

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Ficha 24

1. Ejercicio de cálculo: resuelva las operaciones

A grid of arithmetic problems arranged in a cross-like shape. The problems are as follows:

- Top-left: $7 - 3 =$
- Top-right: $+ 2 =$
- Center-top: $+ 5 =$
- Center-left: $+ 1 =$
- Center-right: $6 + =$
- Middle-left: $- 2 =$
- Middle-right: $+ 4 =$
- Bottom-left: $- 2 =$
- Bottom-right: $- 3 =$
- Bottom-center: $+ 3 =$
- Bottom-left (inner): $2 + =$
- Bottom-right (inner): $- 5 =$
- Bottom-left (outer): $- 3 =$
- Bottom-right (outer): $3 + = 5$
- Bottom-center (inner): $+ 4 =$

2. Ejercicio de lenguaje: escriba palabras que empiecen o terminen con la sílaba TO

3. Ejercicio de memoria: escriba las provincias que componen las Comunidades Autónomas siguientes...

- CATALUÑA:

- CASTILLA Y LEÓN:

- CASTILLA LA MANCHA:

- COMUNIDAD VALENCIANA:

- ANDALUCÍA:

- EXTREMADURA:

- GALICIA:

- PAÍS VASCO:

- CANARIAS:

4. Ejercicio de lógica: “dos personas salieron a pasear. El menor es hijo del mayor, pero el mayor no es padre del menor, ¿quién es?”

5. Ejercicio de concentración: señale las letras “L” de cada fila, ponga el resultado y súmelas al final

COMER BIEN VIVIR MÁS

El objetivo de la alimentación en personas mayores es aprovechar una
 correcta dieta para mantener un estado físico y mental óptimo que
 nos ayude a encarar esta etapa de la vida adulta. En este empeño,
 una alimentación sana y equilibrada es nuestro mejor aliado.

Un correcto aporte de nutrientes ha de cubrir las necesidades
 particulares de la persona y prevenir o disminuir las alteraciones del
 propio proceso de envejecimiento. En las personas mayores hay una
 disminución de las necesidades energéticas y, además, se presentan
 ciertos cambios que pueden afectar en el proceso de alimentación.

Algunos de los principales cambios que se producen en la alimentación
 a partir de la tercera edad son: disminución de la producción de saliva,
 alteración de la detección de los sabores, saciedad temprana,
 digestiones lentas, problemas dentales y de encías que dificultan la
 masticación.

No existe una dieta milagro. Es necesario seguir una serie de
 recomendaciones para ayudar a mantener una alimentación
 equilibrada: llevar una alimentación variada en la que se aumente el
 consumo de verduras, frutas, cereales integrales, lácteos y pescado.
 Moderar los consumos de sal, dulces, bebidas excitantes y alcohólicas.

.....

6. Ejercicio: ordene las palabras siguientes en frases con sentido

LO SI SOÑAR, PUEDES LO LOGRAR. PUEDES _____

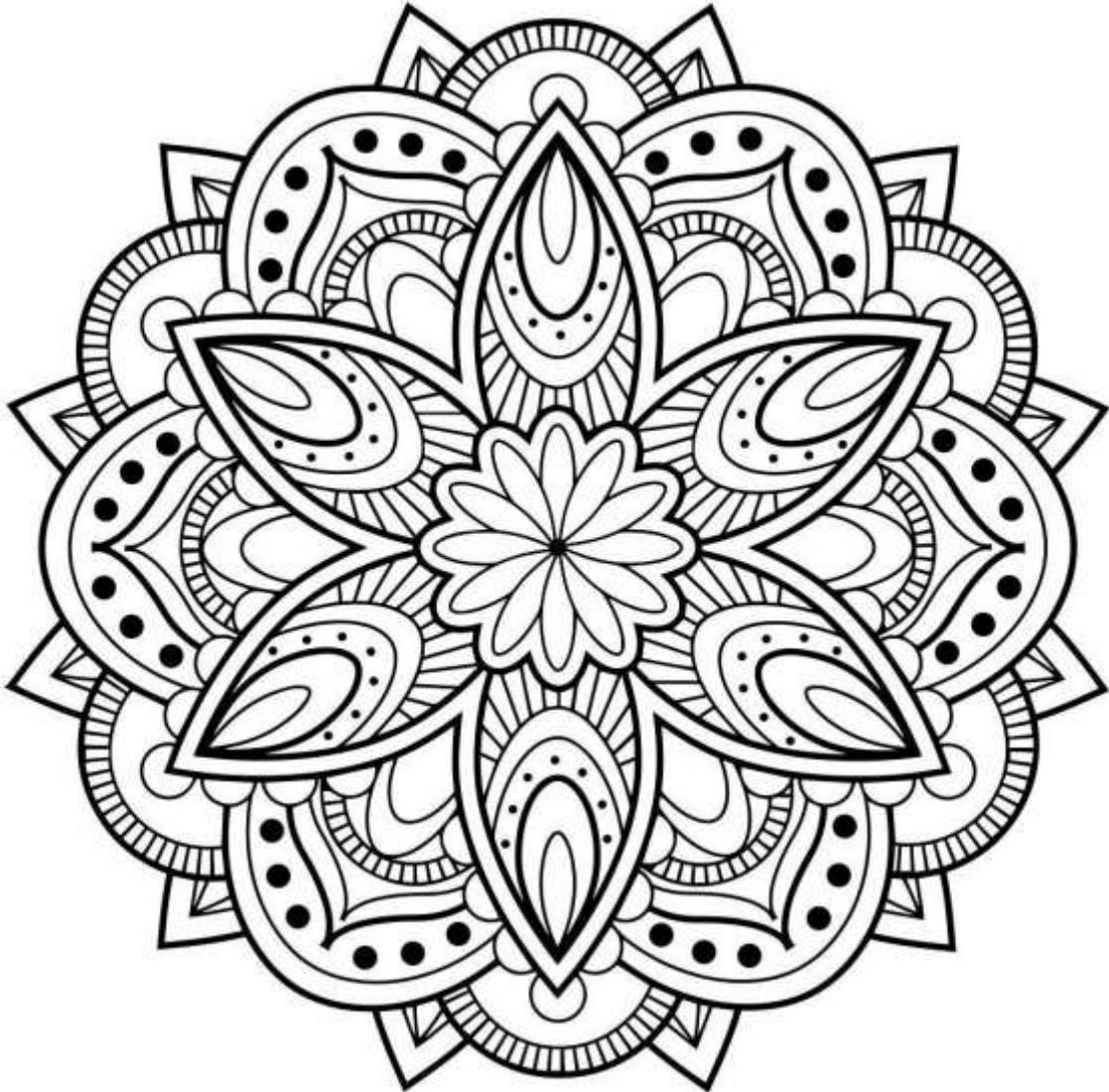
EL ARRUINE PERMITAS QUE NO NADIE DÍA. TE _____

VIAJE UN LARGO MUY PASO. SE CON SOLO INICIA UN _____

DE ANTES CALLE UNA SALIR A LA SONRISA. PONTE _____

QUE TE A NO HACE LO NO TE FELIZ. ADAPTES _____

7. Ejercicio: colorea el siguiente mandala



8. Ejercicio de memoria: lea atentamente el texto siguiente, dé la vuelta a la hoja y complete lo que falta

¡Caramba, todo me sale mal! Se lamentaba constantemente Uga, la tortuga. Y es que no era para menos: siempre llegaba tarde, era la última en acabar sus tareas, nunca conseguía premios a la rapidez y era una dormilona. ¡Esto tiene que cambiar! Se propuso un buen día, harta de que sus compañeros del bosque le recriminaran su poco esfuerzo al realizar sus tareas.

Y es que ya nunca amontonaba hojitas secas caídas de los árboles ni quitaba piedrecitas del camino hacia la charca donde chapoteaban en los calurosos días de verano.

- ¿Para qué preocuparme en hacer un trabajo que luego acaban haciendo mis compañeros? Prefiero dedicarme a jugar y a descansar.

- No es una buena idea, le dijo una hormiga. Lo importante no es hacer el trabajo en un tiempo récord, sino realizarlo lo mejor que sabes, así te sentirás satisfecha por haberlo conseguido.

No todos los trabajos necesitan obreros rápidos, hay labores que requieren tiempo y esfuerzo. Si no se intenta nunca se sabe de lo que se es capaz y queda la duda de si lo hubiese podido lograr.

¡Caramba, todo me sale ___! Se lamentaba constantemente ____, la tortuga. Y es que no era para menos: siempre llegaba tarde, era la última en acabar sus _____, nunca conseguía premios a la rapidez y era una _____. ¡Esto tiene que cambiar! Se propuso un buen día, harta de que sus compañeros del _____ le recriminaran su poco esfuerzo al realizar sus tareas.

Y es que ya nunca amontonaba hojitas _____ caídas de los árboles ni quitaba piedrecitas del _____ hacia la _____ donde chapoteaban en los calurosos días de verano.

- ¿Para qué preocuparme en hacer un _____ que luego acaban haciendo mis compañeros? Prefiero dedicarme a _____ y a descansar.

- No es una buena idea, le dijo una _____. Lo importante no es hacer el trabajo en un tiempo récord, sino realizarlo lo mejor que sabes, así te sentirás _____ por haberlo conseguido.

No todos los trabajos necesitan _____ rápidos, hay labores que requieren tiempo y _____. Si no se intenta nunca se sabe de lo que se es capaz y queda la _____ de si lo hubiese podido lograr.

9. Ejercicio: sopa de letras. Señale los siguientes elementos de cocina.

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

- Lavavajillas
- Calentador
- Utensilio
- Tazas
- Toallas
- Alfombras
- Cerámica
- Robot
- Nevera
- Cocina
- Cuchillo
- Tenedor
- Cuchara
- Grifo

10. Ejercicio de cálculo: sume los números de cada cifra y rodee con un círculo las que son pares

765 – 864 – 923 – 236 – 244 – 692 – 882 – 322 – 710 – 921 – 656 – 254 – 978 – 233 – 742 – 876 – 347