



# Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva





# Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva



Nombre: .....

Apellidos: .....

**Agradecimiento:**

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

**Autores:****CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO:**

De Andrés Montes, M<sup>a</sup>. 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. M<sup>a</sup>.; Gómez Sánchez-Garnica, J. M.; Álvarez Crespo, B; Montenegro Peña, M.; Montejo Carrasco, P.

Apoyo Administrativo: Sánchez Díaz, C. F.; Escandell Alsina, M<sup>a</sup>. 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](http://www.wikipedia.org).

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

Depósito Legal: M-21089-2014.

## 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.





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las <u>relaciones</u> <u>sociales</u> <u>son</u> importantes <u>a</u> lo largo de toda la vida y especialmente en las personas mayores, ya que promueven la sensación de bienestar y contribuyen a mejorar la calidad de vida de la persona. Por el contrario, el aislamiento social puede provocar deterioro físico y mental en el individuo. Las relaciones sociales fomentan la amistad y favorecen la participación en actividades, facilitando un envejecimiento activo y saludable. Conviene aprovechar las circunstancias que permiten compartir momentos con los demás, como hablar con los vecinos, con las personas que encontramos en los parques, etc. “<i>Quien fomenta las relaciones sociales cuida su salud</i>”. La persona que tiene buen estado de ánimo y se relaciona bien socialmente, aunque tenga enfermedades físicas, las lleva mejor.</p>	6
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra S en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “bienestar” en el texto?.....

5 - Escriba 12 monumentos, por ejemplo: La fuente de La Cibeles.

.....

.....

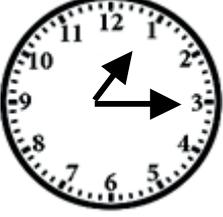
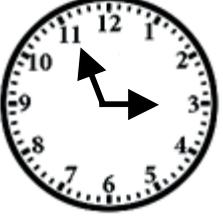
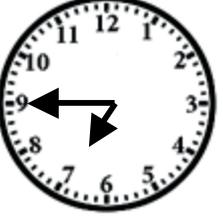
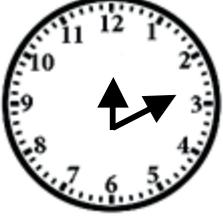
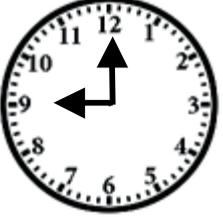
.....

.....

.....

.....

6 - Escriba debajo del reloj la hora que marca, ejemplo: una y cuarto.

 <p>Una y cuarto</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>
 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>

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

	Empty space for copying and coloring the chair
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La <u>participación</u> social de los mayores se <u>justifica</u> por el valor de su trayectoria de vida y de su experiencia adquirida, pudiendo aportar algo fundamental para el conjunto de la sociedad. La mayoría de los mayores que ofrecen sus servicios a la comunidad, son personas prejubiladas, jubiladas o viudas, que después de atender sus necesidades y tareas cotidianas, disponen de tiempo para compartir con los demás. Las actividades de voluntariado son un buen ejemplo y quienes participan en ellas se acogen al lema “<i>el que ayuda se autoayuda</i>”. Numerosos estudios han demostrado que la participación social de los mayores contribuye a alargar la vida y, sobre todo, a hacerla más útil y placentera. En este sentido, las nuevas teorías sobre envejecimiento ponen de manifiesto que envejecer con éxito depende de factores biológicos, pero también influyen factores sociales.</p>	2
	<b>TOTAL</b>

2 - Tache la letra T en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “participación” en el texto?.....

5 - Escriba 12 palabras que empiecen por DE, por ejemplo: delantal.

.....

.....

.....

6 - Marque con las agujas del reloj la hora que se le indica:

 <p><b>12:35</b></p>	 <p><b>8:17</b></p>	 <p><b>3:45</b></p>
 <p><b>10:25</b></p>	 <p><b>7:10</b></p>	 <p><b>4:15</b></p>

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las <b>a</b>ct<u>a</u>vidades de <b>o</b>ci<u>o</u> en las personas mayores <b>c</b>obran <b>e</b>spe<u>c</u>ial importancia, cuando el trabajo o las responsabilidades derivadas de la maternidad/paternidad desaparecen o se reducen y la persona dispone de más tiempo libre. Las actividades con las que se llena ese tiempo proporcionan a la persona una vida social más activa. Realizar actividades de ocio como: leer, mantenerse informado sobre temas de actualidad, pasear, hacer manualidades, practicar algún deporte, bailar, viajar, ir al cine, al teatro, escuchar música, acudir a conciertos, conferencias, exposiciones..., no solo es fundamental para prevenir la dependencia, sino que además garantiza un envejecimiento satisfactorio y contribuye a aumentar el bienestar físico, psicológico y social.</p>	4
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra **C** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “ocio” en el texto?.....

5 - Escriba 12 verduras y hortalizas, por ejemplo: apio.

.....

.....

.....

6 - Escriba 12 palabras que empiecen o tengan la LL, ejemplo: ella.

.....

.....

.....

7 - Escriba desde el 14 hacia arriba, de 5 en 5, hasta el 164:

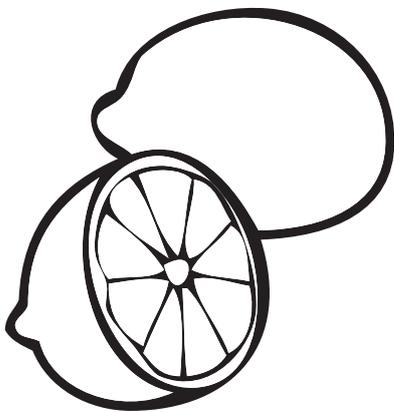
14 - 19 - 24 - .....

.....

.....

.....

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El <u>de</u>porte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc). Popularmente, la palabra “deporte” es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, y para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes. En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre las personas y las culturas.</p>	1
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra P en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Qué deporte o actividad física realiza usted?.....

5 - Escriba 4 ingredientes que lleva la paella, por ejemplo: pimiento.

.....

6 - Escriba 20 palabras que empiecen por la S, por ejemplo: santo.

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

7 - Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r}
 3 \ 3 \ 5 \ 8 \ 9 \ 3 \\
 8 \ 5 \ 5 \ 2 \ 2 \ 4 \\
 + 3 \ 5 \ 7 \ 7 \ 4 \ 3 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \ 9 \ 5 \ 6 \ 7 \ 8 \\
 - 3 \ 6 \ 6 \ 3 \ 2 \ 6 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 4 \ 6 \ 9 \ 5 \ 1 \ 7 \\
 + 4 \ 3 \ 8 \ 5 \ 6 \ 2 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 \ 8 \ 6 \ 5 \ 8 \ 7 \\
 - 5 \ 2 \ 5 \ 7 \ 4 \ 5 \\
 \hline
 \end{array}$$

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





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Conocemos con el nombre de “pasatiempos” a juegos de ingenio, conocimiento del lenguaje, resolución de problemas espaciales y otras actividades encaminadas a completar o resolver un determinado juego o entretenimiento. Los pasatiempos son habituales en muchos periódicos o revistas de información general y muchos lectores son amantes de los mismos y los resuelven con gran destreza. Entre los pasatiempos más utilizados están: los autodefinidos, la búsqueda de errores, los crucigramas, las sopas de letras, las palabras cruzadas, los sudokus, los jeroglíficos, los dameros, los laberintos, etc. En los kioscos se venden libros de un solo tipo de pasatiempos y entre los más populares y al alcance de casi todos, están las sopas de letras. Un pasatiempo realizado de forma habitual es una afición y su práctica contribuye a mantener la mente activa.</p>	1
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra J en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “pasatiempos” en el texto?.....

5 - Escriba 12 nombres de deportes, por ejemplo: fútbol.

.....

.....

.....

6 - Escriba 8 juegos de mesa que usted conozca, por ejemplo: ajedrez.

.....

.....

7 - Realice las sumas y restas siguientes:

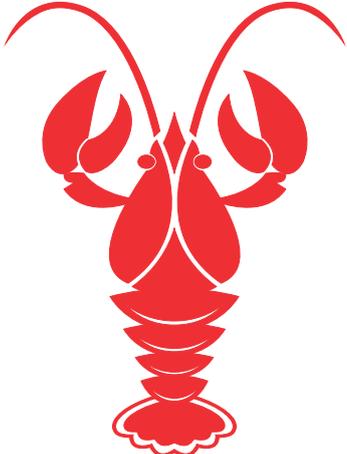
$$\begin{array}{r}
 2 \ 1 \ 2 \ 9 \ 7 \ 5 \\
 5 \ 8 \ 7 \ 1 \ 2 \ 2 \\
 + 4 \ 3 \ 2 \ 4 \ 5 \ 6 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 \ 5 \ 3 \ 8 \ 6 \ 5 \\
 - 5 \ 5 \ 1 \ 2 \ 7 \ 4 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 3 \ 5 \ 8 \ 6 \ 2 \ 3 \\
 + 8 \ 2 \ 7 \ 5 \ 9 \ 4 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \ 6 \ 7 \ 1 \ 4 \ 8 \\
 - 6 \ 3 \ 2 \ 0 \ 3 \ 5 \\
 \hline
 \end{array}$$

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

	
-------------------------------------------------------------------------------------	--



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La asociación es uno de los mecanismos más potentes que utiliza la memoria. Asociar es relacionar o unir algo que queremos recordar con lo que ya conocemos. Unos sencillos ejemplos nos ayudarán a entenderlo. Tenemos un círculo amarillo, un triángulo verde y una estrella azul; queremos recordar las tres figuras con su color. Este recuerdo será muy fácil si relacionamos el círculo amarillo con el sol amarillo, la estrella azul con el cielo azul, y el triángulo verde con un abeto verde. Otro ejemplo: si sale un señor en la televisión que se llama Antonio, lo recordaré si asocio su cara con la de otra persona que se llama también Antonio y que yo conozco. Al asociar se relacionan todo tipo de elementos: hechos, números, formas, imágenes, palabras, etc. Las asociaciones son personales, todas valen. Cuantas más asociaciones realicemos sobre algo, mejor lo vamos a recordar.</p>	1
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra Z en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “amarillo” en el texto?.....

5 - Escriba 8 objetos que estén hechos de piel, por ejemplo: cinturón.

.....

.....

6 - Escriba 6 palabras que tengan RR por ejemplo: carro

.....

.....

7 - Debajo de ☆ ponga 1 y debajo de ●☆ ponga 2.  
Sume el total:.....

☆	🔔	🕒	🔔	●☆	☆	🕒	🔔	●☆	🕒	🔔	☆	🕒
1												
🔔	🕒	☆	●☆	🕒	🔔	🔔	☆	●☆	🕒	☆	●☆	🔔
🕒	☆	🕒	☆	●☆	🕒	🕒	●☆	🕒	☆	🔔	☆	●☆
🕒	🔔	●☆	🔔	🕒	●☆	●☆	☆	●☆	☆	●☆	☆	🕒
🔔	●☆	🔔	☆	🔔	☆	🕒	🔔	🕒	☆	🕒	🔔	☆



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los <u>v</u>oluntarios participan libremente en activ<u>id</u>ades y proyectos de implicación ciudadana de forma solidaria y sin recibir remuneración económica. Los Ayuntamientos y otros organismos públicos, a través de programas de voluntariado, gestionan la prestación de servicios de interés general cuyos destinatarios son los ciudadanos, por ejemplo: visitas del Papa, maratones, actividades culturales y deportivas, atenciones individuales, etc. Entre los requisitos necesarios para ser voluntario están: tener cumplidos los 18 años, motivación por la labor que se presta, responsabilidad y compromiso de continuidad, disponibilidad de tiempo libre suficiente para la actividad, buen estado de salud física y psicológica, facilidad de comunicación y habilidad para relacionarse, así como capacidad para trabajar en equipo. Ser <i>voluntario</i> es dar una parte de uno mismo para ayudar a los demás.</p>	2
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra **V** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “voluntario” en el texto?.....

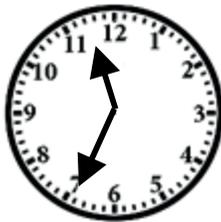
5 - Escriba 4 partes de un coche:

.....

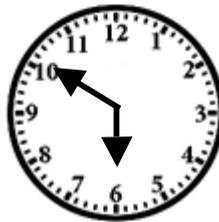
6 - Escriba 12 palabras que empiecen por CA, por ejemplo: cabeza.

.....  
 .....  
 .....

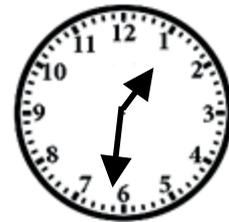
7 - Escriba la hora que marca el reloj:



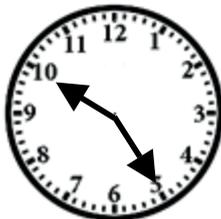
11:35



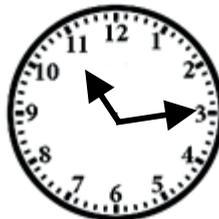
— : —



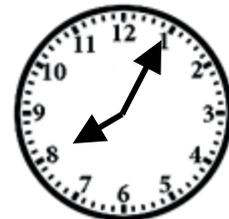
— : —



— : —



— : —



— : —

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

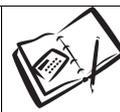
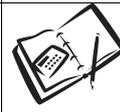
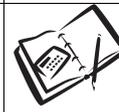
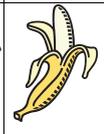
	Empty space for copying and coloring the drawing
--	--------------------------------------------------



5 - Marque en el reloj la hora que se le indica:

		
<b>7:15</b>	<b>9:40</b>	<b>12:20</b>

6 - Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2.

									
1	2								
									
									
									
									



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El sueño es un estado fisiológico de regulación y reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia, cuando se está despierto, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos.</p> <p>El vocablo “sueño” (deriva del latín y de él derivan otras palabras relacionadas como somnífero, somnoliento y sonámbulo) designa tanto el acto de dormir como el deseo de hacerlo (tener sueño). Metafóricamente, se afirma que una parte del cuerpo se le ha dormido a uno, cuando se pierde o reduce pasajeramente la sensibilidad en la misma.</p>	3
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra N en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “sueño” en el texto?.....

5 - Escriba 6 fiestas importantes para usted, ejemplo: Navidad.

.....

.....

6 - Escriba 4 calles próximas a su domicilio.

.....

.....

7 - Encuentre los siguientes nombres, por ejemplo: José.

- JOSÉ
- ISIDRO
- ANTONIO
- JUAN
- PEDRO
- PABLO
- SANTIAGO
- NIEVES
- PALOMA
- PILAR
- LUCÍA

O	I	N	O	T	N	A	P
A	S	A	O	U	Ñ	S	A
P	I	L	A	R	O	E	B
B	D	C	J	E	D	V	L
A	R	E	U	U	I	E	O
J	O	S	E	L	A	I	P
A	M	O	L	A	P	N	C
O	G	A	I	T	N	A	S

8 - Tache todos los números 6 del recuadro, y sume el total:.....

6	0	6	9	6	9	6	0	9	6	9	9	6	0	6	6
9	0	6	9	9	6	9	9	6	0	6	0	6	9	9	6
9	6	9	0	9	9	6	0	9	6	9	6	0	6	9	0
6	0	6	9	6	9	9	0	6	9	0	9	6	0	9	6
9	6	0	9	6	9	9	0	6	9	0	6	9	6	0	9
0	9	6	9	9	9	6	9	6	9	9	6	9	0	6	0



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las manualidades son trabajos efectuados con las manos, con o sin ayuda de herramientas. Generalmente se denomina así a las labores en las que se busca una realización personal, una creatividad casera o, en algunos casos, una forma de desconectar de la rutina o vencer el aburrimiento. Entre las manualidades que realizan los mayores están: la marquetería y otros trabajos con madera, el ganchillo, la costura, la cerámica, encuadernar libros, enmarcar cuadros, encaje de bolillos, grabados en estaño, maquetas, miniaturas, tarjetas de felicitación diseñadas para los cumpleaños o la Navidad, muñecas de trapo reutilizando telas y tejidos fuera de uso, flores y ramos artificiales con papel o plástico etc. Entre las más sencillas tenemos: los recortes de periódicos o revistas sobre temas de su interés y el modelado con plastilina, que ayuda a desarrollar la agilidad de las manos, el sentido del tacto con el material y la creatividad.</p>	1
	<b>TOTAL</b>

2 - Tache la letra F en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “manualidades” en el texto?.....

5 - Escriba 4 objetos hechos de cristal, por ejemplo, lámpara:

.....

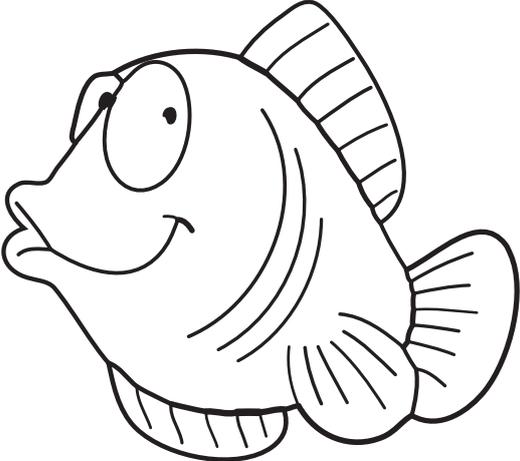
6 - Escriba 8 palabras que empiecen por U, por ejemplo: Uña.

.....  
.....

7 - Resuelva los siguientes problemas:

- Si un kilo de garbanzos cuesta 1,75 euros, un litro de aceite 3,50 y una docena de huevos 2,10 ¿cuánto cuesta todo?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 10 euros?.....
- Si un kilo de queso cuesta 9 euros ¿cuánto cuesta  $\frac{1}{4}$  de kilo?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 20 euros?.....
- Si un kilo de uvas cuesta 2,15 euros, ¿cuánto cuestan 3 kilos?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 50 euros?.....

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

	
-------------------------------------------------------------------------------------	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, pudiendo ser actividades recreativas. El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido puede resultar aburrida.	4
La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o leer, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo y por su eventual ganancia económica. El ocio puede ser muy motivador y productivo.	
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra M en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “ocio” en el texto?.....

5 - ¿Realiza usted alguna actividad de ocio?, ¿cuál?.....

**6 - Escriba 16 nombres de mujer:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7 - Escriba desde el 115 hacia abajo, de 2 en 2, hasta el 49:**

115 - 113 - 111 - .....

.....

.....

.....

.....

**8 - Tache los números 7 del recuadro y escriba cuántos hay:.....**

7	1	4	4	0	1	0	4	7	0	1	4	1	4	1	7
3	1	7	3	7	3	1	8	1	8	1	8	7	8	7	8
7	1	1	4	1	7	8	4	1	0	1	8	8	4	1	4
4	3	8	7	1	8	7	8	8	7	0	0	7	8	7	8
7	3	1	8	8	1	3	4	7	0	1	8	1	7	1	1
4	7	8	1	1	8	0	4	8	7	8	0	8	0	1	4
3	1	1	1	8	0	7	8	7	0	8	3	1	3	1	8
3	7	8	7	4	8	8	4	8	8	0	7	8	0	7	4
4	1	0	7	8	0	1	8	0	1	0	8	1	8	1	4
7	1	4	1	4	7	8	4	7	8	8	7	8	3	4	0
3	7	0	3	1	0	1	7	3	4	0	3	4	0	7	3



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los <b>Centros Culturales</b> son espacios habilitados en cada barrio o distrito para dar un servicio a los ciudadanos de tipo cultural y social. Cada centro tiene su autonomía y ofrece distintas actividades. Muchos centros disponen de <i>servicio de biblioteca</i>, donde se puede acudir a leer, se hace préstamo de libros, de películas DVD y algunos centros ofrecen acceso a internet. Las actividades de carácter temporal suelen ser gratuitas como las exposiciones de arte, las películas de cine, las obras de teatro, los conciertos de música, etc. Las actividades regulares que duran de octubre a julio, tienen un coste fijo que se abona trimestralmente. Las actividades ofertadas son muy variadas y entre ellas están: baile, pintura, yoga, pilates, idiomas, educación de mayores, historia del arte, etc.</p>	3
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra T en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “actividades” en el texto?.....

5 - Escriba 4 objetos hechos de papel:

.....

6 - Escriba 8 escritores por ejemplo: Cervantes.

.....

.....

7 - Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve:



Ahora responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué medio de transporte aparece en la imagen?.....
- ¿Cuántas personas van subidas en él?.....
- ¿Qué animal sirve para moverlo?.....
- ¿Cuántos balcones se pueden ver en la imagen?.....
- ¿Cuántos faroles aparecen?.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La persona que a lo largo de su vida lleva una vida social activa teje redes de tipo psicológico y social que facilitan el desarrollo de un envejecimiento saludable cuando se hace mayor. Entre las acciones que contribuyen al bienestar del mayor para conseguir este fin están: tener una buena relación con los distintos miembros de la familia, participar de las actividades del pueblo o comunidad donde se vive, disponer de una persona de confianza con quien podamos compartir nuestras inquietudes o deseos y tener un papel de miembro activo en la vida familiar y en el grupo de amigos. Todas estas acciones implican la permanencia del mayor en su entorno, le hacen sentirse útil, considerado por los demás y contribuyen a que los años que viva los viva mejor. También es importante saber aceptar los acontecimientos que depara la vida, como la viudedad, y no aislarse, retomando pronto la vida social.</p>	4
<b>TOTAL</b>	

2 - Tache la letra O en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “mayor” en el texto?.....

5 - Escriba 12 objetos que funcionan con electricidad, ejemplo: horno.

.....

.....

.....

6 - Marque con las agujas del reloj la hora que se le indica:

 <b>12:15</b>	 <b>9:45</b>	 <b>10:30</b>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

 <b>20:30</b>	 <b>7:40</b>	 <b>16:15</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

7 - Tache la letra m del recuadro y escriba cuántas hay:.....

m	n	m	ñ	m	ñ	m	ñ	ñ	m	ñ	ñ	m	n	ñ	n
ñ	ñ	n	n	n	ñ	n	ñ	n	ñ	ñ	n	ñ	m	ñ	m
ñ	m	n	m	n	ñ	m	n	n	n	m	ñ	ñ	ñ	n	ñ
m	n	n	ñ	ñ	ñ	n	ñ	m	n	ñ	ñ	m	ñ	n	ñ
ñ	n	m	ñ	m	ñ	n	ñ	m	n	ñ	ñ	ñ	ñ	m	ñ
m	n	n	ñ	n	ñ	m	ñ	ñ	ñ	m	ñ	n	m	ñ	m







Tomo 2

# Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva



Farmacia:

Le ha atendido: