizarse con facilidad, no dejar suelos con agua, tener una iluminación adecuada, mantener los enchufes eléctricos en buen estado, etc.	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **N** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que **empiecen** por **RA** por ejemplo: **rama**.

....

....

....

....

5 - Realice los siguientes **problemas:**

– Si tiene 1 euro y compra una barra de pan de 60 céntimos ¿cuánto le tienen que devolver?.....

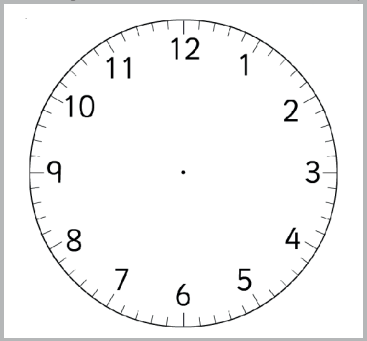
– Si ha comprado el bono-bus que cuesta 10 euros, una entrada del cine 5 euros y un libro de 7 euros, se ha gastado:.....

– Si lleva 2 billetes de 20 euros y ha hecho una compra por valor de 32,50 euros ¿cuánto le queda?.....

– ¿Cuánto necesita para comprar un paraguas de 12 euros y pagar el recibo del agua de 20,90 euros?.....

6 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

Los **juegos de mesa** son muy populares entre las personas mayores y contribuyen a mejorar las relaciones familiares y sociales. Existen muchos tipos de juegos. Los juegos de cartas son muy variados, entre los más conocidos están: el tute, la brisca, el mus, el chinchón, el julepe, el continental, la escoba, la canasta, el cinquillo, las siete y media, el póquer, el bridge, el guiñote... También son juegos de mesa muy apreciados: el parchís, la oca, el dominó, las damas, el ajedrez, el monopoli y otros. Jugar al parchís o la oca es frecuente entre abuelos y nietos y son los juegos preferidos de los mayores y los niños más pequeños porque son de más fácil manejo. Por el contrario, jugar al ajedrez, al ser un juego más exigente, es menos practicado. Cuando jugamos estimulamos el cerebro. Los juegos de mesa son una de las actividades que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo.	6
TOTAL	

2 - Tache la letra **O** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 nombres de **objetos** que hay en un **bar** o **cafetería**:

....

....

....

....

5 - Escriba desde el **85** hacia abajo, de **2** en **2**, hasta **35**:

85 - 83 - 81- .....

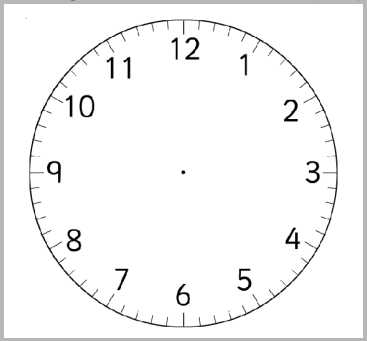
.....

.....

6 - Cuente los ◈ de cada fila, anótelos a la derecha y sume el total.

◈	◈	◈	◈	◈	◈	◈	
◈	◈	◈	◈	◈	◈	◈	
◈	◈	◈	◈	◈	◈	◈	
◈	◈	◈	◈	◈	◈	◈	
◈	◈	◈	◈	◈	◈	◈	
◈	◈	◈	◈	◈	◈	◈	
						TOTAL	

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

La Romería del Rocío es una manifestación de religiosidad popular católica en honor de la Virgen del Rocío, en la aldea del mismo nombre perteneciente al municipio de Almonte, en la provincia de Huelva. Cuenta con más de cien hermandades y a ella acuden cada año un millón de peregrinos de todo el mundo. Tras recorrer el camino en romería, a pie, a caballo, en carretas o en carros engalanados, los almonteños, en la noche del domingo al lunes de Pentecostés, realizan lo que se conoce como "el salto de la reja", entrando en la ermita y sacando a la Virgen en volandas para llevarla en procesión por toda la aldea. El trayecto recorre las sedes de las distintas hermandades en la aldea, desde donde los sacerdotes le rezan la Salve, acompañados por el pueblo rociero.	7
TOTAL	

2 - Tache la letra **I** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 8 **apellidos** de su **familia**:

....

....

5 - Escriba 16 palabras que **empiecen** por **N**, por ejemplo: **n**ido.

....

....

....

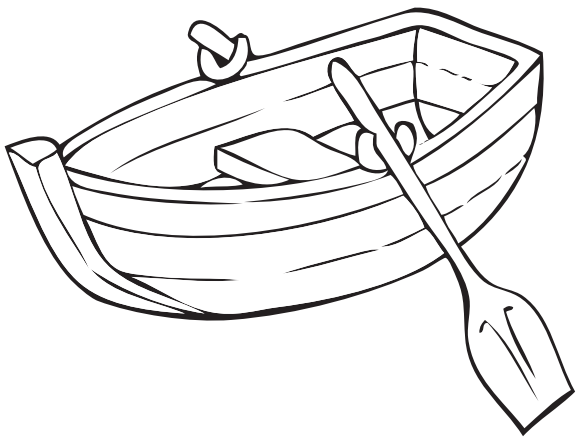
....

6 - Realice la **suma y resta** siguientes:

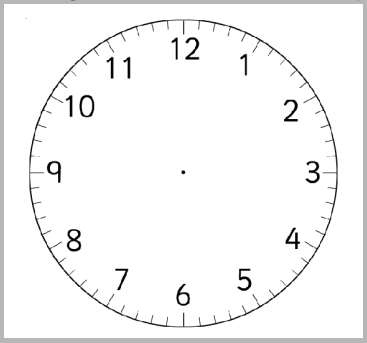
	6	7	2	3	5	1
+	5	4	3	5	2	8

	8	9	7	5	6	8	7
−	3	6	5	0	4	7	5

7 - Repase el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

En la era de la **informática**, los adultos mayores pueden utilizar los ordenadores en su beneficio. Internet es un interesante aliado para el ocio ya que puede contribuir a romper barreras generacionales, obtener información reciente y pasada, aumentar conocimientos sobre cualquier tema o resolver dudas. Es una oportunidad más del envejecimiento activo. Los mayores pueden leer el periódico en internet, compartir experiencias y recuerdos, aprovechar ofertas, ahorrar colas haciendo trámites… Una investigación de la Universidad de California va más allá y demuestra que hacer búsquedas por internet es un buen ejercicio para los mayores porque activa regiones del cerebro inactivas y mejora capacidades mentales como la memoria. Existen programas específicos de estimulación cognitiva por internet que contribuyen a conseguir este objetivo.	8
TOTAL	

2 - Tache la letra **A** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Encuentre los siguientes **parentescos**:

- ABUELO
- CUÑADO
- HERMANO
- HIJO
- MARIDO
- MUJER
- NIETO
- NUERA
- SOBRINO
- SUEGRA
- YERNO
- TÍO

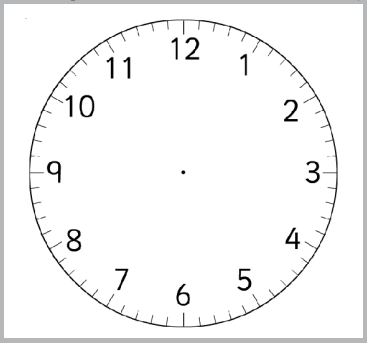
O	I	T	O	N	R	E	Y
T	S	U	E	G	R	A	X
E	S	O	B	R	I	N	O
I	X	O	D	I	R	A	M
N	N	U	E	R	A	H	U
C	U	Ñ	A	D	O	I	J
O	L	E	U	B	A	J	E
H	E	R	M	A	N	O	R

5 - Encuentre las siguientes **frutas**:

- FRESA
- HIGO
- KIWI
- MANZANA
- MELÓN
- MORA
- NARANJA
- PAPAYA
- PERA
- PIÑA
- SANDÍA
- UVA

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

Marque la hora en el reloj



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

¿Por qué se producen las **agujetas**? Las agujetas aparecen cuando realizamos una actividad física de cierta intensidad a la que no estamos acostumbrados o no la desarrollamos de forma habitual. En estas circunstancias es normal que aparezcan dolores musculares que, al cabo de unos días, desaparecen. Son las llamadas "agujetas". La creencia popular las atribuye a falta de glucosa en los músculos y mucha gente piensa que se pasan bebiendo agua con azúcar, pero no es así. La producción de agujetas puede tener dos explicaciones. Unos dicen que se deben al ácido láctico acumulado en los músculos en forma de cristales, mientras que otros creen que las agujetas se producen por pequeñas roturas de fibras musculares que están menos adaptadas al esfuerzo realizado. Probablemente ambas teorías son ciertas, pero con el entrenamiento muscular, esta sensación desagradable desaparece paulatinamente.	2
TOTAL	

2 - Tache la letra **G** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que **empiecen** por la letra **C**, por ejemplo: **c**oma.

....

....

....

....

5 - Escriba 8 palabras que **empiecen** por **MA**, por ejemplo: **ma**sa.

....

....

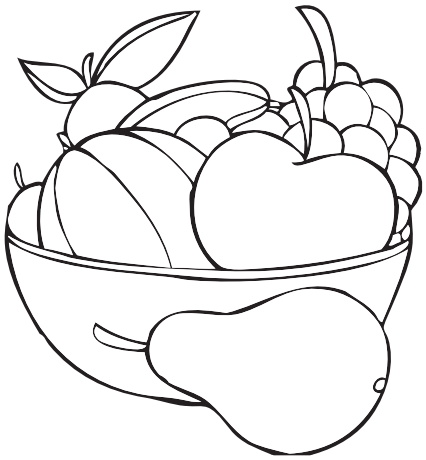
6 - Escriba desde el **72** hacia arriba, de **3** en **3**, hasta **138:**

72 - 75 - 78 - .....

.....

.....

7 - Repase el dibujo del recuadro de la derecha y utilice colores.



Me tengo que acordar de:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Me tengo que acordar de:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tomo 1

Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva

Farmacia:

Le ha atendido:

ES1407226576

SANDOZ
a Novartis company