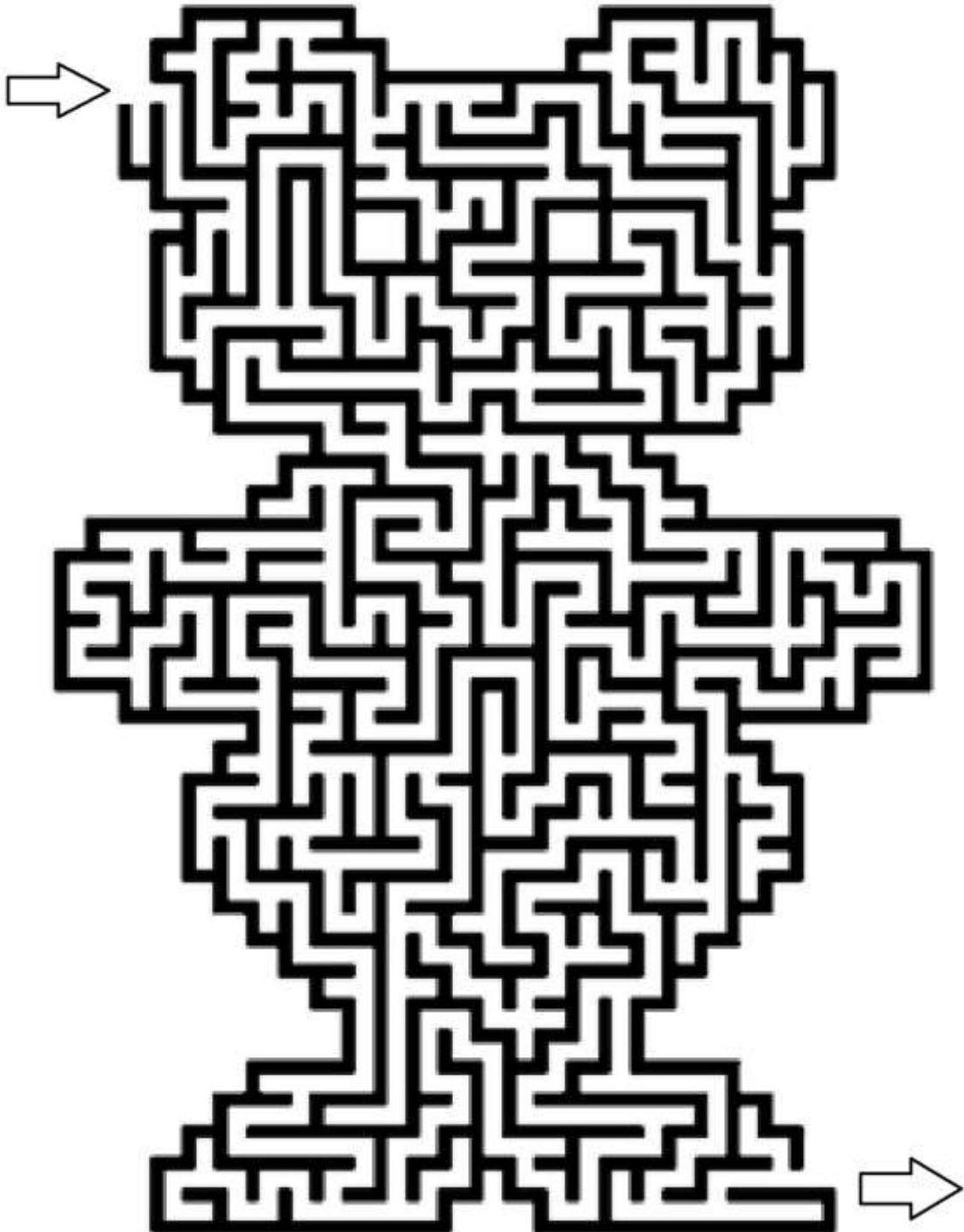


EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Ficha 14

1. Ejercicio de lenguaje: escriba todas las palabras que recuerde que empiecen por ES

2. Ejercicio de percepción visual: encuentre la salida de este laberinto



3. Ejercicio de atención y cálculo: señale las letras D de cada línea, anote el resultado a la derecha y sume el total. HÁBITOS SALUDABLES CONTRA EL ALZHEIMER.

Uno de cada tres casos de demencia se podría prevenir si se cuidara .....  
 mejor la salud del cerebro desde edades tempranas, "Aunque la .....  
 demencia se diagnostica a edades avanzadas, los cambios en el .....  
 cerebro suelen desarrollarse antes; los factores de riesgo influyen a lo .....  
 largo de toda la vida, no sólo de mayores", comenta una investigadora .....  
 de la universidad de Londres. ....

En la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer, .....  
 celebrada en Londres, han concluido que adoptando hábitos .....  
 saludables de vida se disminuirían los casos de demencia en un 35%. .....  
 Si además, se pudiera evitar el principal factor de riesgo genético del .....  
 alzheimer (el alelo ApoE4), los casos sólo se reducirían a un 7%. ....

Dentro de los hábitos para prevenir el alzheimer están los que .....  
 favorecen una vida intelectual estimulante: completar la educación .....  
 hasta los 15 años, vida social activa, trabajos de voluntariado y hábito .....  
 de la lectura, porque aportan una gran reserva cognitiva. ....

El segundo grupo de hábitos saludables engloba aquellos que .....  
 favorecen una buena circulación sanguínea en el cerebro previniendo .....  
 las enfermedades cardiovasculares. Incluyen la práctica de actividad .....  
 física, la renuncia al tabaquismo y el control de la tensión arterial. ....

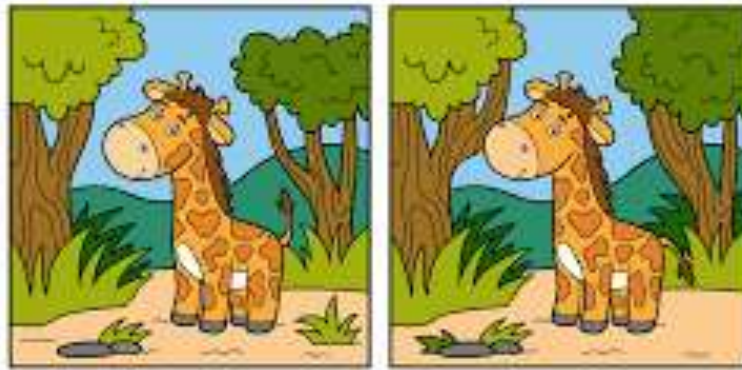
4. Ejercicio de cálculo: realice las siguientes sumas sustituyendo cada letra por su valor correspondiente

A = 1 B = 2 C = 3 D = 4 E = 5	<b>1</b>	3 A B + 5 C D	<b>2</b>	1 E C + 2 B A	<b>3</b>	2 A C + 4 B D	<b>4</b>	4 C E + 3 D B	<b>5</b>	5 D A + 1 B C
	<b>6</b>	4 A D + 3 B E	<b>7</b>	2 C B + 5 B D	<b>8</b>	1 C A + 2 E C	<b>9</b>	5 E A + 1 C D	<b>10</b>	3 A E + 4 D E

5. Ejercicio (adivinanza): "frotando nace, soplando crece, tapado muere, ¿qué es?"

---

6. Ejercicio de percepción visual: encuentre las 8 diferencias



7. Ejercicio de lenguaje: complete estos listados de árboles con las vocales correspondientes

R_BL_	C_PR_S	_B_D_L
_C_B_	N_R_NJ_	CH_P_
M_NZ_N_	C_R__L_	_NC_N_
_L_S_	M_L_C_T_N_R_	P_N_
H_G__R_	C_ST_Ñ_	L_M_N_R_
P_R_L	_LM_	C_R_Z_

8. Ejercicio de memoria: lea atentamente el cuento “la moneda del mundo” de Emilia Pardo Bazán.

Érase un emperador (no siempre hemos de decir un rey) y tenía un solo hijo, bueno como el buen pan, candoroso como una doncella (de las que son candorosas) y con el alma henchida de esperanzas lisonjeras y de creencias muy tiernas y dulces. Ni la sombra de una duda, ni el más ligero asomo de escepticismo empañaba el espíritu juvenil y puro del príncipe, que con los brazos abiertos a la Humanidad, la sonrisa en los labios y la fe en el corazón, hollaba una senda de flores.

Sin embargo, a su majestad imperial, que era, claro está, más entrada en años que su alteza, y tenía, como suele decirse, más retorcido el colmillo, le molestaba que su hijo único creyese tan a puño cerrado en la bondad, lealtad y adhesión de todas cuantas personas encontraba por ahí. A fin de prevenirle contra los peligros de tan ciega confianza, consultó a los dos o tres brujos sabihondos más renombrados de su imperio, que revolvieron librotes, levantaron figuras, sacaron horóscopos y devanaron predicciones; hecho lo cual, llamó al príncipe, y le advirtió, en prudente y muy concertado discurso, que moderase aquella propensión a juzgar bien de todos, y tuviese entendido que el mundo no es sino un vasto campo de batalla donde luchan intereses contra intereses y pasiones contra pasiones, y que, según el parecer de muy famosos filósofos antiguos, el hombre es lobo para el hombre. A lo cual respondió el príncipe que para él habían sido todos siempre palomas y corderos, y que dondequiera que fuese no hallaba sino rostros alegres y dulces palabras, amigos solícitos y mujeres hechiceras y amantes.

Ahora dé la vuelta a la hoja y conteste a las preguntas...

- El hijo era bueno como el buen \_\_\_\_\_
- ¿Cómo eran sus creencias? \_\_\_\_\_
- ¿Qué molestaba a su majestad imperial? \_\_\_\_\_
- ¿A quién consultó el emperador sobre su hijo? \_\_\_\_\_
- ¿Qué pensaba el emperador que era el mundo? \_\_\_\_\_
- ¿Qué pensaba el príncipe que eran los hombres? \_\_\_\_\_

**9. Ejercicio de cálculo: complete los números que faltan en cada operación**

$$15 \times \_ = 75 \quad \_ - 19 = 64 \quad \_ + 67 = 118 \quad 27 \times 2 = \_ \quad 9 \_ : 3 = 32 \quad \_ \times 8 = 320 \quad 31 - 26 = \_$$

$$88 : 4 = \_ \quad \_ 3 - 71 = 22 \quad 68 : \_ = 17 \quad 45 \times 4 = \_ \quad 63 : \_ = 21 \quad \_ \times 2 = 144 \quad 68 - \_ = 49$$

**10. Ejercicio de memoria: escriba con el mayor detalle posible el lugar donde nació y con quién convivió en sus primeros años de vida.**