



Facultad de Educación

Tema:

¿Son significativos los resultados del uso del Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve en una paciente con Alzheimer en etapa leve-moderada?

**Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en
Psicopedagogía**

Presentado por:

Ana Lucía Cadena Viteri

Tutora:

Psic. Verónica Dávila Peñaherrera

Quito, noviembre de 2022

RESUMEN

El presente estudio de caso intenta comprobar si la rehabilitación cognitiva, por medio de las actividades propuestas en el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve, logra mantener o disminuir los efectos de la enfermedad del Alzheimer. La investigación académica se centra en una mujer de 70 años, diagnosticada con demencia tipo Alzheimer, que reside en un hogar de ancianos, en Quito-Ecuador. Para evidenciar el impacto de este cuaderno sobre la enfermedad de Alzheimer, se aplicó en la paciente, antes y después del plan de rehabilitación cognitiva, el test Montreal Cognitive Assessment (MoCA), mismo que sirvió como instrumento evaluativo para vislumbrar el estado cognitivo de la paciente. En total se efectuaron 48 sesiones de rehabilitación y, en cada sesión, se estimularon áreas cognitivas como la memoria, cálculo, escritura, lectura, motricidad, atención y lenguaje. Los resultados arrojados en este estudio concluyen que el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve no es apto para disminuir los efectos del Alzheimer, tales como, la pérdida de memoria y autonomía. Sin embargo logró mantener y mejorar levemente algunas áreas cognitivas de la paciente como la memoria, el cálculo y motricidad. Indudablemente, con un adecuado acompañamiento y distintos estímulos proporcionados por la familia, el centro en el que se encuentra y los profesionales responsables, se podría aprovechar de mejor manera el cuaderno de estimulación.

Palabras clave: Alzheimer, estimulación cognitiva, psicopedagogía, test MoCA, adultos mayores

DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE NORMA ÉTICA Y DERECHOS

El presente documento se ciñe a las normas éticas y reglamentarias de la Universidad Hemisferios. Así, declaro que lo contenido en este ha sido redactado con entera sujeción al respeto de los derechos de autor, citando adecuadamente las fuentes. Por tal motivo, autorizo a la Biblioteca a que haga pública su disponibilidad para lectura dentro de la institución, a la vez que autorizo el uso comercial de mi obra a la Universidad Hemisferios, siempre y cuando se me reconozca el cuarenta por ciento (40 %) de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. Además, me comprometo a hacer constar, por todos los medios de publicación, difusión y distribución, que mi obra fue producida en el ámbito académico de la Universidad Hemisferios. De comprobarse que no cumplí con las estipulaciones éticas, incurriendo en caso de plagio, me someto a las determinaciones que la propia Universidad plantee.

Ana Lucía Cadena Viteri

C.I. 172648239

DEDICATORIA

El presente estudio de caso es dedicado a mis padres que toda su vida se han esforzado por darnos la mejor educación a mí y a mis hermanos.

.

A mi madre por ser mi soporte y apoyarme siempre, incluso cuando pensaba que no podía, a ser buena mujer con valores arraigados y confiar en mí y mis capacidades a pesar de las adversidades que se me presentaron y se me seguirán presentando por el resto de mi vida. Siempre será mi apoyo incondicional sin importar que reciba o no algo a cambio.

A mi padre por enseñarme la virtud y valor de la generosidad que me ha permitido ser quien soy hoy en día y por enseñarme a ver la vida con una sonrisa para divertirme en ella y emocionar a los que me rodean.

Finalmente quiero agradecer a cada uno de los adultos mayores que residen en el hogar de ancianos Casa Aurora, por permitirme entrar en su vida y enseñarme que cuando la mente no funciona el corazón es el que nos dirige.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO REFERENCIAL	6
1. El Alzheimer.....	6
1.1 Primera etapa: leve	8
1.2 Segunda etapa: moderada.....	8
1.3 Tercera etapa: grave	8
2. Rehabilitación cognitiva.....	10
3. Psicopedagogía en el adulto mayor	15
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	19
1. Datos informativos.....	19
2. Motivo de consulta.....	19
3. Descripción del problema	19
5. Instrumento evaluativo	20
6. Instrumento de la rehabilitación.....	20
7. Resultados	21
7.1 Primera prueba	21
7.2 Segunda prueba.....	21
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	24
CONCLUSIONES.....	25
RECOMENDACIONES Y ÁREAS DE FUTURO ESTUDIO	27
REFERENCIAS.....	29

ANEXOS.....	32
Anexo A: Señores y señoras que residen en la casa de ancianos Casa Aurora	32
Anexo B: Carmen S., paciente del estudio de caso	37
Anexo C: Evaluación Cognitiva Montreal MoCA	39
Anexo D: Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve.....	40
Anexo E: Notas de cada intervención según las fechas	64

¿Son significativos los resultados del uso del Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve en una paciente con Alzheimer en etapa leve-moderada?

Autor: Ana Lucía Cadena Viteri

Correo electrónico: alcadenav@estudiantes.uhemisferios.edu.ec

RESUMEN

El presente estudio de caso intenta comprobar si la rehabilitación cognitiva, por medio de las actividades propuestas en el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve, logra mantener o disminuir los efectos de la enfermedad del Alzheimer. La investigación académica se centra en una mujer de 70 años, diagnosticada con demencia tipo Alzheimer, que reside en un hogar de ancianos, en Quito-Ecuador. Para evidenciar el impacto de este cuaderno sobre la enfermedad de Alzheimer, se aplicó en la paciente, antes y después del plan de rehabilitación cognitiva, el test Montreal Cognitive Assessment (MoCA), mismo que sirvió como instrumento evaluativo para vislumbrar el estado cognitivo de la paciente. En total se efectuaron 48 sesiones de rehabilitación y, en cada sesión, se estimularon áreas cognitivas como la memoria, cálculo, escritura, lectura, motricidad, atención y lenguaje. Los resultados arrojados en este estudio concluyen que el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve no es apto para disminuir los efectos del Alzheimer, tales como, la pérdida de memoria y autonomía. Sin embargo logró mantener y mejorar levemente algunas áreas cognitivas de la paciente como la memoria, el cálculo y motricidad. Indudablemente, con un adecuado acompañamiento y distintos estímulos proporcionados por la familia, el centro en el que se encuentra y los profesionales responsables, se podría aprovechar de mejor manera el cuaderno de estimulación.

Palabras clave: Alzheimer, estimulación cognitiva, psicopedagogía, test MoCA, adultos mayores

ABSTRACT

This case study attempts to verify whether cognitive rehabilitation maintains or decreases the effects of Alzheimer's disease, through the activities proposed in the Esteve Cognitive Stimulation Workbook. This academic research focuses on a 70-year-old woman, diagnosed with Alzheimer's dementia, who resides in a nursing home in Quito-Ecuador. To demonstrate the impact of this Esteve's workbook on Alzheimer's disease, the Montreal Cognitive Assessment (MoCA) test was applied to the patient before and after the cognitive rehabilitation plan. MoCA test served as an evaluative instrument to glimpse the cognitive status of the patient. 48 rehabilitation sessions were carried out in total, and in each session, cognitive areas such as memory, calculation, writing, reading, motricity, and language were stimulated. The results of this study conclude that the Esteve Cognitive Stimulation Workbook is not suitable in reducing the effects of Alzheimer's disease, however, it was able to maintain and slightly improve some of the patient's cognitive areas such as memory, calculation and motricity. Undoubtedly, with an adequate support and different stimuli provided by the family and the professionals in charge, the stimulation notebook could be used in a better way.

Key words: Alzheimer's disease, cognitive stimulation, psychopedagogy, MoCA test, older adults.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad de Alzheimer es una de las demencias más comunes en nuestro país. Este trastorno cerebral afecta directamente a la memoria y al comportamiento del paciente: provoca ciertas actitudes irracionales que son incomprensibles, tanto por quien la padece como por el entorno en el que se desarrolla. A propósito de esto, Gutiérrez *et al.* (2016) explica que: “La demencia por Alzheimer se caracteriza por una pérdida de la memoria que comienza afectando la memoria episódica y la memoria reciente. Presenta alteraciones de la denominación y de la fluencia verbal. Además de los síntomas cognitivos, presenta síntomas neuropsiquiátricos”. Ciertamente el Alzheimer no tiene cura y su deterioro es significativo con el paso del tiempo, además, los síntomas de la enfermedad varían en todos los pacientes; sin embargo, existen ciertos comportamientos generalizados que exteriorizan indicios de Alzheimer: el más frecuente es el olvido repentino de las actividades cotidianas, como cerrar la puerta de la casa antes de salir de esta, sacar la llave del automóvil antes de bajarse u olvidarse la línea del bus que lo lleva a su casa. Posteriormente, los síntomas empeoran al punto que los pacientes no recuerdan el nombre de sus familiares, ni logran satisfacer sus necesidades fisiológicas más básicas.

Por su parte, la rehabilitación cognitiva desempeña un papel clave en esta y en todas las formas de demencia, pues permite al paciente, de cierta manera, mantener el control de las funciones básicas; lo que le otorga autonomía en el entorno social en el que participa (Otero & Scheitler, La rehabilitación de los trastornos cognitivos, 2001). Por medio de la plasticidad cerebral, la rehabilitación cognitiva tiene como finalidad alcanzar un alto rendimiento en las actividades que se plantea reinstaurar; para el caso puntual de la enfermedad de Alzheimer, se busca la rehabilitación cognitiva de áreas tales como: la memoria, atención, cálculo y lenguaje. De esta manera, por medio de diferentes actividades direccionadas a dichas áreas, el paciente estará en constante estimulación y mantendrá sus funciones mentales tan estables como sea posible.

Cabe indicar que existen varios tratamientos paliativos enfocados a la enfermedad de Alzheimer, la mayoría son químicos administrados farmacológicamente, experimentados con antelación, para un conocimiento certero de su funcionalidad en la enfermedad. Por otra parte, los tratamientos considerados como no-químicos han sido infravalorados y son escasamente abordados en la literatura; con todo, entre estos se

destacan las estimulaciones, rehabilitaciones, terapias dirigidas y creadas a medida, conforme a la necesidad del paciente a tratar. Para el caso de la demencia, existen terapias cognitivas que pueden ser llevadas a cabo por los familiares a cargo de los pacientes, o por el personal especializado en un centro asistencial. La psicopedagogía cumple un cometido trascendental en la rehabilitación y fortalecimiento de las facultades mentales en pacientes que padezcan Alzheimer u otros tipos de demencia. Es así que, la psicopedagogía orientada a la tercera edad, se plantea como actividades brindadas en forma de juego para que las personas se sientan incluidas, disfruten mientras aprenden y logren rehabilitarse inadvertidamente. Para ello, se estructuran clases orientadas conforme a la necesidad particular de cada grupo (o de forma individual). En las actividades se pueden emplear enfoques cotidianos que brindan conciencia del otro; generan vínculos entre la persona y el entorno que le rodea; permiten que el paciente reflexione y ponga en práctica un punto en común con las personas que le rodean para generar estrategias que les permitan convivir en armonía durante la enfermedad.

Debido a lo expuesto, y por la pertinencia teórica, cabe precisar que el presente estudio de caso es de naturaleza cualitativa-cognitiva, visto que se rige en torno a las pautas de las actividades encontradas en el Cuaderno de Estimulación Cognitiva Esteve (2008), elaborado por profesionales del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo, pertenecientes al Instituto de Salud Pública de Madrid. El objetivo general del presente trabajo de investigación yace en comprobar si el cuaderno mantiene o disminuye los efectos de la enfermedad del Alzheimer –en cuanto al funcionamiento cognitivo– por medio de ejercicios destinados a las áreas de atención, memoria, cálculo, arte y lenguaje. Hay que tener en cuenta que, para poder rehabilitar a un paciente con actividades previamente organizadas, es necesario conocer el estado de las facultades cognitivo- mentales en las que se encuentra el paciente en cuestión; de modo que, en este estudio de caso, fue necesario someter al paciente a una prueba antes de empezar su rehabilitación: se empleó el test de MoCA, de tamizaje breve, diseñado específicamente para ayudar en la detección del deterioro cognitivo leve y la demencia.

Académicamente, el propósito del presente estudio de caso es aportar, en cierta medida, con un análisis, además de exponer hallazgos y reflexiones, en torno a la dura realidad que viven las personas de la tercera edad diagnosticadas con demencia tipo Alzheimer. Con este enfoque de rehabilitación cognitiva, se pretende mostrar que una persona diagnosticada con Alzheimer puede potencializar algunas áreas cognitivas del

cerebro, y hacer su vida más llevadera junto a la ayuda de sus familiares y profesionales de la salud. Socialmente, la presente investigación pretende concientizar a los lectores que, una enfermedad no define a la persona que la padece, y el aporte de este estudio de caso deja en evidencia la vulnerabilidad de este sector de la población que, muchas veces, ha sido relegado en el tiempo y espacio. La pérdida de la memoria es un factor que afecta el desarrollo de las actividades cotidianas, los estados de ánimo y las emociones del paciente y de cada una de las personas que lo rodean y conviven con la persona diagnóstica; por esta razón, es crucial un correcto diagnóstico y una adecuada explicación, por parte del cuerpo médico, a los pacientes y sus familiares.

En suma, el resultado de la intervención de este estudio de caso evidencia que el Cuaderno de Estimulación Cognitiva Esteve no logra menguar los efectos de la enfermedad del Alzheimer; no obstante, es de gran ayuda en otras áreas y podría ser visto como material para rehabilitación en terapias ocupacionales.

MARCO REFERENCIAL

1. El Alzheimer

El Alzheimer constituye el tipo de demencia más frecuente en la población de la tercera edad, y se caracteriza por el deterioro progresivo de las facultades cognitivas de las personas; como resultado, quien la padece exhibe una falla en la realización de las actividades cotidianas que antes realizaba sin problema alguno (Parquet, 2007). El síntoma más notorio del Alzheimer, y el primero en manifestarse, es la pérdida de la memoria; sobre todo, de la memoria a corto plazo. Con el avance progresivo de la enfermedad, el paciente experimenta fallas en la percepción, en el control de sus emociones y en el lenguaje. De acuerdo con cifras de la Alzheimer's Association (2022), se estima que alrededor de 22 millones de personas padecen esta enfermedad, y se proyecta que esto puede aumentar con el paso de los años al doble de la población. Inexorablemente la enfermedad empeora con el paso de los años, y los síntomas se presentan paulatinamente; en efecto, en los albores del Alzheimer, los síntomas como la pérdida de memoria son leves, y suelen confundirse con descuidos menores, pero mientras el tiempo transcurre y la enfermedad avanza, los pacientes pierden la capacidad de comunicarse y mantener una charla bilateral de emisor-receptor, es decir, se ven incapacitados para responder al entorno social en el que se encuentran. En Estados Unidos, el Alzheimer es considerado como la sexta causa de muerte, y la estimación de vida en las personas que lo padecen –después de un avance significativo de la enfermedad donde los síntomas se vuelven evidentes– es de 8 años. Sin embargo, el intervalo de supervivencia puede oscilar entre 4 y 20 años, dependiendo de factores intrínsecos al paciente como la edad, el entorno y otras afectaciones que se presentan en la salud de la persona diagnosticada con este trastorno mental (Alzheimer's Association, 2022).

Por lo que se refiere al contexto etiopatogénico del Alzheimer, es complejo comprendiendo que el entorno físico y social es vulnerable; en esta enfermedad el sistema nervioso y el endocrino desempeñan un rol determinante. De esta manera, cuando no llega electricidad a la hipófisis, se paraliza, y no actúan las hormonas en el sistema del paciente; de manera que, cuando se paraliza la función de las hormonas de la hipófisis posterior, especialmente la hormona ADH, se afecta la función antidiurética. En efecto, en la enfermedad de Alzheimer, la corriente eléctrica se estanca en el parasimpático sacro que

afecta a la hipófisis y al tálamo; lo que va en detrimento del organismo del paciente (Férriz, 2012). Con respecto a esto, Jiménez y Payno (2007) puntualizan que:

Se han identificado tres genes cuya afectación condiciona la presencia de enfermedad de Alzheimer de forma familiar autosómica de inicio temprano. El más frecuente es el de la presenilina 1 en el cromosoma 14; son minoría el de la presenilina 2 del cromosoma 1 y el de la proteína precursora de amiloide en el cromosoma 21. El factor de riesgo genético más constante en estudios poblacionales es el gen de la apoproteína E en el cromosoma 19, alelo E-4 aumenta el riesgo de padecer la enfermedad fundamentalmente en edades avanzadas. (párr. 2)

Cabe destacar que los factores de riesgo más relevantes de la enfermedad de Alzheimer son la edad, el nivel de escolaridad y las actividades que realizó el paciente antes de su diagnóstico. De acuerdo con la edad, el Alzheimer se clasifica en:

- *Alzheimer de inicio precoz*: antes de los 65 años
- *Alzheimer de inicio tardío*: después de los 65 años
- *Familiar*: existencia de casos anteriores en la familia
- *Esporádica*: no existen antecedentes familiares

Por un lado, el 10 % de pacientes diagnosticados con Alzheimer son por antecedentes familiares, es decir, de forma hereditaria. Se conoce que esta enfermedad se encuentra en el cromosoma 1, 14 y 21 específicamente en el brazo largo (Parquet, 2007). Por otra parte, según los criterios López y Agüera (2015), se diagnostica a un paciente con Alzheimer si este presenta trastornos en la memoria episódica, y pérdida progresiva de la memoria durante seis meses como mínimo. Los resultados se obtienen mediante pruebas neuropsicológicas aplicadas al paciente; sin embargo, la pérdida de la memoria episódica no se debe asociar a ninguna otra alteración cognitiva. Existe pérdida en el volumen del hipotálamo y pérdida de volumen en la amígdala, evidenciadas por medio de resonancias magnéticas, alteraciones de biomarcadores en líquido cefalorraquídeo y evidencia de una mutación autosómica dominante en un familiar de primer grado (López & Agüera, 2015).

De acuerdo con la sintomatología y pérdida de funciones, el Alzheimer se categoriza conforme a tres etapas: leve, moderada y grave (Donoso, 2003), mismas que se detallan con más precisión en los apartados subsiguientes.

1.1 Primera etapa: leve

En esta etapa inicial, según Donoso (2003), el Alzheimer se identifica mediante síntomas que presenta el paciente como fallas en la memoria episódica; fallas en los periodos atencionales y de concentración; fallas en la memoria semántica, memoria remota, aprendizaje procedural, y en la capacidad de mantenerse en juicio. En esta etapa se revela un fallo en el discurso; en otras palabras, la persona no habla con precisión, no tiene coherencia en sus alocuciones o no comprende los discursos. Estos síntomas pueden confundirse con amnesia; por esta razón, es vital acompañar el diagnóstico con otras pruebas que evidencien que la persona efectivamente padece de Alzheimer. Por su parte, los conflictos que presenta el paciente diagnosticado se caracterizan por errores tales como pérdida de dinero, olvido de posesiones, o por realizar acciones que, cotidianamente, no hubiera hecho; sus decisiones son cambiantes y, cuando se da cuenta en los momentos de lucidez, el paciente puede experimentar angustia, negación y rechazo del diagnóstico (Donoso, 2003).

1.2 Segunda etapa: moderada

En esta etapa se presentan las afasias, apraxias, desorientación espacial; como resultado, los pacientes exhiben una mala dicción, que les impide mantener una comunicación funcional, dificultad para coordinar movimientos y, paralelamente, no logran establecerse en el tiempo y el espacio. En esta etapa, los familiares tienen problemas para cuidar al paciente, porque existe una demencia en cognición, y aunque el paciente conserva la movilidad, existe un alto riesgo de caídas y accidentes. Estas características, junto a los trastornos conductuales que presenta, pueden convertir al paciente en un potencial riesgo para él y su entorno. Por las características expuestas, el sujeto necesita cuidado permanente: una persona que lo acompañe y lo cuide ininterrumpidamente (Donoso, 2003).

1.3 Tercera etapa: grave

En esta última etapa, la familia enfrenta el problema del cuidado del paciente debido a la falta de independencia que tiene y a las complicaciones vitales que presenta: pérdida de control de esfínteres, bronquitis, neuropatía, insuficiencia respiratoria o embolia pulmonar (Donoso, 2003). Por su parte, Aragón *et al.* (2012), en vista del incremento de los casos mundiales, los elevados costos del cuidado, la atención que requieren estos

pacientes, junto a la repercusión de la calidad de vida y el bienestar de los familiares, plantean distintas maneras para el tratamiento del Alzheimer, con el objetivo primordial de detener o retrasar el deterioro cognitivo, motriz y funcional de las personas que padecen esta enfermedad. Cabe puntualizar que actualmente existen dos tipos de tratamiento para esta enfermedad: el farmacológico y el no-farmacológico.

Por un lado, el tratamiento farmacológico actúa sobre el incremento de los neurotransmisores, con lo que se consigue mejorar significativamente las funciones cognitivas, estos son Donepezilo, Exelon, Razadyne, entre otros. También existen los fármacos que actúan como protección neuronal, recetados para minimizar los signos de la enfermedad, aunque los efectos secundarios más frecuentes de estos fármacos son síntomas adversos como náuseas, anorexia, vómito, insomnio, daños a nivel renal y hepático, irregularidades en el peso y dolor abdominal. Lo que nos deja pensando cual sería el costo y el beneficio de los medicamentos prescritos a los pacientes con enfermedad de Alzheimer. Por otro lado, el tratamiento no-farmacológico se aplica cuando los pacientes con la enfermedad de Alzheimer en etapa leve-moderada aún conservan, aunque de forma reducida, la capacidad de aprendizaje, gracias a la neuroplasticidad del cerebro. El tratamiento no-farmacológico actúa con base en las capacidades cognoscitivas y en la neuroplasticidad, pues la propiedad esencial del sistema nervioso central es modificar el funcionamiento, dando como resultado una nueva organización en compensación ante lesiones o cambios ambientales. Los objetivos del tratamiento no-farmacológico apuntan, sobre todo, a mermar el deterioro del sistema funcional y cognitivo, y a minimizar los problemas asociados al comportamiento y las emociones, para que el paciente conlleva una vida autónoma durante más tiempo.

Por su parte, las terapias psicológicas, cognitivas, psicopedagógicas, entre otras desarrolladas para el Alzheimer apuntan a retrasar los efectos degenerativos de la enfermedad y, de esta manera, mantener la calidad de vida de los pacientes. Los esfuerzos terapéuticos tienen como objetivo la prevención y el manejo adecuado de los problemas conductuales psicológicos y farmacológicos específicos, asesoramiento continuo de la enfermedad y todo lo que conlleva la misma, tanto para el paciente como para sus familiares o cuidador principal. Las rehabilitaciones dirigidas como tratamientos no-farmacológicos actúan sobre áreas a las que los fármacos no llegan, como la afectividad, la conducta, la calidad de vida e independencia, guiada por una rehabilitación psicopedagógica o de terapia ocupacional (Sanchez *et al.*, 2015).

2. Rehabilitación cognitiva

En el entorno mundial, las enfermedades mentales afectan a todo tipo de personas sin importar su género, etnia o edad. Las consecuencias son severas, y no solo afectan a los pacientes diagnosticados, sino también a su contexto social; esto es, a sus familias y al sistema de salud pública, por lo que, las enfermedades mentales están consideradas como un desafío de salud para los países de todo el mundo. Las enfermedades mentales acarrear problemas cognitivos, motores, lingüísticos y conductuales, y ocasionan en el paciente un déficit intelectual y funcional que lo priva de sostener un empleo o de relacionarse cabalmente en la comunidad (Roca *et alt.*, 2019).

La rehabilitación cognitiva y neuropsicológica establecen un conjunto de actividades y técnicas que tienen como objetivo impulsar la recuperación de las funciones básicas de las personas, para potencializar su rendimiento intelectual, favorecer su adaptación laboral y familiar. Dichas rehabilitaciones tienen como base la plasticidad cerebral y sináptica. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1982) define el término *neuroplasticidad* como la capacidad de las células del sistema nervioso para regenerarse anatómica y funcionalmente, después de estar sujetas a influencias patológicas ambientaleso del desarrollo, incluyendo traumatismos y enfermedades (Sierra & León, 2019). De manera que esto se utiliza como técnica de restauración, sustitución y compensación de las funciones cognitivas, por medio de cambios ambientales y técnicas de entrenamiento en las competencias compensatorias de las áreas a rehabilitar. Para iniciar una rehabilitación es necesario un diagnóstico inicial, por medio de un examen completo del perfil cognitivo del paciente, para lograr determinar las áreas afectadas que deberán ser rehabilitadas con una planificación previa. Este proceso es manejado de manera individual y adaptado a la necesidad de cada paciente (Otero & Scheitler, 2001). Existen técnicas que se acompañan de estrategias para llevar a cabo una rehabilitación cognitiva significativa. Entre las más comunes están:

- *Restauración*: en esta técnica, por medio de la estimulación, se apunta a mejorar las funciones cognitivas debilitadas actuando directamente sobre ellas.
- *Compensación*: en esta técnica, mediante mecanismos y habilidades que el paciente aún conserva, se intenta potencializar aquellas funciones que están dañadas.

- *Sustitución*: esta técnica se focaliza en educar al paciente por medio de distintas estrategias que le ayuden a memorizar los problemas que tiene (o puede llegar a tener) por la pérdida cognitiva que presenta; se les enseña a utilizar ayudas externas.

De acuerdo con lo expuesto por Hernández (2009), la intervención cognitiva temprana puede favorecer en gran escala al funcionamiento de las personas, además de ralentizar los efectos de un deterioro cognitivo. En particular, en el Alzheimer se afectan procesos cognitivos aislados, mientras que otros, de alguna manera, se preservan. Esto se debe a que, al parecer, ciertas regiones del cerebro de los pacientes diagnosticados se alteran mucho más que otras, por lo menos en las etapas iniciales de la enfermedad. Estas regiones pueden ser las cerebelosas, occipitales y frontoestriatales (Chamorro *et al.*, 2012). Lo expuesto anteriormente se conoce con el nombre de *patología neuro- degenerativa*. Estos aspectos cognitivos que se mantienen son aquellos que, en una rehabilitación significativa, se pretende recuperar, por medio de terapias individuales, con el objetivo de potencializar el funcionamiento de las actividades de la vida diaria del paciente. Por lo tanto, no todos los sistemas de memoria se afectan al tiempo en el Alzheimer.

Diversos estudios llevados a cabo, como el de Chamorro *et al.* (2012), evidencian que las personas diagnosticadas con Alzheimer tienen grandes dificultades en las tareas donde se utiliza la memoria episódica; es decir, realizar actividades personales. De todas maneras, son capaces de desarrollar, por medio del aprendizaje, habilidades perceptivo-motoras, pues en estas actúa la memoria procedimental que se mantiene intacta en los pacientes. Estas se dividen en:

- *Percepción corporal*: es una estructura cognitiva que da al paciente reconocimiento de su cuerpo en cualquier situación y brinda información que le permite relacionarse por medio de su propia conciencia en el espacio. Se encuentra la referencia lateral que permite al sujeto elegir un lado de su cuerpo o de algún elemento externo, y la sensopercepción que se da por medio de estímulos auditivos, visuales, olfativos, táctiles y de gusto (Ramírez, s.f.). Es por eso que muchas de las técnicas que se aplican en las terapias a pacientes con fallas cognitivas potencializan el aprendizaje por medio de estas áreas.

- *Percepción espacial*: se trata de la adaptación de un cuerpo al espacio; es decir, términos como *adentro* y *afuera* o *arriba* y *abajo*. Se encuentra la percepción temporal que trata sobre los cambios que se presentan sobre un tiempo y espacio determinado.
- *Percepción corporal*: se refiere a la imagen corporal que sentimos, y hace referencia a la idea que tenemos sobre nuestro cuerpo relacionado con nosotros mismo y con el espacio.

Actualmente, existe una discusión sobre si el tratamiento no-farmacológico, conocido como *rehabilitación* o *estimulación cognitiva*, es de utilidad en la reducción o en la detención de los efectos de la enfermedad de Alzheimer con respecto al deterioro cognitivo que presentan (Ladera *et al.*, 2012). En el año 1997, Kesslak, Nackoul y Sandman hicieron sesiones en grupo donde estimulaban cognitivamente, durante cuatro semanas, a once pacientes diagnosticados con Alzheimer, y once pacientes sin ninguna enfermedad. El estudio consistía en presentar a los participantes los nombres de los otros participantes para que se los aprendieran con ayuda de un cuidador. El resultado fue que las personas diagnosticadas con Alzheimer tuvieron éxito en esta actividad mientras se mantuvieron en controles constantes.

Por otro lado, Matsuda (2007) realizó un estudio de rehabilitación cognitiva junto a tratamiento farmacológico con muy buenos resultados. Para ello, dividió dos grupos de pacientes con Alzheimer; al primer grupo se le proporcionó tratamiento farmacológico, y al segundo, tratamiento farmacológico y no-farmacológico. Después de un año de seguimiento del estudio, se pudo demostrar que las personas que recibieron el tratamiento combinado tuvieron una tasa menor de deterioro cognitivo, en comparación con el grupo al que solo se le proporcionó tratamiento farmacológico.

El estudio llevado a cabo por López *et al.* (2020) tenía como objetivo examinar el impacto de la intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer, en etapa leve y moderada, por medio de una evaluación neuropsicológica integral a dos grupos de pacientes. La intervención se efectuó tres veces por semana, durante seis meses, con un diseño de *pretest-postest* al grupo A; mientras que al grupo B no se le realizó ningún tipo de intervención. Los resultados fueron que el grupo A mejoró su rendimiento cognitivo en cuanto al razonamiento, reconocimiento de palabras y praxis constructiva; por el contrario, los resultados del grupo B arrojaron un deterioro significativo de sus funciones cognitivas.

A continuación, se detallan algunas técnicas de rehabilitación cognitiva más utilizadas en pacientes diagnosticados con Alzheimer.

- *Aprendizaje sin error*: esta técnica tiene como objetivo impedir que los pacientes lleguen a cometer errores durante el desarrollo de un aprendizaje; de manera que les brinda las respuestas correctas cada vez que se equivocan. Así se pretende lograr que las interferencias causadas por los errores no existan (o sean mínimas) para una correcta codificación de la nueva información a aprender.
- *Recuperación espaciada*: esta técnica consiste en presentar estímulos al paciente con un intervalo de crecimiento; de esta manera, se lograría la retención de los estímulos brindados a través del tiempo (Ladera *et al.*, 2012). Se puede incrementar los estímulos en cada rehabilitación y, si el paciente contesta bien, se le da más tiempo; si contesta mal, se le resta tiempo. El objetivo general de esta técnica es mejorar la retención de información por medio de períodos de tiempo más largos.
- *Imaginería visual*: tiene como finalidad la memorización de la información por medio de estímulos visuales que generan imágenes mentales o visualizando lo que se le presenta de forma verbal en la mente. De esta manera, se facilita a los pacientes la consolidación de los recuerdos que aprendieron de una forma estratégica y significativa.
- *Desvanecimiento de pistas*: esta técnica consiste en dar al sujeto indicaciones para que memorice pistas; estas se memorizan cada que el paciente aprende hasta que se logre eliminar por completo las pistas. Esta técnica se basa en los principios de la modificación de la conducta por medio del moldeamiento de Skinner, para lograr que se potencialice la memoria implícita. El objetivo de esta técnica es que el paciente logre memorizar la información sin ayuda de pistas, por medio de aproximaciones sucesivas encadenadas.
- *Ayudas externas*: el objetivo de esta técnica es compensar el déficit cognitivo de los pacientes, y potencializar su funcionalidad para memorizar la dependencia que tienen al cuidador (Ladera *et al.*, 2012). Se enseña compensando las funciones cognitivas perdidas por nuevas herramientas como agendas, recordatorios, alarmas o medicamentos; esto permitirá al paciente tener una mejor organización en sus cosas, recuperar y almacenar la información.

De acuerdo con Carnero *et al.* (2017), los seres humanos, a partir de los sesenta años, empiezan a perder peso en el cerebro, entre 2 a 3 gramos anualmente. Esto se debe a alteraciones físicas que sufren los cerebros de las personas de la tercera edad, y una de ellas son las modificaciones de la sustancia blanca. Además, hace treinta años se comprobó que en el envejecimiento la neuroplasticidad no se pierde, sino que seguía presente en la corteza del hipocampo de octogenarios; sin embargo, en personas diagnosticadas con deterioro cognitivo, esta posibilidad de la neuroplasticidad se pierde (Carnero *et al.*, 2017). Existen ciertos factores que contribuyen a que un deterioro cognitivo aparezca, estos están relacionados a aspectos etiológicos o etiopatogénicos de la enfermedad, como son:

- *Factores demográficos*: el envejecimiento es el principal factor para que una persona desarrolle Alzheimer, el género de la persona no se considera como una influencia determinante.
- *Factores genéticos*: el gen apolipoproteína E es el único que influye en el diagnóstico de Alzheimer.
- *Factores cardiovasculares*: la diabetes mellitus, niveles altos de glucemia y la resistencia a la insulina se consideran factores de riesgo para adquirir la enfermedad. La tensión arterial alta incrementa las posibilidades de sufrir deterioro cognitivo leve, y el peso, tanto bajo como alto, contribuyen a que exista un deterioro cognitivo.
- *Estilos de vida*: la ingesta excesiva de alcohol y tabaco puede causar un deterioro cognitivo; no obstante, no está realmente comprobado. El International Working Group Criteria for Mild Cognitive Impairment (MCI) considera la depresión en la etapa media de la vida como un factor de riesgo. El nivel de escolaridad es de gran importancia, pues se ha comprobado que un bajo nivel de escolaridad está supeditado al deterioro cognitivo.

Para un correcto diagnóstico del deterioro cognitivo, se utilizan diferentes herramientas de tamizaje; en ellas se plantean diversas actividades que dan a conocer al evaluador el grado de afectación en cuanto al deterioro cognitivo de cada paciente (Carnero *et al.*, 2017). Entre los más importantes y utilizados están los siguientes:

- *Test de las fotos o fototest*: utilizado para diagnosticar demencias o deterioro cognitivo, contiene actividades de denominación, fluidez verbal y recuerdo libre con seis fotos. Se utiliza con sujetos iletrados y letrados.
- *Test de alteración de la memoria*: cuenta con ítems de recuerdo libre y facilitado, orientación temporal, memoria remota y memoria semántica.
- *Test episódico*: dirigido netamente a la memoria episódica, se evalúa mediante preguntas realizadas al sujeto acerca de su pasado reciente.
- *Memory Impairment Screen (MIS)*: evalúa el aprendizaje verbal por medio de la lectura y el recuerdo libre.
- *Montreal Cognitive Assessment (MoCA)*: valora el grado de deterioro cognitivo del sujeto por medio de ítems de atención, recuerdo libre, función ejecutiva, cálculo, viso espacialidad, orientación y lenguaje.
- *CAMCOG*: evalúa por medio de ítems relacionados a orientación, lenguaje, memoria, atención, praxis, cálculo, percepción y pensamiento abstracto. Es un test apto para valorar demencias y deterioros cognitivos.

3. Psicopedagogía en el adulto mayor

A juicio de Grasset (2012), la educación no está subordinada a la edad de una persona, pues siempre es buen momento para aprender cosas nuevas, y adquirir nuevas destrezas sin importar la edad. Así pues, se considera que la educación es un ciclo que solotermina cuando el ser humano fallece; por ello, hoy en día se habla de una educación permanente, significativa e interdisciplinaria, que nutra a todo el que aprende con conocimientos certeros y prácticos, tanto para la faceta formal-profesional como para la toma de decisiones en la vida cotidiana: “La educación es esencial para un desarrollo humano, inclusivo y sostenible promovido por sociedades del conocimiento capaces de enfrentar los desafíos del futuro con estrategias innovadoras” (UNESCO, s.f, pág. 48). En consonancia con lo planteado, al desarrollar habilidades interpersonales por medio de la educación, se mitiga el aislamiento sociocultural, dado que las personas desarrollan medios para un mayor contacto social. Por todo lo detallado anteriormente, se afirma que el aprendizaje en el adulto mayor le permite mantenerse activo intelectualmente y físicamente, por medio de nuevas conexiones neuronales (Grasset, 2012). A nivel mundial se han propuesto programas que tienen como objetivo promover la educación permanente en sujetos de la tercera edad para facilitar la interacción social de los mismos y que la

última etapa de su vida sea más llevadera, con un envejecer activo y saludable. A nivel local, en Quito, el programa social *60 y Piquito* podría ser un referente de esta concepción de educación e inclusión social para adultos mayores.

La intervención psicopedagógica en sujetos de la tercera edad trata, abordado desde un punto de vista profesional, toma en consideración todo lo que interviene en la realidad del paciente de manera cotidiana: “La psicopedagogía es una ciencia aplicada que obtiene conocimientos teóricos y los emplea en función del proceso educativo, dentro de los cuales están la subjetividad de los alumnos y de los profesores, así como las interacciones que establecen ambos dentro de un contexto sociocultural e histórico determinado” (Ortiz & Mariño, 2014, pág. 25). A pesar de lo expuesto, cabe tener en consideración que el modelo de aprendizaje dirigido a una persona mayor es distinto; entre las características más divergentes destaca el ritmo lento (por lo que necesitará de más tiempo para las actividades), menor flexibilidad, el periodo atencional y de concentración serán más cortos. Los estudiantes adultos mayores padecen de pérdida de la memoria, lo que puede imposibilitarlos de incorporar, retener y memorizar conocimientos nuevos; en efecto, todo lo expuesto demuestra que en la vejez existe disminución de agilidad, pero no de las habilidades, aptitudes y la capacidad de la persona. Ciertamente, el adulto mayor se tardará mucho más en procesar la información, interiorizarla y resolver problemas, de cara a la exposición de un nuevo aprendizaje (Bursztyn & Viale, 2007). La educación brindada a personas de la tercera edad no puede ser diferente a lo que ellos conocen; en otras palabras, debe basarse en ciertas técnicas que la persona ya conocía y que, de alguna manera, las tiene interiorizadas. Todas las actividades a realizarse deben ser asociadas a su vida diaria, con estímulos que ellos ya conocen para que se les facilite relacionarlos en su vida cotidiana.

Por una parte, el aprendizaje para cualquier sujeto es visto como un proceso individual, ya que cada persona tiene su manera particular de aprender, interactuar e internalizar el conocimiento nuevo. Sin duda, no existe un solo estilo de aprendizaje, pues depende en gran medida de la situación que se le presente; sin embargo, siempre habrá cierto grado mayor de inclinación por un estilo sobre los otros (Bursztyn & Viale, 2007). Sobre esto, en la Universidad de Salamanca, en el año 2003, se realizó un estudio para precisar un patrón en común o estilo de aprendizaje predominante en personas mayores a 55 años. Dicha investigación concluyó que las personas mayores a 55 años tienen preferencia por estilos de aprendizaje donde se involucre la observación, el trabajo grupal,

la interacción por medio de conversación activa y la reflexión. Por otra parte, cabe observar que uno de los factores de riesgo en los adultos mayores, en cuanto al deterioro de su calidad de vida, es el aislamiento social. En la opinión de Bursztyn y Viale (2007), esto se debe a que, en la etapa de la tercera edad, el tiempo libre aumenta, pues los sujetos ya no trabajan y pasan mucho tiempo en casa solos, no realizan ningún tipo de actividad, y pueden llegar a vivir menos o contraer algún tipo de enfermedad. Por el contrario, las personas mayores que realizan alguna actividad se mantienen más felices al conservar relaciones sociales, ya que esto les permite mantenerse presentes en la sociedad.

Con todo, se busca crear espacios para los adultos mayores donde se pueda fortalecer las actividades y participaciones grupales. Esto genera vínculos entre los pares y consolida en ellos un grupo seguro y de pertenencia. La forma ideal para desarrollar estos ambientes yace en la concepción del *taller*, porque en dicho espacio se enfatiza el intercambio de ideas, la cooperación, el aprendizaje y la participación activa enfocada a la resolución de problemas. Los talleres más empleados por los profesionales de la psicopedagogía para las personas mayores son, sin un orden particular, los siguientes:

- Talleres del aprendizaje por medio del juego
- Talleres de reflexión sobre temas de interés grupal
- Talleres que muestren y expongan hábitos saludables
- Talleres de cocina
- Talleres de juegos cognitivos
- Talleres basados en el arte

En estos talleres, el objetivo fundamental de las psicopedagogas es que los adultos mayores conciban estos espacios como una oportunidad para obtener nuevos conocimientos, mediante el aprendizaje activo. Por lo tanto, para poner en práctica un taller necesario identificar al adulto mayor como una persona íntegra, individual y social, dejando de lado los comportamientos de sobreprotección que generan en los sujetos sedentarismo y dependencia: “La psicopedagogía interviene acompañando y orientando en los diversos aprendizajes que realizan las personas a lo largo de toda la vida (ya sean estos formales o no formales). Intervenir hace mención a una acción que un otro puede ofrecer” (Figuerola, 2014, pág. 31). Este pensamiento colinda con lo planteado por Hurtado (2001), quien sostiene que: “La constitución del sujeto, como proceso de socialización, se lleva a

cabo dentro de la tensión que se produce, las necesidades de la integración a la vida social y los requerimientos del desarrollo individual” (párr. 1).

Por su parte, Piaget (citado en Figueroa, 2014) sostenía que la vida social es la fuente de interacción y aprendizaje junto al otro; esto es, en las discusiones y diferentes opiniones se pueden descubrir nuevos aprendizajes, conocimientos y, a través de la crítica, la fragilidad del otro y de uno mismo. Es por eso que el aprendizaje con el otro (o el par) permite a los participantes cuestionarse y enfrentar opiniones que generen conflictos sociocognitivos. Por esto, hay parámetros que los psicopedagogos deben tomar en cuenta a la hora de planificar, crear e impartir una clase con los adultos mayores. Dichos parámetros no actúan de manera individual, sino más bien se complementan e interrelacionan:

- *El entorno*: es el contexto en que el adulto mayor participa continuamente, este determina las condiciones de trabajo mediante la observación de sus fortalezas y debilidades para trabajar sobre ellas.
- *El paciente*: se debe tener en cuenta las características propias de la etapa que está atravesando, las relaciones con la espacialidad y temporalidad que tiene en relación con su propio cuerpo, como se determina el mismo, aspectos funcionales y emocionales. Todo lo mencionado será relacionado para integrarlo y trabajar en el adulto como mayor desde un punto de vista integral.
- *El profesional*: este será el encargado de prepararse con información verificada sobre todas las características propias de la tercera edad, tendrá en consideración la transferencia y contratransferencia de los conocimientos en las terapias brindadas. El profesional será ejemplo en cuanto al trabajo y la relación que tendrá el adulto mayor dentro de un grupo de aprendizaje y enseñanza colectiva.

Para terminar este apartado, vale la pena hacer hincapié en que las terapias psicopedagógicas brindadas a los adultos mayores deben orientarse a una enseñanza de multiestimulación; es decir, se estimula, trabaja y practica bajo la premisa de la sensopercepción, por ejemplo, la enseñanza a través de juegos dinámicos o ejercicios que estimulen los sentidos para una activación cerebral. De esta manera, no existirá un empobrecimiento de los estímulos en la tercera edad (Figueroa, 2014).

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para este estudio de caso, se aplicó un modelo de intervención cualitativo- cognitivo, particularmente el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve, en una paciente de 70 años, diagnosticada con cuadros de trastornos cognitivos y demencia tipo Alzheimer-mixta, trastornos de la conducta y comportamiento, y estado de ansiedad. La intervención, configurada por 48 sesiones, fue llevada a cabo en el asilo Casa Aurora, ubicado al norte de la ciudad de Quito, lugar en el que la paciente reside con otros pacientes desde hace aproximadamente siete meses (ver Anexos A y B).

A continuación, se detalla la información elemental de la paciente, así como las circunstancias que orbitan alrededor de su diagnóstico, además de los instrumentos empleados para compilar la información, evaluar y rehabilitar a la paciente.

1. Datos informativos

Nombres y apellidos: Carmen S.

Edad: 70 años

Escolaridad: se asume que acabo instrucción superior

Numero de sesiones: 48

2. Motivo de consulta

El motivo es recabar información para una investigación académica, particularmente un estudio de caso, como proyecto para fin de carrera.

3. Descripción del problema

La paciente de 70 años de edad fue diagnosticada con cuadros de trastornos cognitivos y demencia tipo Alzheimer-mixta, trastornos en la conducta y comportamiento, y estado de ansiedad. Con estos antecedentes, fue considerada para un plan de rehabilitación psicopedagógico, cuyos alcances y resultados fueron plasmados en el presente documento académico, como trabajo de estudio de caso que servirá de manifiesto para futuros estudios, tratamientos e investigaciones colindantes.

4. Situación de la paciente

Al empezar la intervención, y para lograr una visión más integral del caso, se tenía

planeado realizar una anamnesis clínica de la paciente, por medio de un familiar responsable o documentos que facilitaría el director de esta institución para conocer el estado de su enfermedad, sus antecedentes y sus hitos del desarrollo; sin embargo, por motivos desconocidos, no fue posible acceder a la carpeta e historial clínico de la paciente. Por otra parte, no hubo respuestas favorables por parte del familiar responsable, por lo que no se concretó ninguna cita con este.

Actualmente, esta adulta mayor reside en el hogar de ancianos Casa Aurora, y presenta total autonomía en cuanto a sus funciones básicas, su socialización es buena, aunque no se evidenciaron conversaciones coherentes entre sus pares, pues presentan la misma enfermedad. En cuanto a las visitas, durante las 48 sesiones, se notó que Carmen escasamente recibe visitas.

5. Instrumento evaluativo

Esta intervención se ejecutó por medio del test *MoCA*, que permitió identificar el estado cognitivo de la paciente. Al finalizar las 48 sesiones de intervención, se volvió a aplicar el test *MoCA* para reevaluar los resultados y sopesar si el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve aportó o no a la paciente. Para una mejor visualización de los ejercicios estipulados por el test, revisar el Anexo C.

6. Instrumento de la rehabilitación

Las actividades realizadas en el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve abarcaban dos hojas por día (revisar Anexo D). Cada hoja incluía ejercicios de lenguaje, memoria, razonamiento abstracto, calculo, motricidad y arte. Hubo dos días que la paciente no quiso realizar las actividades, ni colaborar para las terapias; en aquellas ocasiones, se optó por conversar y caminar junto a ella. Para los ejercicios donde la paciente debía rememorar palabras en específico (como frutas, nombres de personas, emociones, ciudades, etc.), se emplearon objetos y personas del mismo entorno del hogar de ancianos; por ejemplo, si el ejercicio pedía que numere diez frutas o diez cosas hechas de madera, se traía cosas de la cocina para que la paciente los palpara, oliera y observara, y de esta manera pudiese recordar el nombre de la fruta u objeto. También se recorría el lugar para que la paciente identificara las cosas hechas de madera; si no se acordaba bien del nombre, se le ayudaba. Cuando se trataba de recordar emociones (o sustantivos abstractos), se recurría a la interpretación de roles y la actuación o se le cantaba canciones relacionadas a la temática que pretendía recordar o escribir.

7. Resultados

En cuanto al test MoCA, los resultados arrojados por área, en la primera y segunda prueba, se puntualizan en los siguientes acápites.¹

7.1 Primera prueba

- Visio espacial/ejecutiva: 4/5, realización de ejercicios de reloj y cubo
- Identificación: 3/3, reconocimientos de imágenes
- Memoria: no se coteja, recuerdo de palabras dichas
- Atención: 5/6, secuencia numérica, secuencia numérica inversa, substracción en secuencia de 7
- Lenguaje: 2/3, repetición de frases y fluidez verbal
- Abstracción: 1/2, similitudes
- Recuerdo diferido: 0/5, administración de palabras dichas con anterioridad
- Orientación: 2/6, lugar, fecha, hora en el que se encuentra

7.2 Segunda prueba

- Visio espacial/ejecutiva: 4 sobre 5, realización de ejercicios de reloj y cubo
- Identificación: 3 sobre 3, reconocimientos de imágenes
- Memoria: no se coteja, recuerdo de palabras dichas
- Atención: 5 sobre 6, secuencia numérica, secuencia numérica inversa, substracción en secuencia de 7
- Lenguaje: 0 sobre 3, repetición de frases y fluidez verbal
- Abstracción: 2 sobre 2, similitudes
- Recuerdo diferido: 0 sobre 5, administración de palabras dichas con anterioridad
- Orientación: 0 sobre 6, lugar, fecha, hora en el que se encuentra

Los días en los que se llevaron a cabo las sesiones individuales con la paciente fueron los lunes, miércoles y viernes. Cada intervención tuvo una duración de entre

¹ Para complementar la lectura y lograr una idea más general, el Anexo C exhibe los test aplicados.

cuarenta a 80 minutos.² El comienzo de la intervención nunca fue mismo, pues este estaba supeditado totalmente al estado de ánimo y a la disposición que tenía la paciente para realizar los ejercicios. Con todo, se empezaba presentando a la psicopedagoga a cargo de la rehabilitación; de esta manera, la paciente internalizaba su nombre y ganaba un poco en confianza. Luego de diez o quince minutos, se escuchaba lo que la paciente contaba o decía, si se quedaba callada, siempre existían preguntas de refuerzo que ayudaban a que la comunicación entre la psicopedagoga y la paciente esté siempre activa.

Este hogar de ancianos acogía a dieciséis adultos mayores; unos vivían ahí y otros eran de guardería. Se realizó actividades en las que participaban todos, como se puede evidenciar en el Anexo A. Dichas actividades giraban en torno a las manualidades, donde se reforzaba el lenguaje, el cálculo y la memoria. Se realizó la figura de un helado, y los adultos mayores, con ayuda de la psicopedagoga y los auxiliares de enfermería, recortaban y pintaban las partes del mismo (el cono y cuatro bolas de helado); ulteriormente, unían las bolas de helado encima del cono según correspondían, cabe destacar que cada bola de helado tenía una letra del abecedario, y debía ser pintada con un color diferente. Otras manualidades realizadas en grupo, por medio de figuras geométricas, fueron los rompecabezas que esbozaban animales como un ratón o un pez. Tenían que recortar las figuras geométricas y formar el animal correspondiente.

La actividad llevada a cabo casi todos los días después de la rehabilitación individual con la paciente fue el juego de *parame la mano*, adaptado a las necesidades de estos pacientes. Para ello, se procedía así: escribir en el pizarrón la letra, nombre, apellido, ciudad, fruta y animal. A cada adulto mayor se le preguntaba una cosa y escribía la respuesta, si no podía o no se acordaba, se permitía la llamada *manito negra*; esto es, la ayuda de un compañero.

Es importante destacar que en este hogar de ancianos no residían solamente adultos mayores con alguna demencia –como informó inicialmente el director– sino que también residía un adulto mayor con retraso mental, una adulta mayor ciega, un adulto mayor que necesitaba cuidados especiales porque salía de una cirugía de rodilla, y otros que tenían un deterioro cognitivo normal para su edad. No obstante, después de trabajar con la paciente del estudio de caso, se trabajó con ellos también. Desde esta perspectiva, se puede

² A lo largo de las intervenciones, se plasmaron notas con las principales observaciones de lo ocurrido durante cada sesión; para ello, revisar el Anexo E.

evidenciar la realidad que muchas personas de la tercera edad viven: sin duda alguna constituyen la población más olvidada y relegada de la sociedad.

En suma, se generó muchísima empatía con estas personas y, aunque se trata de no vincularse demasiado con los pacientes debido al profesionalismo con el que se tomó el caso, cuando se convive tanto tiempo con ellos, es inevitable no conocer sus historias, sus tristezas, sus alegrías; algunos lloraron y muchos rieron. Fue imposible no volverlos parte de mi vida y mis pensamientos.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El objetivo de este estudio de caso era comprobar si el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve logra mantener o disminuir los efectos de la enfermedad del Alzheimer, en cuanto al funcionamiento cognitivo, por medio de ejercicios destinados a las áreas de atención, memoria, cálculo, motricidad y lenguaje, durante 48 sesiones. De esta manera, esta intervención ayudaría al paciente con Alzheimer, en etapa leve-moderada, a disminuir las afectaciones que conlleva la enfermedad, lo que le permitiría tener una mejor calidad de vida tanto para ella como para sus familiares. Adyacentemente, este estudio de caso sería de mucha ayuda para identificar si el Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve logra ralentizar la pérdida de las capacidades cognitivas de los pacientes diagnosticados con Alzheimer. Los resultados arrojados por esta intervención fueron los siguientes:

- En cuanto al MoCA, el primer test fue tomado el 06 de abril del 2022, y la paciente tuvo un resultado de 17 puntos sobre 30; es decir, la paciente presenta un deterioro cognitivo significativo. El segundo test, tomado después de las 48 terapias, el 28 de julio del 2022, arrojó un resultado de 14 puntos sobre 30; ergo, se evidencia una brecha de resultados de 3 puntos de diferencia. En pocas palabras, el puntaje fue menor después de los cuatro meses de rehabilitación. El medicamento que tomaba era bajo la supervisión de los auxiliares y no se logró conocer cual era.
- Con respecto a la memoria, se pudo evidenciar que, al principio de la rehabilitación, la paciente retenía dos palabras de un dictado. No obstante, durante las jornadas de las últimas terapias, la paciente lograba retener tres y, algunas veces, hasta cuatro palabras.
- En cuanto al cálculo, la paciente tuvo dificultades en las sumas, restas y secuencias numéricas. En estos ejercicios, la paciente se tardaba mucho más que en los otros; sin embargo, mediante papel y lápiz, y con la ayuda de la psicopedagoga, lograba obtener los resultados correctos.
- Por lo que respecta al lenguaje, la paciente conserva en buenas condiciones el mismo, pero se evidencia anomia; es decir, se olvida del nombre de ciertas cosas. Debido a esto, se optó por traer el objeto determinado a la paciente, para

que ella, por medio de sus sentidos tacto, vista, olfato, gusto, identifique el nombre del objeto que se le presentaba.

- Finalmente, en cuanto a lo abstracto y la motricidad, la paciente exhibió buenos resultados copiando y dibujando. Ciertamente, esto provocaba en ella un sentimiento de bienestar que la motivaba a reproducir los dibujos con dedicación y buena calidad: con trazos seguros y sin errores, connotando un esfuerzo de su parte hacia la actividad pautada.

CONCLUSIONES

El presente estudio de caso llevó a cabo un modelo de intervención cualitativo-cognitivo en una paciente con Alzheimer de etapa leve- moderada, por medio del cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve, con el objetivo de comprobar si este modelo de estimulación mantiene o disminuye los efectos del trastorno mental provocado por el Alzheimer. En conformidad con lo planteado, se concluye que:

- Aunque los ejercicios destinados a las áreas de atención, memoria, cálculo, motricidad y lenguaje no influyeron mayormente en el funcionamiento cognitivo de la paciente, se pudo constatar mejoría en el área emocional reflejada por medio de la motivación que mostraba la paciente al efectuar los ejercicios. Sin duda, esto sirvió como método para mantener y ejecutar una rutina: a la paciente le gustaba su cuaderno, se mostraba orgullosa por haber completado los ejercicios, sintiéndose atendida y acompañada por la psicopedagoga.
- El cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve puede ser utilizado en sesiones de terapia ocupacional, debido a que en él se pretende que el paciente realice por sí mismo actividades de la vida diaria, usando distintas técnicas; de esta manera, se alude a la autonomía.
- Debido a la falla cognitiva que presentan los pacientes diagnosticados con Alzheimer, es casi imposible mermar los efectos de la enfermedad en cuanto a la cognición (con o sin tratamiento no farmacológico). No obstante, en este estudio de caso se pudo evidenciar que, de alguna manera, al entrenar ciertas áreas de la mente, el campo lingüístico mejoró (la paciente retenía más palabras), la motricidad prosperó (los dibujos de la paciente se volvieron más precisos y

seguros), y el razonamiento con números fue más fluido (la paciente tardaba menos tiempo dar la respuesta).

- El Alzheimer es una de las enfermedades neuropsicológicas más fuertes que una persona puede padecer. El hecho de sufrir un deterioro cognitivo resta autonomía en todos los pacientes que la padecen. Si bien el uso de fármacos alivia los síntomas, los efectos colaterales de estos llegan a ser devastadores para los pacientes: somnolencia, mareo, apetencia y languidez; lo que provoca un cambio degenerativo, no solo de la mente, sino también en el estado físico. Por lo tanto, es sumamente importante abordar el Alzheimer como una enfermedad degenerativa que compromete distintas áreas del cuerpo humano, y debe ser investigada y tratada colaborativamente por profesionales especializados en distintas ramas de la medicina.
- El acompañamiento y seguimiento familiar al paciente, genera en él un espacio seguro, la familia por medio de diversas acciones permite que el adulto mayor se sienta querido, útil y parte de. Por lo tanto, es de vital importancia que en los centros de acopio a la tercera edad se generen charlas y reuniones con la familia del paciente, donde se exponga cual debería ser su rol y el beneficio que tiene para la salud y el desarrollo del paciente.
- Es imperante la creación de espacios seguros donde los familiares (o el cuidador) y la persona diagnosticada puedan desahogarse, conversar e interactuar acerca de su sentir emocional, pues un trastorno degenerativo como este afecta el entorno y lacera el tejido social de la persona que lo padece. Durante la enfermedad existen momentos de lucidez que se intercambian con procesos de confusión, donde el paciente puede reconocer a otros y a su entorno; esos momentos, aunque fugaces, demuestran la importancia de mantener un adecuado seguimiento cognitivo y social, de esta manera se puede lograr aliviar la confusión en la que viven los pacientes.
- Se evidencia una latente falta de profesionalismo por parte de las instituciones que acogen a los adultos mayores. En concreto, en el lugar donde se llevó a cabo este estudio de caso, no existe ningún especialista que valore a los pacientes antes de su ingreso, no hay un médico tratante que determine que medicación debe tomar cada paciente, y los profesionales a cargo no cuentan con la formación necesaria en torno a los procesos cognitivos en la etapa evolutiva de

la tercera edad y todo lo que conlleva, para poder brindar una atención geriátrica integral e individual a cada paciente.

- Existen muchas prácticas perjudiciales que van en detrimento de la autonomía de los pacientes de la tercera edad diagnosticados con Alzheimer; como muestra que se evidencio en el centro, el dar de comer en la boca es muy perjudicial, dado que el acto de empuñar la cuchara y llevarla a la boca con comida es un proceso que implica muchas conexiones neuronales que son vitales para ejercitarla poca autonomía que aún exhiben muchos pacientes
- En la etapa de la tercera edad se producen cambios físicos, psicológicos y sociales, y durante estos, se evidencia alteraciones en la salud, nutrición, alimentación, calidad de sueño, cambios sociales, entre otros. Esto impacta en la percepción del adulto mayor, y causa una percepción distinta en su autoconcepto, en la manera en la percibe el mundo y en cómo se relaciona dentro de la sociedad.

RECOMENDACIONES Y ÁREAS DE FUTURO ESTUDIO

- Replicar este estudio de caso en distintas ciudades del país, donde las dinámicas médicas, sociales, culturales y el volumen de intervenciones pueden arrojar resultados diferentes al momento de rehabilitar cognitivamente a un paciente diagnosticado con Alzheimer.
- Mantener seguimiento permanente del adulto mayor, por medio de los familiares, para trazar eficazmente una curva evolutiva de las condiciones físicas y psicológicas en las que vive.
- Es de vital importancia el apoyo que la familia brinda al paciente, debido a que, la familia es el núcleo en el que se ha rodeado durante toda su vida, su lugar seguro y su polo a tierra en diversos momentos. Su apoyo y compañía marca la diferencia para que el paciente mantenga una calidad de vida buena o deficiente.
- El apoyo al paciente debe darse por medio de una combinación acertada de tratamiento farmacológico y no-farmacológico. Debe existir rehabilitación cognitiva permanente para los pacientes con Alzheimer a cargo de un profesional especialista, además, cada hogar de acogida debe tener una

infraestructura adecuada, donde existan salas de recreación y de terapias de rehabilitación individual. Estas últimas no deben tener distractores como sonidos externos que alteren la concentración del paciente.

- Establecer una rutina de ejercicios acorde a cada paciente, pues la actividad física se relaciona con el nivel de deterioro y la adquisición de alguna demencia.
- El deterioro cognitivo no debe ser manejado únicamente por un enfoque clínico farmacológico, debe ser visto y tratado como un enfoque multidisciplinario, donde se reconozca al adulto mayor como un ser integral.
- Todos los hogares destinados al cuidado del adulto mayor deben contar con un equipo interdisciplinario de profesionales: psicólogos, geriatras, neurólogos, psicopedagogos, fisioterapeutas, entre otros y, a través de los ministerios de salud, deben gestionarse jornadas de capacitación y evaluación para detectar y sancionar cualquier conato de abuso físico y psicológico por parte de los encargados del centro hacia los pacientes.
- Es imperante crear campañas de concientización social acerca de este trastorno cerebral que afecta progresivamente a la memoria, pues las personas diagnosticadas no deben ser aisladas, sino que deben mantenerse mentalmente activas. Esto genera en ellos orgullo y sentido de pertenencia dentro de la sociedad.

REFERENCIAS

- Alzheimer's Association. (2022). *Información esencial sobre el Alzheimer y la demencia*. Recuperado de <https://www.alz.org/alzheimer-demencia/que-es-la-enfermedad-de-alzheimer>
- Arroyo, E., Poveda, J., & Chamorro, J. (2012). Técnicas de rehabilitación neuropsicológica en demencias: hacia la ciber-rehabilitación neuropsicológica. *Pensamiento Psicológico*, Vol. 10, n.º1, Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a08.pdf>
- Bursztyn , A., & Viale, C. (Abril de 2007). *Aprendizaje y tercera edad*. Recuperado de <https://www.buenosaires.gob.ar/areas/salud/dircap/mat/trabajos/psicoped/07/edad.pdf>
- Carnero , C., Arriola, E., Freire, A., López, R., López, J., Mnazano, S., & Olazarán, J. (2017). Deterioro cognitivo leve en el adulto mayor. *Sociedad española de geriatría y gerontología*. Recuperado de <https://www.segg.es/media/descargas/Consenso%20deteriorocognitivoleve.pdf>
- De los Reyes, C., Arango, J., Rodríguez, M., Perea, M., & Ladera, V. (2012). Rehabilitación Cognitiva en pacientes con Enfermedad de Alzheimer. *Psicología desde el caribe vol. 29, n.º2*. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2012000200008
- Donoso, A. (2003, noviembre). La enfermedad de Alzheimer. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272003041200003&script=sci_arttext&tlng=pt
- Férriz, D. P. (2012). *Alzheimer. Por que y como se produce* . Obtenido de <https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/4222/2/>
- Figueroa, D. (Diciembre de 2014). *El trabajo psicopedagógico En Adultos Mayores Con Deterioro Cognitivo* [tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. *Repositorio institucional UAI*. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC117582.pdf>

- Grasset, X. P. (2012). *Calidad de vida en la vejez. Estimulación cognitiva. Cartillas Educativas Calidad de vida en la vejez.* Recuperado de http://adultomayor.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognitiva.pdf
- Gutiérrez, L., García, M., Roa, P., & Martínez, A. (2016). *La Enfermedad de Alzheimer y otras demencias como problema nacional de salud.* Obtenido de https://www.anmm.org.mx/publicaciones/ultimas_publicaciones/ANM-ALZHEIMER.pdf
- Hurtado, Y. S. (2001). Vygotski, Piaget y Freud: A propósito de la socialización. *Enunciación*, 29-34. Recuperado de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/2440/3383>
- Jiménez, B., & Payno, V. (2007). *Enfermedad de Alzheimer. Concepto. Etiopatogenia. Manifestaciones clínicas. Criterios de sospecha. Formas de presentación. Historia natural. Diagnóstico diferencial.* Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2295785>
- López, J., & Agüera, L. (2015). *Nuevos criterios diagnósticos de la demencia y la enfermedad de Alzheimer: una visión desde la psicogeriatría.* Recuperado de https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0501/501_0003_0014.pdf
- Ortiz, E., & Mariño, M. (2014). Una comprensión epistemológica de la psicopedagogía. *Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, 25. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cmoebio/n49/art03.pdf>
- Otero, J., & Scheitler, L. (2001). La rehabilitación de los trastornos cognitivos. *Revista Médica Uruguay.* Recuperado de <https://www.rmu.org.uy/revista/2001v2/art8.pdf>
- Parquet, D. C. (2007). Enfermedad De Alzheimer. *Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina.* N° 175 , 9, 10, 11.
- Ramírez, L. (s.f.). *Las habilidades perceptivo-motrices.* Recuperado de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19059/3/Habilidades%20perceptivo%20motrices.pdf>
- Sanchez, Bravo, Miranda, & Olazarán. (2015). Tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado.* Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541215000049>
- Sierra, E., & León, M. (2019). Plasticidad cerebral, una realidad neuronal. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río.* Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000400599#B5

Torralva, T., Raimondi, C., & Roca, M. (2019). *Rehabilitación cognitiva: de la teoría a la práctica profesional*. Buenos Aires: El Ateneo. Recuperado de [https://editorialelateneo.com.ar/descargas/REHABILITACION%20COGNITIVA%20\(1er%20cap\).pdf](https://editorialelateneo.com.ar/descargas/REHABILITACION%20COGNITIVA%20(1er%20cap).pdf)

UNESCO. (s.f). Educación. *Indicadores Unesco de Cultura para el Desarrollo*, 48. Recuperado de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Educacion.pdf>

ANEXOS

Anexo A: Señores y señoras que residen en la casa de ancianos Casa Aurora












Anexo B: Carmen S., paciente del estudio de caso





Anexo D: Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva Esteve

Día de la semana: Viernes Día del mes: 8 Mes: abril Año: 2022 Marque la hora en el reloj: 

1 - Copie una noticia del periódico o de una revista.
fumar no solo es peligroso para su salud, sino que también puede perjudicar su trabajo. Hay dos (2) veces más fumadores en trabajo que no fuma de los.

2 - Señale todas las letras A que aparezcan en el recuadro.
3 - Cuente el número de letras A señaladas por línea y escríbalas.

En nuestra vida diaria empleamos la palabra "memoria" en muchas expresiones: "lo conservaré en la memoria", "se me ha borrado de la memoria", "a veces me falla la memoria" etc. Sin embargo, muchos de nosotros no sabríamos decir qué es la memoria y por qué es necesaria. La memoria es la capacidad de registrar, retener y recordar la información que queremos aprender. La memoria nos ayuda a ser nosotros mismos y a manejarnos en la vida diaria. No hay una sola memoria, sino muchos tipos de memoria. Algunas personas recuerdan mejor los cosas que ven; tienen memoria visual, otras recuerdan mejor lo que oyen; tienen memoria auditiva, otras tienen facilidad para recordar los números, etc.

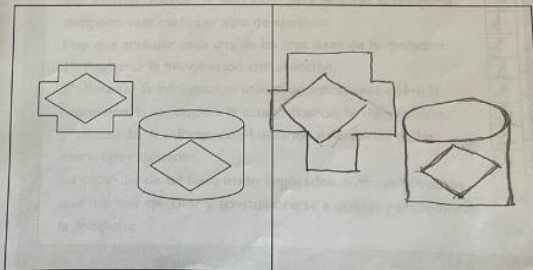
10
4
9
3
7
7
6
10
5
5
6


TOTAL 77

4 - Escriba 12 nombres de utensilios y productos de limpieza:
Jabón, esponja, Escoba, enjuague, cepillo, Cloro, Pinaclor, Colito, Recogedor, Sudril

5 - Escriba desde el 18 hacia arriba de 2 en 2 hasta llegar al 130.
 18 - 20 - 22 - ~~24~~ - ~~26~~ - ~~28~~ - 30 - ~~32~~ - ~~34~~ - ~~36~~ - ~~38~~ - 40 - ~~42~~ - ~~44~~ - ~~46~~ - ~~48~~ - 50 - ~~52~~ - ~~54~~ - ~~56~~ - ~~58~~ - 60 - ~~62~~ - ~~64~~ - ~~66~~ - ~~68~~ - 70 - ~~72~~ - ~~74~~ - ~~76~~ - ~~78~~ - 80 - ~~82~~ - ~~84~~ - ~~86~~ - ~~88~~ - 90 - ~~92~~ - ~~94~~ - ~~96~~ - ~~98~~ - 100 - 102 - ~~104~~ - ~~106~~ - ~~108~~ - ~~110~~ - ~~112~~ - ~~114~~ - ~~116~~ - ~~118~~ - 120 - ~~122~~ - ~~124~~ - ~~126~~ - ~~128~~ - 130

6 - Observe los dibujos que aparecen abajo a la izquierda. Copie los dibujos en el recuadro de la derecha.



Día de la semana: Viernes Día del mes: 8 Mes: abril Año: 22 Marque la hora en el reloj: 

1 - Copie una noticia del periódico o de una revista.
muy pocas personas tienen niveles de colesterol en la sangre que afectan el corazón. La mayoría de los niveles de colesterol están determinados por factores genéticos.

2 - Señale todas las letras M que aparezcan en el recuadro.
3 - Cuente el número de letras M señaladas por línea y escríbalas.

La memoria se puede mejorar mediante ejercicios prácticos. No existen "trucos" o "secretos" para mejorar la memoria; tampoco vale cualquier tipo de ejercicio. Hay que trabajar cada una de las tres fases de la memoria:
 1º: Registrar la información con atención.
 2º: Retener la información utilizando estrategias como la repetición, la asociación, la categorización, la visualización...
 3º: Recordar la información buscando referencias de las estrategias aplicadas.
 En cada una de las fases están implicados diversos procesos que hay que ejercitar y acostumbrarse a utilizar para mejorar la memoria.

4
3
1
2
4
2
0
1
0
1
2

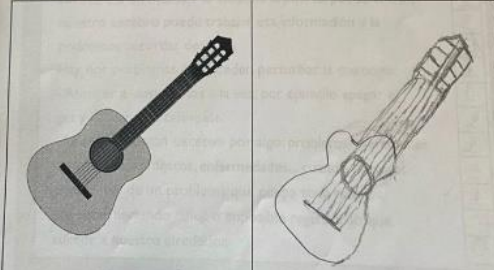
TOTAL 19

4 - Escriba 12 palabras que empiecen con la letra A:
Amor, amar, amarillo, amargado, amasar, altar, amanecer, agua, amparar, añadir

5 - Realice las siguientes sumas:

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

6 - Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.




ESTEVE
muja cerra

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	11	Abril	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Terorífica es una sala del Océano Atlántico perteneciente a la Comunidad autónoma de Canarias. Junto a la Palmaria, el barco en forma la Provincia de Santa Cruz de Tenerife.

2. Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras **I** señaladas por línea y escribalo.

La atención es la puerta de entrada de la información en nuestra mente, en nuestra memoria. Si atendemos a un suceso o a un mensaje le abrimos la puerta, puede entrar, nuestro cerebro puede trabajar esa información y la podremos recordar después.

Hay dos problemas que pueden perturbar la memoria:

- Atender a varias cosas a la vez, por ejemplo apagar el gas y escuchar la televisión.
- La preocupación excesiva por algo: problemas personales o familiares, conflictos, enfermedades... cuando estamos pendientes de un problema que ocupa toda nuestra atención, haciendo difícil o imposible registrar lo que sucede a nuestro alrededor.

3
2
1
2
0
1
1
2
2
3
1
7
0

TOTAL 25

ESTEVE
muja cerra

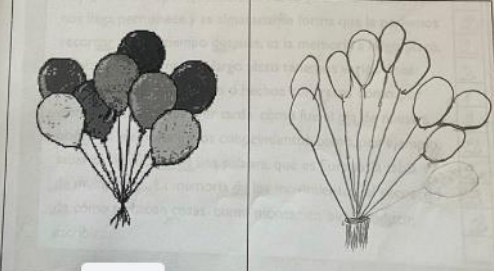
Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 nombres de personas:

Maria	Antonio	Patricia
Elena	Manuel	Liliana
Jamela	Luis	Hugo
Carmen	Pedro	Carlos

5. Escriba desde el 95 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 35.
 95 - 93 - 91 - 89 - 87 - 85 - 83 - 81 - 79 - 77 - 75 - 73 - 71 - 69 - 67 - 65 - 63 - 61 - 59 - 57 - 55 - 53 - 51 - 49 - 47 - 45 - 43 - 41 - 39 - 37 - 35 - 33 - 31 -

6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.




ESTEVE
muja cerra

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	13	Abril	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
El palacio de Comunicaciones es una gran edificación de ladrillo blanco, ubicada en uno de los centros históricos de Caracas en un lateral de la plaza de Cincos. En el año 1907 se inició su construcción y se inauguró en 1919.

2. Señale todas las letras **D** que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras **D** señaladas por línea y escribalo.

Hay diferentes tipos de memoria: Parte de la información que nos llega permanece y se almacena. De forma que la podemos recordar mucho tiempo después, es la memoria a largo plazo. Dentro de la memoria a largo plazo tenemos varios tipos: La memoria de los sucesos o hechos concretos como, por ejemplo, qué hicimos ayer tarde, cómo fue el día de nuestra boda... La memoria de los conocimientos como, por ejemplo, saber el significado de una palabra, qué es Europa, la tabla de multiplicar... La memoria de los movimientos, el recuerdo de cómo se hacen cosas como montar en bici, conducir, escribir...

3
2
2
2
1
2
2
2
2
3
2

TOTAL 21

ESTEVE
muja cerra

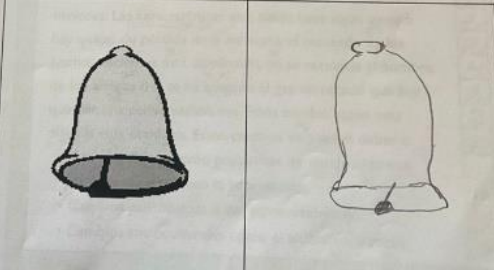
Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 palabras que empiecen con PE:

Pelo	Pelica	Perico
Pera	Perfume	Permasco
Peinado	Papa	Pelusa
Pelota	Perra	Perdonar

5. Escriba desde el 25 hacia arriba de 2 en 2 hasta el 165.
 25 - 27 - 29 - 31 - 33 - 35 - 37 - 39 - 41 - 43 - 45 - 47 - 49 - 51 - 53 - 55 - 57 - 59 - 61 - 63 - 65 - 67 - 69 - 71 - 73 - 75 - 77 - 79 - 81 - 83 - 85 - 87 - 89 - 91 - 93 - 95 - 97 - 99 - 101 - 103 - 105 - 107 - 109 - 111 - 113 - 115 - 117 - 119 - 121 - 123 - 125 - 127 - 129 -

6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.




ESTEVE
más cerca

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana: Miércoles Día del mes: 20 Mes: Abril Año: 2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.

Ayer por la noche comí mi comida favorita junto a mi mamá que se llama Pedro. Mi comida favorita es pizza con carne su salsa de tomate y la de mi mamá es la pizza con champiñones.

2. Señale todas las letras E que aparezcan en el recuadro.

3. Cunte el número de letras E señaladas por línea y escríbalo.

Las quejas de memoria son frecuentes en las personas mayores, pero no siempre se deben a trastornos de memoria reales. Algunas personas que tienen bajo estado de ánimo o se quejan de su salud en general pueden no tener problemas de memoria y las quejas se deben a su depresión que sería necesario tratar. Otros individuos están siempre preocupados, ansiosos, llevan una vida muy acelerada y se quejan de "mala memoria" porque presentan problemas de atención y concentración, pues no pueden atender a todo. La solución para ellos es evitar el estrés y vivir una vida más sana. En conclusión, ante una queja de memoria debemos consultar a un profesional.

8
8
8
9
9
7
5
7
7
7
5
6

TOTAL: 97

ESTEVE
más cerca

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 palabras que empiecen por AL:

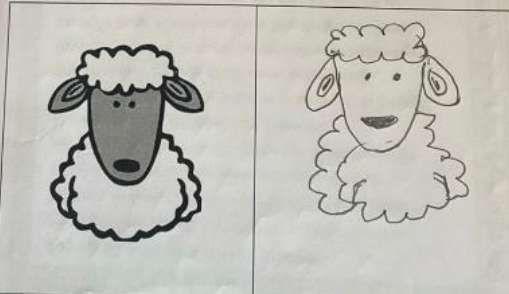
alcancas alto abito
altan albanil alfredo
almelida altega alcañonillas
alcañon altar almuerzo

5. Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 589275 \\ + 437156 \\ \hline 1026431 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 424953 \\ - 121823 \\ \hline 303130 \end{array}$$

6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

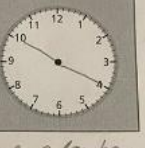


ESTEVE
más cerca

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana: Viernes Día del mes: 22 Mes: Abril Año: 2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.

Una de las primeras cosas para pasarla bien a solas, es encontrar el tiempo que dedicamos a los pastos. Personalmente me gusta mucho dejar los radios, muchas personas dicen que se sienten muy agusto estando sola.

2. Señale todas las letras O que aparezcan en el recuadro.

3. Cunte el número de letras O señaladas por línea y escríbalo.

Percibir consiste en ver, oír, tocar... sentir. Es recibir y reconocer la información que nos llega a través de los sentidos. Junto con la atención, la percepción tiene un papel fundamental en la fase de registro de la información que recibimos. Cuando entro en un jardín, puedo percibir muchas cosas: el jardín en su conjunto, el tamaño, la distribución de las plantas, las fragancias...

Me puedo fijar en un rincón donde hay diferentes tipos de flores y detenerme en identificar las azuleas, las petunias, las rosas... Hay muchas cosas en las que nos podemos fijar. Cuantas más detalles se observen, más grabada en la memoria quedará el jardín.

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

TOTAL: 40

ESTEVE
más cerca

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Sopa de letras

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha L U I S I A

de derecha a izquierda N A U J I

Vertical: de arriba a abajo A N A

de abajo a arriba: A T R A M

Diagonal: I V A N R

Encuentre los siguientes nombres:

- ANA
- CÉSAR
- DANIEL
- JOSÉ
- ISABEL
- LUISA
- MANUEL
- MARTA
- MERCEDES
- PEDRO

D	A	N	I	E	D	A	O
A	C	M	A	R	T	A	R
L	N	L	U	I	S	A	D
E	L	A	C	A	S	I	E
U	L	E	B	A	S	I	P
N	H	J	J	O	S	E	X
A	C	C	E	S	A	R	Z
M	E	R	C	E	D	E	S

Diario de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	25	abril	2023

Marque la hora en el reloj

1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
El caballo criollo es una raza que se originó en Colombia, un cruce de un burro y una vaca. Los criollos se usan para trabajar en los campos y en los pueblos indígenas, pero los vaqueros los prefieren para montar al lomo de animales.

2. Señale todas las letras L que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras L señaladas por línea y escribalo.

Mediante el lenguaje almacenamos los datos o los conocimientos en la memoria. Los datos se archivan por su sonido, su escritura (r-o-s-a) o por su significado (flor). Si oímos a dos personas hablar en un idioma que no conocemos es muy difícil que recordemos algo, porque no hemos dado significado a esa conversación. Oímos las palabras pero no las entendemos. La misma conversación en nuestro idioma hace que cada sonido tenga un significado y así podamos entenderla y recordarla. Según los expertos, la información se almacena en la memoria sobre todo por su significado. El lenguaje es, por lo tanto, un medio para mejorar la retención y el recuerdo.

5
2
1
1
2
1
3
0
3
3
3
2

TOTAL 26

Diario de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 palabras que empiecen por la letra D:

Delicia	Dinosaurio	Durazno
David	Dado	Lila
David	Donante	Samuel
Demasiada	Doce	Días

5. Escriba desde el 24 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 144.

24-27-30-33-36-39-42-45-48-51-54-57-60-63-66-69-72-75-78-81-84-87-90-93-96-99-102-105-108-111-114-117-120-123-126-129-132-135-138-141-144.

6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

Diario de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	27	abril	2023

Marque la hora en el reloj

1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Las vitaminas son compuestos necesarios para la vida. Los alimentos de forma equilibrada aportan a la dieta. Promueven el correcto funcionamiento del organismo.

2. Señale todas las letras S que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras S señaladas por línea y escribalo.

La memoria se puede mejorar en cualquier etapa de la vida. Pero hay que tener interés, ganas de conseguirlo y ponerse manos a la obra, es decir ejercitarse. La edad no es un impedimento para mejorar.

Recuerden a los camareros. Un grupo de seis amigos entra en un bar y dice lo que quiere tomar: uno café con leche templada, el otro descafeinado con agua, el otro un té con limón, el otro "un cortado", otro un descafeinado con leche en vaso y el último un café con leche corto de café. Nuestro camarero se va y lo prepara todo inmediatamente y sirve a cada uno lo suyo. ¿Cómo ha conseguido recordar cada petición? Quizá ni siquiera el camarero lo sepa. Pero la respuesta está clara: con el ejercicio.

1
3
4
0
5
0
1
1
2
2
2
2
2

TOTAL 25

Diario de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 nombres de colores:

Resado	piel	Manitas
amarillo	verde	celeste
negro	rojo	gris
Morado	azul	Plateado
		Dorado

5. Debajo de cada letra P ponga un 2. Cuando acabe, sume todos los números y anótelos aquí: 42

P	B	R	P	P
2			2	2
B	P	P	B	R
	2	2		
P	P	B	R	B
2	2			
P	B	P	P	R
2		2	2	
P	P	B	R	B
2	2			
R	B	P	P	P
		2	2	2
B	P	R	P	R
	2		2	
P	B	P	P	P
2		2	2	2


Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	29	abril	2023

1. Copie una noticia del periódico o de una revista.

Busca datos por su actividad cultural. La ciudad es Sede de varios festivales internacionales como el festival de arte Escuelas escénicas del mundo. Actualmente una de las actividades lúdicas más reconocidas.

Marque la hora en el reloj



2. Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escriballo.

Organizar es ordenar las cosas según un criterio. En nuestra casa tenemos la ropa en los armarios, las cacerolas en la cocina, los libros en la estantería..., de este modo cuando queremos un objeto vamos directamente al lugar donde está. La organización funciona como un sistema de ahorro. No necesitamos recordar dónde está cada uno de los objetos que hay en casa, nos basta con saber qué clase de objeto es para recordar su lugar. Una forma de organizar es la categorización. Categorizar es agrupar el material por características comunes. Cuando hacemos la maleta para viajar seleccionamos las cosas por grupos: utensilios de aseo, ropa interior, ropa de vestir, ropa de fiesta..., y así nos aseguramos de llevar todo lo necesario.

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

TOTAL 38

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

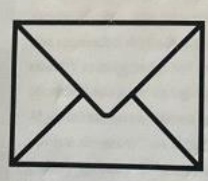
4. Escriba 12 palabras que empiecen por la letra **E**:

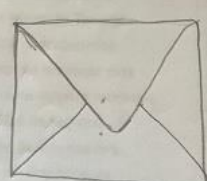
<i>Ernesto</i>	<i>Esfera</i>	<i>Estado</i>
<i>Elena</i>	<i>Educar</i>	<i>Escalera</i>
<i>Escalona</i>	<i>Esfera</i>	<i>Estación</i>
<i>Guador</i>	<i>Elefante</i>	<i>Ensalada</i>

5. Realice la suma y resta siguientes:

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

6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.





24 Páginas

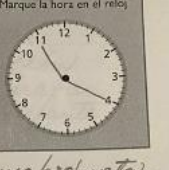
Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	4	abril	22

1. Copie una noticia del periódico o de una revista.

En este plato se destacan los hijos, fue por lo general con usado en Asturias, esta es una propuesta para que se añadan a incluir en platos o como guarnición.

Marque la hora en el reloj



2. Señale todas las letras **V** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **V** señaladas por línea y escriballo.

Visualizar es ver mentalmente, sin tener el objeto delante. Por ejemplo, si queremos visualizar un reloj tratamos de ver mentalmente un reloj concreto: de pared, de pulsera, de mesa, con su color, tamaño, forma y características concretas. Cuanto más llamativas y claras sean estas características, más potente será el recuerdo. Tenemos una capacidad ilimitada para visualizar. Si trabajamos nuestra creatividad y nos esforzamos en entrenar esta técnica mejoraremos significativamente nuestra memoria. Al visualizar aumentamos la capacidad de registro porque almacenamos la información de dos maneras, visual y verbal, y tendremos más posibilidades para recordar.

2
1
1
1
0
1
0
1
1
1
1
0
2
0


TOTAL 11

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 nombres de **aves**:

<i>Pero</i>	<i>Vaca</i>	<i>Toro</i>
<i>Pajaro</i>	<i>Pollo</i>	<i>León</i>
<i>Loro</i>	<i>Gallina</i>	<i>Jirafa</i>
<i>Gato</i>	<i>Cerdo</i>	<i>Elefante</i>

5. Observe con atención esta fotografía:



6. Tape la fotografía y responda a las preguntas:

¿Qué rueda es más grande? *la de atrás*

¿Cómo se llama este monumento de Madrid? *Los leones*

¿Qué mano tiene levantada la estatua? *izquierda*


¿Hacia dónde miran los leones? *uno atrás e otro adelante*

26 Páginas

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	6	Mayo	2022

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
El pan fue el alimento básico de la humanidad desde la prehistoria. Problemente, los primeros panes, estaban hechos con harinas de bellotas de trigo. La elaboración de pan se hace cambiando la harina y el agua junto a la levadura.

2- Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras **L** señaladas por línea y escribalo.

La ansiedad, el estrés y las situaciones que originan tensión nos provocan sufrimiento, malestar y alteraciones de todo tipo, tanto psicológico (insomnio, confusión, falta de atención,...), como orgánico (dolor de cabeza, de espalda, hipertensión arterial,...). Producen también trastornos de la memoria porque dificultan la fase de registro de la información... La relajación ayuda a aliviar o eliminar estas alteraciones y disminuir los fallos de memoria. Reduce la tensión y relaja los músculos, mejora el estado de ánimo y nos ayuda a sentirnos más dispuestos y concentrados en nuestras tareas, es decir, mejora tanto el rendimiento físico como el intelectual. Practicar a diario la relajación es conveniente y beneficioso.

3
2
2
2
2
3
4
4
4
0
2
3
0

TOTAL 32

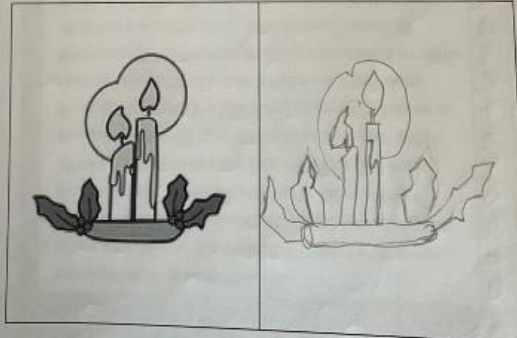
4- Escriba 12 palabras que empiecen con la letra **O**:

Olimpia	Oreja	Oncida
Oscuro	Oreja	Oswald
Oculto	Olla	Oran
Ojes	Oscar	Ocaso

5- Escriba desde el 80 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 10.

80 - 78 - 76 - 74 - 72 - 70 - 68 - 66 - 64 - 62 - 60 - 58 - 56 - 54 - 52 - 50 - 48 - 46 - 44 - 42 - 40 - 38 - 36 - 34 - 32 - 30 - 28 - 26 - 24 - 22 - 20 - 18 - 16 - 14 - 12 - 10 - 8 - 6 - 4 - 2 - 0


6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	11	Mayo	2022

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Miguel de Cervantes Saavedra es considerado la máxima figura de la literatura española y universalmente conocido por haber escrito Don Quijote de la mancha, es una de las mejores obras literarias.

2- Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras **E** señaladas por línea y escribalo.

Estaba el cielo gris. No había ni un soplo de viento. Apenas se notaba la brisa del mar. La playa estaba rebosante de gente. Había varios pescadores de pulpo entre las rocas, otros buscando berberechos y niños jugando a la pelota, otros en un ir y venir por agua para pozos sin fondo, jóvenes en un torngio de patanca, eternos paseantes de las orillas, castillos de arena recién levantados y otros que se los lleva el mar, gaviotas blancas y plateadas haciendo piruetas en el aire. Las olas murmurando sonidos que parecen ecos de palabras de todas las lenguas... Era un instante cualquiera, de un día indefinido, de no se sabe qué año...

6
6
7
4
5
8
9
6
5
6
5

TOTAL 67

4- Escriba 12 nombres de objetos de madera:

Mesa	Techos	Sofá
Silla	Cocina	Reloj
Escaparate	Muebles	Pasa mano
Puertas	Camas	Piso

5- Escriba desde el 59 hacia arriba de 2 en 2 hasta el 197.

59 - 61 - 63 - 65 - 67 - 69 - 71 - 73 - 75 - 77 - 79 - 81 - 83 - 85 - 87 - 89 - 91 - 93 - 95 - 97 - 99 - 101 - 103 - 105 - 107 - 109 - 111 - 113 - 115 - 117 - 119 - 121 - 123 - 125 - 127 - 129 - 131 - 133

6- Debajo del ♥ ponga un 1 y debajo de ♣ ponga un 2


♠	♣	♥	♣	♥	♣	♠	♥	♣	♠
	2	1	2	1	2		1	2	
♠	♠	♣	♠	♠	♠	♥	♠	♣	♣
		2				1		2	2
♠	♠	♣	♥	♣	♠	♣	♥	♣	♠
		3	1	2		2	1	3	

7- Cuente el número de figuras:

Total ♥ : 6 Total ♣ : 11

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	13	Mayo	2023

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
La Navidad es para estas familias tiempo de paz y necesidad y reconciliación. Es una época que nos encanta y nos llena de alegría recibir a nuestra familia y amigos.

2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

La villa y corte de Madrid es la capital de España y de la Comunidad de Madrid. Tiene una población de 3.238.208 habitantes, es la mayor ciudad del país y la tercera área urbana de la Unión Europea. Por distritos, los más poblados son Latina, Puente de Vallecas, Carabanchel y Ciudad Lineal. Los menos poblados son Barajas, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Moratalaz. Madrid fue en el año 2006 la cuarta ciudad más visitada de Europa y la primera de España, acudieron aproximadamente 3,9 millones de turistas. La mayor parte de los lugares turísticos de Madrid se encuentran principalmente en los distritos Centro, Salamanca, Chamberí, Retiro y Arganzuela. El centro neurálgico de Madrid es la Puerta del Sol. En ella está el kilómetro 0, punto de partida de la numeración de todas las carreteras del país.

9
4
10
6
8
8
9
6
6
6
6
5
7

TOTAL 98

4- Escriba 12 palabras que empiecen por TA:



<i>tajón</i>	<i>tanvariendo</i>	<i>talco</i>
<i>taza</i>	<i>tachuelas</i>	<i>Tamel</i>
<i>tajada</i>	<i>Tatunay</i>	<i>Tarima</i>
<i>tanón</i>	<i>taladro</i>	<i>tarifa</i>

5- Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 903724 \\ + 186019 \\ \hline 1089743 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 925869 \\ - 523447 \\ \hline 302422 \end{array}$$


6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

32 Página

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	16	Mayo	2023

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Los nichos de Servicio, algunos de los cuales se producen en Estados Unidos, se proyectan en distintos rincones alrededor del mundo desde entre 30 y 55 minutos y son distintos entre nanientes.

2- Señale todas las letras **M** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras **M** señaladas por línea y escríbalo.

Madrid, también conocida como la Villa y Corte, es la capital de España y de la Comunidad de Madrid. El nombre en castellano antiguo era *Magerit* y, según algunas teorías, su origen deriva de la época andalusí o mozárabe, con un significado de «cauce» o «lecho de un río» o «fuente», en alusión a un arroyo de ese nombre que cruzaba la primitiva ciudad. En su escudo tradicional figuran el oso y el madroño en campo blanco. Antiguamente era una osa y un árbol con frutos rojos, hasta que los frutos del madroño sirvieron para curar una plaga que asoló la ciudad. Lleva una corona y una orla azul con siete estrellas en señal del claro y extenso cielo de Madrid.

3
2
2
1
0
1
1
3
1
0
0
1

TOTAL 15

4- Escriba 12 nombres de animales:

<i>Perrito</i>	<i>Gallina</i>	<i>Burro</i>
<i>Gato</i>	<i>Vaca</i>	<i>Peces</i>
<i>Ajaro</i>	<i>Cerdo</i>	<i>Toro</i>
<i>Loro</i>	<i>Caballo</i>	<i>Ratón</i>

5- Escriba desde el 45 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 7.

45 - 43 - 41 - 39 - 37 - 35 - 33 - 31 - 29 - 27 - 25 - 23 - 21 - 19 - 17 - 15 - 13 - 11 - 9 - 7 - 5 - 3 - 1 -

6- Junte con una línea cada palabra con su correspondiente color:


MAR	VERDE
PLÁTANO	NARANJA
CÉSPED	ROJO
ZANAHORIA	AMARILLO
SANGRE	AZUL
FLOR	ROSA

34

más cerca Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	18	Mayo	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Asociar o relacionar o unir algo que guardamos recordamos con algo que ya conocemos. La asociación es una de las estrategias más potentes para mejorar la memoria. Por ejemplo, un círculo...

2. Señale todas las letras L que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras L señaladas por línea y escribalo.

La Puerta de Alcalá es uno de los monumentos más significativos de Madrid. Desde su origen, Madrid contó con numerosas puertas y portillos para atravesar sus murallas. En el año 1788 el rey Carlos III inauguró la actual. Está situada en la Plaza de la Independencia y recibe su nombre por hallarse en el camino que conducía a la localidad de Alcalá de Henares. La Puerta de Alcalá consta de 5 vanos. Los dos menores se utilizaban para pasar los peatones y los tres mayores para los carros. Está construida con granito de Segovia y piedra blanca de Colmenar. Por un lado tiene escudos, armas y yelmos y, por el otro, niños que representan la Prudencia, la Justicia, la Fortaleza y la Templanza.

4
0
2
6
4
3
7
2
3
1
3
3
4

TOTAL 42

ejercicios de estimulación cognitiva

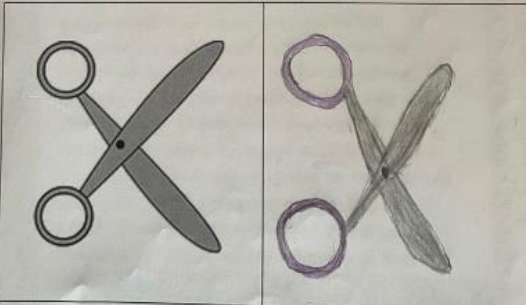
4. Escriba 12 palabras que empiecen por MA:

Mama	Mango	Masquillo
Madrid	Mariano	Masera
Mañana	Manguera	Maslo
Mateo	Masticar	Materia

5. Escriba desde el 14 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 140.

14 - 17 - 20 - 23 - 26 - 29 - 32 - 35 - 38 - 41 - 44 - 47 - 50 - 53 - 56 - 59 - 62 - 65 - 68 - 71 - 74 - 77 - 80 - 83 - 86 - 89 - 92 - 95 - 98 - 101 - 104 - 107 - 110 - 113 - 116 - 119 - 122 - 125 - 128 - 131 -


6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	20	Mayo	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Mi papá me regaló un regalo muy especial con unos cristales preciosos. Lo compro mi papá en México, el primer día de su viaje por América. Juntamente mis papás viajaron pa-ra allá por auto de primer como presentado na.

2. Señale todas las letras C que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras C señaladas por línea y escribalo.

El Palacio de Comunicaciones (denominado en la actualidad Palacio de Cibeles) es un gran edificio de fachada blanca ubicado en uno de los centros del Madrid histórico, en un lateral de la Plaza de Cibeles. Ocupa unos 30.000 metros cuadrados del terreno de los antiguos Jardines del Buen Retiro. En el año 1907 se inicia su construcción y se inaugura en 1919, iniciando su funcionamiento como moderna central de distribución de correos. Tras algunas evoluciones arquitectónicas del exterior del edificio, desde el año 2007 alberga las dependencias municipales del Ayuntamiento de Madrid.

4
4
4
2
2
0
5
4
4
1
2

TOTAL 32

ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 nombres de objetos de cristal:

Puerta	Cuchillo	Adorno
Vaso	Cucharas	Copas
Platos	Aguarraso	Guacamayo
Envase	Resaca	Torra

5. Escriba desde el 95 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 25.

95 - 93 - 91 - 89 - 87 - 85 - 83 - 81 - 79 - 77 - 75 - 73 - 71 - 69 - 67 - 65 - 63 - 61 - 59 - 57 - 55 - 53 - 51 - 49 - 47 - 45 - 43 - 41 - 39 - 37 - 35 - 33 - 31 - 29 - 27 - 25 -


6. Cuente el número de \diamond que hay en cada fila y después sume el total:

\diamond	\diamond	\diamond	\square	\diamond	Hay 4
\square	\square	\square	\square	\diamond	Hay 2
\diamond	\diamond	\square	\diamond	\square	Hay 3
\square	\square	\diamond	\diamond	\diamond	Hay 3

TOTAL 12

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	25	Mayo	2012

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
La Navidad de 1999 mi familia y yo, al igual que muchas familias ecuatorianas vivimos la crisis del mercado bancario, así que no fue precisamente la Navidad más abundante.

2- Señale todas las letras **U** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras **U** señaladas por línea y escribalo.

Los problemas de memoria son frecuentes entre las personas mayores. A menudo olvidan los nombres de conocidos, no dan un recado a tiempo, dejan sin apagar el gas o la luz, no toman los medicamentos a su hora, no recuerdan dónde han puesto ciertos objetos (las llaves, las gafas, la ropa,...). Esto no les ocurre a todas las personas mayores, algunas conservan toda su vida una memoria prodigiosa, pero es un trastorno frecuente y a veces constituye un problema que compromete la calidad de vida. La actitud más habitual ante esta pérdida de memoria suele ser la resignación: "Son las cosas de la vida, no puede hacerse nada". Pero sí puede hacerse algo. Podemos trabajar para mejorar nuestra memoria, nuestra atención, nuestro lenguaje. Pero debemos hacerlo todos los días.

1
1
2
2
1
2
3
4
2
1
2
2
2
2

TOTAL 25

4- Escriba 12 palabras que empiecen por **S**:



Sapo	Saila	Saudalia
Sarcillo	Silva	Santo
Salida	Silla	Saatcha
Sandía	Salsa	Sal

5- Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 301582 \\ + 946830 \\ \hline 1248412 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9368908 \\ - 5256732 \\ \hline 4112176 \end{array}$$


6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

40 Página

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	27	Mayo	2012

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Los productos naturales pueden ser una excelente opción para el tratamiento de enfermedades. Desde los primeros intentos del ser humano para batir ciertos dolencias hasta los últimos descubrimientos...

2- Señale todas las letras **T** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras **T** señaladas por línea y escribalo.

Tenerife es una isla del océano Atlántico, perteneciente a la Comunidad Autónoma de Canarias. Junto a La Palma, La Gomera y El Hierro conforma la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Es una isla de origen volcánico, cuya formación comenzó en el fondo oceánico hace unos 20-50 millones de años. En Tenerife se encuentra el tercer volcán más grande del mundo desde su base: el Teide, que además, es el pico más alto de España, con 3.718 m. El Parque Nacional del Teide, ha sido catalogado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. La isla es conocida internacionalmente por el Carnaval de Santa Cruz de Tenerife considerado el segundo más importante del mundo y declarado Fiesta de Interés Turístico Internacional.

4
0
0
1
0
2
1
1
1
1
2
1
2
1

TOTAL 17



4- Escriba 12 palabras que empiecen por la letra **C**:

casa	cañón	cano
Carmen	cartera	cadena
Carera	cosas	cantina
Camino	coma	cañón

5- Escriba desde el 34 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 109.

34-37-40-43-46-49-52-55-58-61-64-67-70-73-76-79-82-85-88-91-94-97-100-103-106-109

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.





44 Página

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	23	Mayo	2022

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

Los libros son alimento para el alma, y más cuando se contagian de la alegría y la originalidad de la juventud. No hay mejor forma de introducir a la miseria el mundo de la lectura.

2- Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

La fuente de Cibeles fue creada por el arquitecto español Ventura Rodríguez entre los años 1777 y 1782 y su figura principal es la diosa Cibeles. Esta diosa es representada en la mitología con una corona en forma de muralla y sobre un carro que simboliza la superioridad de la madre Naturaleza a la que, incluso, se subordinan los poderosos leones que tiran del carro. La fuente no sólo era un monumento artístico sino que tuvo desde el principio gran utilidad para los madrileños. Tenía dos caños que se mantuvieron hasta 1862. Un caño surtía a los aguadores oficiales que llevaban el agua hasta las casas y del otro se surtía el público de Madrid.

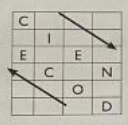
3
0
2
2
1
1
1
2
1
1
2
1

TOTAL 17

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha **T R E C E**
de derecha a izquierda **E T E I S**

Vertical: de arriba a abajo **U N O**
de abajo a arriba: **E C N I U Q**

Diagonal: 


Encuentre los siguientes números:

<input checked="" type="checkbox"/>	CUATRO	D	I	E	Z	T	R	E	S
<input checked="" type="checkbox"/>	DIEZ	E	W	E	T	N	I	E	V
<input checked="" type="checkbox"/>	DOS	S	C	O	T	R	E	C	E
<input checked="" type="checkbox"/>	NUEVE	E	X	C	O	N	C	E	G
<input checked="" type="checkbox"/>	OCHO	I	Q	H	D	F	S	O	D
<input checked="" type="checkbox"/>	ONCE	S	X	O	N	U	E	V	E
<input checked="" type="checkbox"/>	QUINCE	X	Z	E	C	N	I	U	Q
<input checked="" type="checkbox"/>	SEIS	T	O	R	T	A	U	C	G
<input checked="" type="checkbox"/>	TRECE								
<input checked="" type="checkbox"/>	TRES								
<input checked="" type="checkbox"/>	VEINTE								

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	30	Mayo	2022

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

La carne de esta ave es probablemente una de las más populares del mundo. El pollo es una carne blanca, rica en proteínas y baja en grasa por lo que es ideal para personas de la j con salsa, acompañada de ensalada.

2- Señale todas las letras **R** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **R** señaladas por línea y escríbalo.

Mallorca es la isla más grande del archipiélago balear formado por Menorca, Ibiza y Formentera. Antaño, por su ambiente sosegado, era también conocida como La isla de la calma. Es la isla más poblada de Baleares, recibe unos 12 millones de visitantes al año debido principalmente al turismo, que es la actividad más importante de la isla. El clima mallorquín es típicamente mediterráneo, con temperaturas altas en verano (superando los 30 grados) y moderadamente bajas en invierno (raramente inferiores a los 5 grados). El dulce por excelencia es la ensaimada rellena de crema, cabello de ángel, chocolate o sobrasada.

4
6
1
2
1
2
3
5
6
3
3

TOTAL 35

4- Escriba 12 nombres de ciudades:

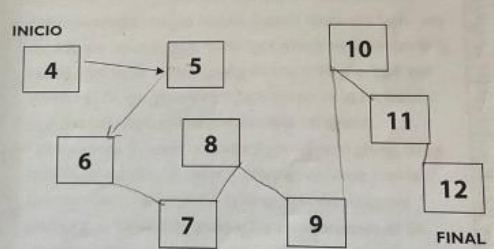
Caracas, Maracay, Maracaibo, Barquisimeto, San Felipe, Cruzillas, Zulia, Valencia, Quito, Lara, Lima, Guayaquil

5- Escriba desde el 85 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 35.

85-83-81-79-77-75-73-71-69-67-65-63-61-59-57-55-53-51-49-47-45-43-41-39-37-35

6- Enlace con una línea todos los números de menor a mayor.

INICIO



FINAL

cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana: Miércoles Día del mes: 01 Mes: Junio Año: 22

Marque la hora en el reloj:

1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
La Navidad es el día de Mango Ciprés, es mi pobre angelito y la villancicos. Era apenas que quisiera cada 25 de Diciembre y como el cumple 2 días antes de mi cumpleaños.

2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuento el número de letras **A** señaladas por línea y escribalo.

¿Por qué la memoria no se comporta como nosotros queremos? Vamos a saber por qué se produce el olvido. El olvido se produce por el desuso. Cuando queremos hacer una comida que no probamos desde hace años y no recordamos la receta, ¿qué ha ocurrido? La falta de uso, el desuso, hace que olvidemos. Lo que aprendimos hace tiempo se va perdiendo, se desvanece poco a poco porque no lo utilizamos habitualmente. También se produce por fallos en alguna de las fases de la memoria. A veces la información nueva impide que recordemos lo anterior. A veces también olvidamos problemas o sucesos, es como si los escondiésemos en un armario y tirásemos la llave para que no nos afectaran.

3
3
3
6
6
3
3
7
7
4
1
10

TOTAL **56**

cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4- Escriba 12 palabras que empiecen por la letra **G**:

*Gato Gallina Guatemala
Galletas Garabato Guante
Golosina Gasolina Gopada
Gomido Goma Gato*

5- Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 486790 \\ + 392564 \\ \hline 879354 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4639856 \\ - 2472201 \\ \hline 2167655 \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

48 Página

cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana: Viernes Día del mes: 3 Mes: Junio Año: 22

Marque la hora en el reloj:

1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
La ansiedad, la tensión y el estrés dan origen a neuropéptica, convulsiones y alteraciones de todo tipo, tanto psicológico como orgánico. Produce también trastornos de memoria porque dificultan la fase de registro.

2- Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuento el número de letras **N** señaladas por línea y escribalo.

Para mejorar la memoria, hay que ejercitarse, entrenarse. Pero hay que hacerlo con inteligencia y utilizando ciertas técnicas. Si, por ejemplo, uno quiere ser eficaz recordando números de teléfono, no vale repetir un día, otro y otro muchos números de teléfono. Eso vale sólo para recordar los que se están repitiendo y además se olvidarán enseguida. Los números se recuerdan bien mediante la asociación. Nos podemos entrenar a recordar realizando asociaciones con los números y de este modo podremos grabar en la memoria y recordar cualquier número.

2
5
3
4
2
4
7
4
1
1

TOTAL **33**

49 Página

cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Sopa de letras

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha **A B E T O**
 de derecha a izquierda **O P O H C**

Vertical: de arriba a abajo **A L A M O**
 de abajo a arriba **L U D E B A**

Diagonal:

Encuentre los siguientes árboles:

- ARCE
- CASTAÑO
- HAYA
- LIMONERO
- MANZANO
- OLIVO
- PERAL
- PALMERA
- ROBLE
- SAUCE


L	I	M	O	N	E	R	O
M	A	N	Z	A	N	O	P
E	L	A	R	E	P	E	A
L	V	A	P	O	C	Y	L
B	P	X	L	R	A	U	M
O	K	I	A	H	L	A	E
R	V	E	C	U	A	S	R
O	Ñ	A	T	S	A	C	A

50 Página

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
JuNES	6	Junio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
El ex duque he interpon to del elab la mafia odia hablar en la prensa, por cierto, en justa razón, que los periodistas a menudo se burlan presentándolo injustamente.

2- Señale todas las letras O que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras O señaladas por línea y escribalo.

Asociar es relacionar o unir algo que queremos recordar con algo que ya conocemos. La asociación es una de las estrategias más potentes para mejorar la memoria. Por ejemplo, un círculo amarillo lo asociamos con el sol, una estrella azul con el cielo, y un triángulo verde con un abeto. Al asociar se relacionan todo tipo de elementos: hechos, números, formas, imágenes, palabras. Las asociaciones son personales, unas lógicas y otras ilógicas, unas conscientes y otras inconscientes. Cuantas más asociaciones realicemos sobre algo, mejor lo vamos a recordar, todas valen. Si sale un señor en la TV que se llama Antonio lo recordaremos fácilmente si asociamos su cara a la de otro Antonio conocido por nosotros.

7
6
4
8
3
7
5
5
5
7
6
9
4

TOTAL 70

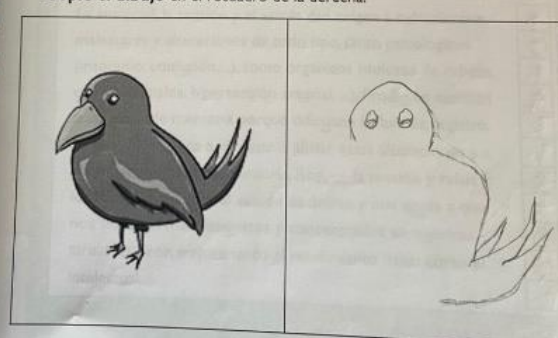
Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 palabras que empiecen por la letra B:

Barrio	Benito	Belleza
Bueno	Bastón	Burro
Barato	Besero	Balanes
Blanca	Batata	Baltonia

5. Escriba desde el 44 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 146.
 44-47-50-53-56-59-62-65-68-71-74-77-80-83-86-89-92-95-98-101-104-107-110-113-116-119-122-125-128-131-134-137-140-143-146.


6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	05	Junio	2012

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
En un pueblo había un anciano que tenía un hijo llamado Juan. Un día, al cumplir el joven los 20 años, el padre dijo: Hijo mío, he guardado este secreto hasta que cumplas 20 años: detrás de esta llave.

2- Señale todas las letras U que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras U señaladas por línea y escribalo.

La ansiedad, la tensión y el estrés dan origen a sufrimientos, malestares y alteraciones de todo tipo, tanto psicológicos (insomnio, confusión,...), como orgánicos (dolores de cabeza, cuello o espalda, hipertensión arterial, ...). Producen también trastornos de memoria porque dificultan la fase de registro. La relajación ayuda a eliminar o aliviar estas alteraciones y a disminuir los fallos de memoria. Reduce la tensión y relaja los músculos, mejora el estado de ánimo y nos ayuda a que nos sintamos más dispuestos y concentrados en nuestras tareas, es decir, mejora tanto el rendimiento físico como el intelectual.



1
0
1
2
1
1
2
3
2
0
1

TOTAL 14



Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 nombres de hortalizas y verduras:

Zanahoria	Hata	Cebolla Morada
Rabano	Lechuga	Espinaca
Brocoli	Pimentón	Cebollin
Cebolla	Tomate	apio español

5. Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2:


		1	2		1				2
1	2		1		2			1	
		2	1		2	1			
1	2		2			1			

6. Cuente el número de figuras:
 Total  : 11 Total  : 16

54 Figuras

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	10	Junio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Juan preguntó a su padre por que el palacio asemeba en el lago, a lo que el contó: Antiguamente habia un rey que no se preocupaba por su pueblo y en castigo, el diablo inundó el palacio.

2 Señale todas las letras **S** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cunte el número de letras **S** señaladas por línea y escriballo.

Miguel de Cervantes Saavedra (1547-1616) es considerado la máxima figura de la literatura española y universalmente es conocido por haber escrito Don Quijote de la Mancha que muchos criticos han descrito como una de las mejores obras de la literatura universal. Se le ha dado el sobrenombre de «Principe de los Ingenios». Actualmente, el Premio Miguel de Cervantes es el más importante de Literatura en Lengua Castellana y el Instituto Cervantes es una institución cultural pública; sus dos objetivos principales son la promoción y enseñanza de la lengua española y la difusión de la cultura de España e Hispanoamérica. Tiene sede en más de 43 países.

4
2
2
5
3
2
3
4
5
3
3
5

TOTAL 41

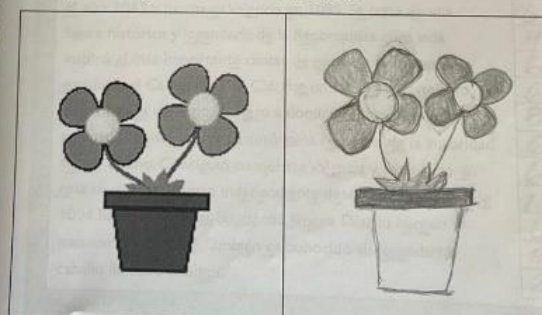
4. Escriba 12 palabras que empiecen por la letra **U**:

Ursula	Unicudo	Utile
Ura	Uricando	Utancillos
Utar	Uno	Uniforme
Uzizuto	Uña	Utimo

5- Realice la suma y resta siguientes:


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

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	13	Junio	2011

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Camila Montalva, también conocida por su nombre artístico Cami. Es una compositora y cantante chilena que se hizo conocida en la televisión por la voz.

2 Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.
 3- Cunte el número de letras **E** señaladas por línea y escriballo.

El Cid, Rodrigo Díaz de Vivar, nació en fecha incierta hacia el año 1043 y murió en Valencia en 1099. Se trata de una figura histórica y legendaria de la Reconquista cuya vida inspiró el más importante cantar de gesta de la literatura española, el Cantar de Mio Cid. Fue un caballero castellano que, a finales del siglo XI, llegó a dominar el Levante de la península ibérica de forma autónoma respecto de la autoridad de rey alguno. Consiguió conquistar Valencia y estableció en esta ciudad un señorío independiente desde el 17 de junio de 1094 hasta su muerte. Su esposa Jimena Díaz lo heredó y mantuvo hasta 1102. También es conocido su legendario caballo llamado Babieca.

5
6
4
6
6
8
6
6
11
6
4
1

TOTAL 69

4. Escriba 12 nombres de animales que vivan en el mar:

Delfin	concha	Estrella de Mar
Peces	Tiburón	caballito de Mar
Lamaroneo	Baleena	foca
caugrejo	Medusa	


5. Fijese en el primer grupo de números de cada línea y redondee el que esté repetido en la misma línea.

34891	34251	34891	74625	34893
54782	25478	54772	47812	54782
74512	58421	51784	74651	74512
68423	68423	66842	47512	54136
43529	43630	61754	43529	43528
25765	35770	25765	25760	36765
10372	30372	10480	10372	10373
31203	61203	31103	31204	31203
82274	92274	82284	82273	82274

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	15	junio	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Los rompes cabeza son juegos que consisten en unir piezas, con el objetivo de componer una figura.

2. Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras **L** señaladas por línea y escribalo.

Leonardo da Vinci, (1452-1519) pintor italiano y símbolo del hombre del Renacimiento, es considerado como uno de los más grandes pintores de todos los tiempos y, probablemente, es la persona con el mayor número de talentos en múltiples disciplinas que jamás ha existido. Como artista, La Gioconda y La Última Cena son sus obras más célebres. Como ingeniero e inventor, Leonardo desarrolló ideas muy adelantadas a su tiempo, tales como el helicóptero, el carro de combate, el submarino y el automóvil. Muy pocos de sus proyectos llegaron a construirse puesto que la mayoría aún no eran realizables en su época.

3
2
2
3
4
3
2
5
4
3
3
0

TOTAL **34**

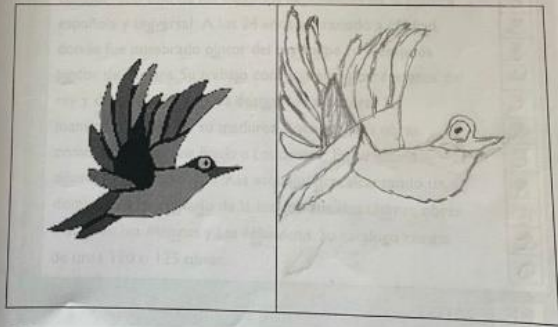
Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 palabras que empiecen por **MO**.

Mónica	Motel	Mochila
Morado	Moldeado	Montañal
Motivo	Moto	Monte
Monasterio	Mono	Monja

5. Escriba desde el 8 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 68.
 8 - 11 - 14 - 17 - 20 - 23 - 26 - 29 - 32 - 35 - 38 - 41 - 44
 47 - 50 - 53 - 56 - 59 - 62 - 65 - 68


6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	20	Junio	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
La Navidad es el día de san José y el niño Jesús, es un día muy alegre y los villancicos. Es un día que se celebra cada 25 de Diciembre para que los católicos celebren la Navidad.

2. Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras **I** señaladas por línea y escribalo.

Diego Velázquez (Sevilla, 1599-1660), pintor barroco, es considerado uno de los máximos exponentes de la pintura española y universal. A los 24 años se trasladó a Madrid, donde fue nombrado pintor del rey Felipe IV y después pintor de cámara. Su trabajo consistía en pintar retratos del rey y de su familia y otros destinados a decorar las mansiones reales. En su madurez pintó grandes obras como La rendición de Breda o Las Lanzas. En su última década, su estilo se hizo más esquemático, alcanzando un dominio extraordinario de la luz con sus dos últimas obras maestras: Las Meninas y Las Hilanderas. Su catálogo consta de unas 120 o 125 obras.

3
3
2
2
4
3
2
3
3
3
5
2
0


TOTAL **32**

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

4. Escriba 12 nombres de países.

Venezuela	Brasil	México
Ecuador	Argentina	Guatemala
Colombia	Chile	Francia
Perú	Estados Unidos	Panamá


5. Haga un círculo en todas las ★:



31 estrellas en total

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	27	Junio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Hace más de 20 años existió la Gran Colombia a mando de Simón Bolívar, los países que la conformaron fueron Venezuela, Colombia y Ecuador, su estabro, con la muerte de Bolívar no se logró la Gran Colombia.

2 Señale todas las letras O que aparezcan en el recuadro.
 3 Cuente el número de letras O señaladas por línea y escriballo.

Las vitaminas son compuestos necesarios para la vida. Al ingerirlas de forma equilibrada a través de la dieta promueven el correcto funcionamiento del organismo. La mayoría de las vitaminas no pueden ser sintetizadas por el organismo, por lo que sólo pueden obtenerse a través de los alimentos naturales. Las frutas y verduras son una fuente importante de vitaminas. Los requisitos mínimos diarios de las vitaminas no son muy altos, se necesitan tan sólo dosis de miligramos o microgramos. Tanto la deficiencia como el exceso de vitaminas pueden producir enfermedades. Hay dos tipos de vitaminas: las liposolubles que se disuelven en la grasa y las hidrosolubles que se disuelven en el agua.

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

TOTAL 51

4- Escriba 12 palabras que empiecen por la letra J:

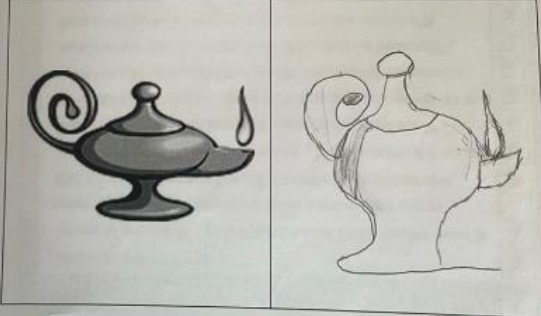
Jarra	Jorge	Jamaica
Jalea	Jerks	Jerusalem
Jamón	Jesé	Juárez
Jojato	Jirafa	Josefina

5- Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 239710 \\ + 568135 \\ \hline 807845 \end{array}$$

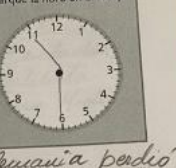
$$\begin{array}{r} 5823642 \\ - 3472630 \\ \hline 2340012 \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
En 1942 se terminó la segunda guerra mundial y empezó la guerra fría. Alemania perdió y pagó mucho dinero a los países ganadores. La guerra fría consistió en pelear sus armamentos.

2 Señale todas las letras L que aparezcan en el recuadro.
 3 Cuente el número de letras L señaladas por línea y escriballo.

Podemos comparar los distintos tipos de memoria con un gran hotel. Hay un conserje a la entrada que decide si la información debe pasar o no. Sería la memoria sensorial. Después hay un vestíbulo donde lo que interesa permanece un tiempo para decidir dónde lo guardamos. Este vestíbulo es pequeño y si no se almacena la información desaparece porque no es registrada y se pierde. Sería la memoria a corto plazo. Luego el resto del hotel, o sea las habitaciones, que están ordenadas en diferentes pisos y numeradas. Ahí es donde se retiene la información durante largo tiempo. Sería la memoria a largo plazo.

1
3
2
2
2
2
1
6
1
3
2

TOTAL 24

4- Escriba 12 nombres de profesiones:

Médico	Profesora	Policia
Carpintero	Chofer	Cantador
Modista	Veterinario	Estilista
Cocinero	Banquero	Fara Medico

5- Debajo de ♣ ponga un 1 y debajo de ⇄ ponga un 2:

♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄
1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 1 2
♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣
1 2 1 2 1 1 2 2 2 1 2 2
♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄ ♣ ⇄
1 2 1 2 2 1 1 2 1 1 2 2


6- Cuente el número de figuras:

Total ♣ : 21 Total ⇄ : 36

Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	29	junio	2023

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Simón Bolívar es considerado el Libertador de la Guayana Francesa, Colombia, Bolivia, junto a sus tropas empujando desde Venezuela hasta Colombia y Ecuador. En Ecuador conocio a Mamuelita Sarag, quien se convirtió en la libertadora del Libertador.

2- Señale todas las letras O que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras O señaladas por línea y escríbalo.

Las fases de la memoria son: Registrar, Retener y Recordar.
 ¿Qué es Registrar? Es adquirir la información o lo que queremos guardar en la memoria. Si necesitamos aprender el nombre de una persona prestamos atención al nombre que nos dice, lo escuchamos, lo registramos. Se llama Joaquín.
 ¿Qué es Retener? Es almacenar los sucesos o la información, guardarlos bien, ordenándolos, asociando lo nuevo con lo que ya sabemos. Tengo un amigo que se llama Joaquín.
 ¿Qué es Recordar? Es recuperar las cosas, traerlas otra vez a la mente. ¿Cuál era el nombre? Recuerdo que empezaba por J (como mi amigo).

3
4
3
5
6
5
10
4
3
3
3

TOTAL 49

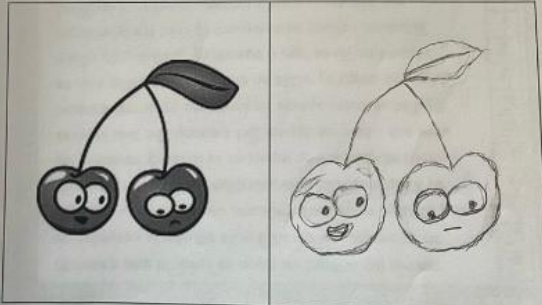
Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

4- Escriba 12 palabras que empiecen por la letra R:

• Rafael	• Rojo	• Redimida
• Rabano	• Rosado	• Reflejo
• Raíz	• Rotonda	• Renacer
• Razón	• Recuerdo	• Rama

5- Escriba desde el 54 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 114.
 54 - 57 - 60 - 63 - 66 - 69 - 72 - 75 - 78 - 81 - 84 - 87 - 90 - 93 - 96 - 99 - 102 - 105 - 108 - 111 - 114 -

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

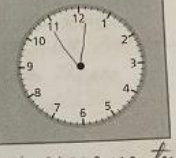


68 Págs

Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	1	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Hoy he estado recordando los cuentos venezolanos que leí en mi adolescencia y primera juventud, dejaron en mí un huella. Muchos de ellos se encuentran en mis libros de texto de primaria y bachillerato.

2- Señale todas las letras R que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras R señaladas por línea y escríbalo.

El perro es uno de los mamíferos más extendidos por el mundo. Actualmente es un mamífero doméstico empleado generalmente como mascota aunque constituye una subespecie del lobo. Es comúnmente llamado "el mejor amigo del hombre". Su tamaño o talla, su forma y pelaje es muy diverso según la raza de perro. Su olfato es más potente que el del humano y su oído es capaz de percibir sonidos muy por debajo y por encima del rango que oyen los humanos. El perro es un animal de costumbres sociales, que convive en grupos perfectamente jerarquizados y se adaptó a convivir con los humanos. Los perros siempre han acompañado al hombre en el proceso de civilización: su presencia está probada en todas las culturas del mundo.

4
1
1
1
2
4
2
3
3
4
4
2
3


TOTAL 34

Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

4- Escriba 12 nombres de pueblos de España:

• Caracas	• Caracas	• Maracay
• Trujillo	• Maracáibo	• Ciudad Bolívar
• Barquisimeto	• Lara	• Los Teques
• San Felipe	• Margarita	• Zulia

5- Observe con detenimiento esta imagen:



6- Tape el dibujo y responda a estas preguntas:

¿Cuántos animales se ven en la imagen y cuáles son? *2 Jirafa y cebra*

¿Quién lleva una gorra? *el niño x*

¿Qué están haciendo los niños? *no sabe*


¿Qué tipo de árboles se ven en la imagen? *cebra x*

¿Dónde está hecha la foto? *Donde están los animales, zoológico*

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	1	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Creo que mi afición a los cuentos se debe a que forme intelectualmente, en un país como Venezuela, el puente de una larga y rica tradición de cuentos y de mandadores de cuentos.

2. Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escribalo.

El burro o asno es un animal doméstico de la familia de los équidos. Fueron domesticados por primera vez cinco mil años antes de Cristo y desde entonces han sido utilizados como animales de carga. La aparición de la maquinaria agrícola ha supuesto un descenso considerable en sus poblaciones. Los burros son más longevos que los caballos, llegando a vivir hasta los 40 años. Los burros tienen una larga reputación por su terquedad: es difícil forzar a un burro a hacer algo que contradiga sus propios intereses. Sin embargo, son animales inteligentes, cautelosos y amistosos. Una vez que se haya ganado su confianza pueden ser buenos compañeros de trabajo, por esta razón ahora son populares como mascotas y para pasear niños en algunos lugares turísticos y de diversión.

6
2
3
9
7
2
7
5
7
3
7
4
9
4

TOTAL 75

4- Escriba 12 palabras que empiecen por la letra T:

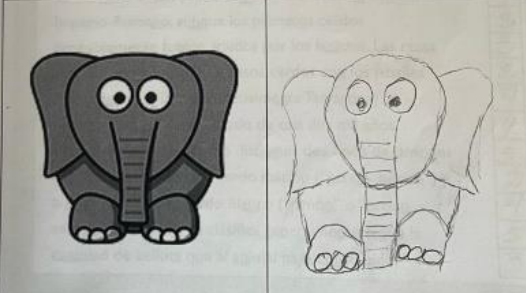
Teresa	Tina	Tiroteo
Timoteo	Tamarindo	Talento
Tejas	Tejado	Tamal
Timón	Tijero	Tauzque

5- Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 269431 \\ + 157321 \\ \hline 426752 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 712658 \\ - 510307 \\ \hline 402351 \end{array}$$

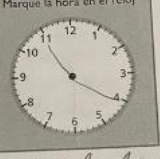
6. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



más cerca Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	4	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Enrique Burbury es un roquero que canta un rock de cantineros. Es flaco, melomano y la ligu- da urbana que ronda por ahí en que ama Ecuador.

2. Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escribalo.

El jamón es el nombre genérico del producto obtenido de las patas traseras del cerdo, salado en crudo y curado de forma natural. Las primeras noticias del jamón son del Imperio Romano, aunque los primeros cerdos probablemente fueron traídos por los fenicios. Las razas actuales son la mezcla de estos cerdos con los jabalies autóctonos. En Tarraco (actualmente Tarragona) se encontró un jamón fosilizado de casi dos mil años. Principalmente, se pueden distinguir dos tipos de jamones según la raza del cerdo: cerdo ibérico ("jamón ibérico") y alguna variedad de cerdo blanco ("jamón" o "jamón serrano"). El jamón se clasifica generalmente según la cantidad de bellota que el animal haya consumido.

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

TOTAL 43

4- Escriba 12 nombres de frutas:

Techoga	uvas	Piña
cambar	plátano	Mango
chispero	Manguera	Mandarina
maraja	Limon	Melón

5- Debajo de ★ ponga un 1 y debajo de ● ponga un 2:


★	●	★	●	★	●	★	●	★	●
		1	2	2	1	2	1		
★	●	★	●	★	●	★	●	★	●
1	2		2		1		2		
★	●	★	●	★	●	★	●	★	●
1	2		1		2		1		2
●	★	●	★	●	★	●	★	●	★
2		1	2		2		1		2
●	★	●	★	●	★	●	★	●	★
2	2		1	2		2		1	
●	★	●	★	●	★	●	★	●	★
2		1	2		2		1		2

6. Cuente el número de figuras:

Total ★ : 12 Total ● : 32

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	6	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
El pan fue el alimento básico de la humanidad desde la prehistoria, probablemente, los primeros panes estarían hechos con harina de bellotas o de trigo.

2. Señale todas las letras P que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras P señaladas por línea y escribalo.

La papa o patata es una planta, originaria de América del Sur y extendida por todo el mundo. Cultivada en el altiplano andino hace unos 7.000 años, fue exportada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia. Con el tiempo su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta convertirse en uno de los principales alimentos. Este tubérculo continúa siendo la base de la alimentación de millones de personas. Tiene otras aplicaciones, ya que el almidón de la papa cada vez se utiliza más en la industria, por ejemplo, en embalaje (cartón corrugado, papel prensa) y en cosmética (pasta dentífrica, cremas, champú y pastillas).

4
1
2
3
1
1
1
2
1
3
2
4
2

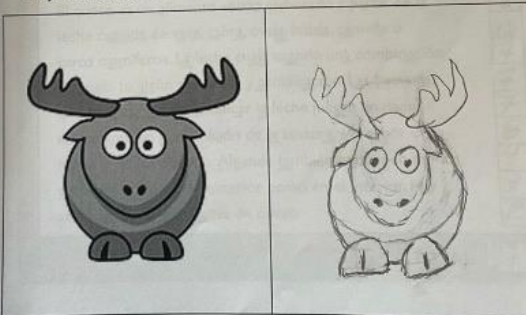
TOTAL 27

4- Escriba 12 palabras que empiecen por AR:

arbol	arturo	artista
arusa	artesano	arbitros
arquitecto	ardilla	arco
archivo	arpa	arco iris


5- Escriba desde el 44 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 80.
 44-47-50-53-56-59-62-65-68-71-74-77-80

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	08	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
En los países en edad escolar es más común este desayuno, por lo durante el recreo suelen consumir refrigerios que consiste en comida chatarra, frutas y más, que pueden afectar sus niveles de sueño.

2. Señale todas las letras A que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras A señaladas por línea y escribalo.

El queso es un alimento sólido elaborado a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja, búfala, camella u otros mamíferos. La leche cuaja usando una combinación de cuajo (o algún sustituto) y acidificación. Las bacterias que se encargan de acidificar la leche juegan un papel importante en la definición de la textura y el sabor de la mayoría de los quesos. Algunos también contienen mohos, tanto en la superficie exterior como en el interior. Hay centenares de variedades de queso.

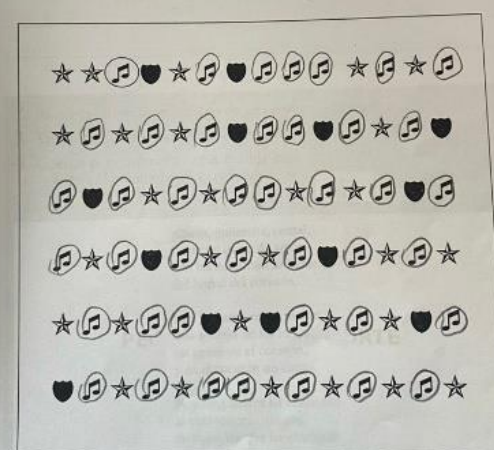
6
12
7
7
7
6
4
3
3

TOTAL 57

4- Escriba 12 nombres de utensilios de cocina:

ollas	cuchillos	zapa
platos	vasos	esprincido
cucharas	lavadora	colador
trucha	lavabón	Sartén


5- Haga un círculo en todas las ♪



Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	11	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Como la flor con tanto amor me dice tu se marchito me marchó hoy yo se perder y por eso me duele.

2. Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3. Tache todas las letras P que aparezcan.

4. Cuente el número de letras P señaladas y anote el resultado en el recuadro. 1

¡Canta, guitarra, cantal, canta mi cariño de amor, con las notas más ardientes, del horno del corazón.

Una guitarra en las manos, una sonrisa en los labios, las penas en el corazón, y en el corazón un canto.

Hoy mi guitarra ha entonado la más sonora canción, de todas las que ha entonado, del fondo del corazón.

PE ORTE

5. Escriba 12 palabras que empiecen por la letra F:



• fante	• fantástico	• fatima
• fanático	• foca	• fusia
• feliz	• flor	• fco
• francia	• frutas	• fru

6. Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 279651 \\ + 430489 \\ \hline 710140 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 764998 \\ - 632587 \\ \hline 132411 \end{array}$$


7. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	13	Julio	2029

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Visualizar es ver mentalmente sin tener el objeto delante. Por ejemplo, si fuéramos visualizar un reloj traíamos de hacer mentalmente un reloj concreto: de pared, de pulsera con su color tamaño y forma.

2. Señale todas las letras E que aparezcan en el recuadro.

3. Cuente el número de letras E señaladas por línea y escriballo.

El pan fue el alimento básico de la humanidad desde la Prehistoria. Probablemente, los primeros panes estarían hechos con harinas de bellotas o de hayucos. La elaboración del pan se hace combinando la harina y el agua con un agente, generalmente levadura, que produce la fermentación y subida de la masa en un proceso que dura tres horas. Se sabe que los egipcios elaboraban pan desde hace mucho tiempo y de ellos datan también las primeras evidencias arqueológicas de la utilización de la levadura en el pan. El cereal más utilizado para la elaboración del pan es la harina de trigo, también se utiliza el centeno, la cebada, el maíz o el arroz.

7
7
5
4
11
5
8
7
7
5
8
1

TOTAL 75

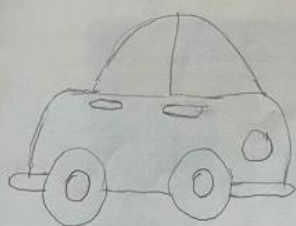
4. Escriba 12 nombres de mujer:

• Ana	• Laura	• Melly
• Lucia	• Patricia	• Josefina
• Betty	• Valentina	• Olimpia
• Cordelia	• Margarita	• Teresa

5. Escriba desde el 95 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 9.

95-93-91-89-87-85-83-81-79-77-75-73-71-69-67-65-63-61-59-57-55-53-51-49-47-45-43-41-39-37-35-33-31-29-27-25-23-21-19-17-15-13-11-9


6. Haga el dibujo de un ^{COVID} coche en el espacio de abajo.



Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	15	Julio	2023

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
El queso es un alimento sólido elaborado a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja, cabrulla y otros mamíferos. La leche cuajada usando una combinación de elementos. Hay muchos tipos de variedades de queso.

2. Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.
 3. Tache todas las letras **S** que aparezcan.
 4. Cuente el número de letras **S** señaladas y anote el resultado en el recuadro. 9

INSTRUCCIONES DEL JUEGO LUDO DE LA AMISTAD

- Necesitas fichas de diferente color y un dado.
- Cada jugador elige una ficha y la pone en la partida.
- Para iniciar el juego, tienes que sacar el número 1.
- Cuando cae la ficha en el lugar donde hay algunas indicaciones, las debes cumplir.
- Gana quien llega primero a la meta, con el número exacto en el dado.

Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

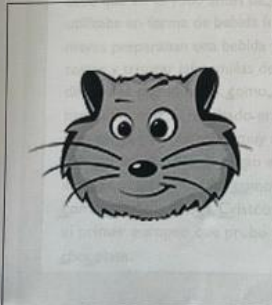

5. Escriba 12 palabras que empiecen por **TO**:

• Tomate	• tocar	• Tortuga
• Taxante	• toquillo	• tormentas
• Toronjel	• toronja	• torero
• toro	• torino	• total

6. Escriba desde el 7 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 160.

7 - 10 - 13 - 16 - 19 - 22 - 25 - 28 - 31 - 34 - 37 - 40 - 43 - 46 - 49 - 52 - 55 - 58 - 61 - 64 - 67 - 70 - 73 - 76 - 79 - 82 - 85 - 88 - 91 - 94 - 97 - 100 - 103 - 106 - 109 - 112 - 115 - 118 - 121 - 124 - 127 - 130 - 133 - 136 - 139 - 142 - 145 - 148 - 151 - 154 - 157 - 160


7. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	18	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
El sol quería bañarse porque tenía calor. Lloraba el calor por dentro. La luna se lo advirtió, pero el sol no le hizo caso, ni siquiera escuchó, porque el calor que tenía le quitaba la razón.

2. Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escribalo.

El chocolate es uno de los dulces más apreciados, aunque no se conoce con certeza cuando comenzó su consumo. Se sabe que en el 1500 antes de Cristo en América Central se utilizaba en forma de bebida fermentada. Los mexicanos y mayas preparaban una bebida fría con la pasta obtenida de tostar y triturar las semillas de cacao que mezclaban con diferentes ingredientes, como chile, vainilla, miel y harina de maíz. El resultado era una bebida sumamente energética pero también muy amarga y picante. En México, las semillas de cacao eran tan apreciadas por los aztecas que eran usadas como moneda corriente para el comercio de la época. Cristóbal Colón en 1502 pudo ser el primer europeo que probó esta bebida antecedente del chocolate.

4
7
3
1
1
4
2
0
2
4
3
5
1
2

TOTAL 39

Diario de ejercicios de estimulación cognitiva

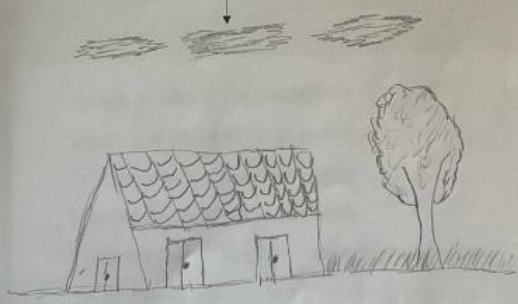
4. Escriba 12 nombres de muebles:

• Silla	• Cama	• Sainadora
• Mesa	• armario	• Yareta
• Escapante	• Sillones	• Velador
• Mueble de Cocina	• Puerta	• Pancha

5. Escriba desde el 71 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 1.


71 - 69 - 67 - 65 - 63 - 61 - 59 - 57 - 55 - 53 - 51 - 49 - 47 - 45 - 43 - 41 - 39 - 37 - 35 - 33 - 31 - 29 - 27 - 25 - 23 - 21 - 19 - 17 - 15 - 13 - 11 - 9 - 7 - 5 - 3 - 1.

6. Haga el dibujo de una casa en el espacio de abajo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Martes	19	Julio	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Un hombre llegó como con panero de riña pa el mar a un mono. Ha tre mudas te pestad se deso to y la facil mare que lo llenaba, nau fago. El mono cayó de las aguas. An del fin confundiendo con un hombre lo salto y lo presó sobre su lomo.

2. Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.
 3. Tache todas las letras **A** que aparezcan.
 4. Cuente el número de letras **A** señaladas y anote el resultado en el recuadro. 24

Te dejo mi corazón carpuela linda
 Seguro que olvidarte no te podría
 Te dejo mi corazón carpuela linda
 Seguro que olvidarte no te podría
 Ya me voy, ya me voy al oriente a trabajar
 Ya me voy, ya me voy, ya no hay donde trabajar

5. Escriba 12 palabras que empiecen por la letra **N**:

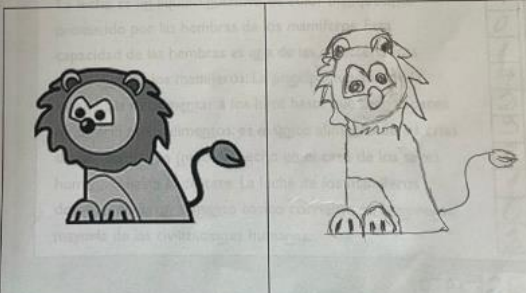
• Nido	• Natella	• Niña
• Niere	• Naregal	• Naraja
• Niere	• Nudo	• Nieta
• Números	• Nación	• Nariz

6. Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 759231 \\ + 265489 \\ \hline 1024720 \end{array}$$

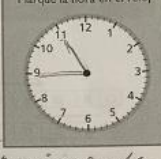
$$\begin{array}{r} 769499 \\ - 562398 \\ \hline 206001 \end{array}$$

7. Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	20	Julio	2022

Marque la hora en el reloj



1. Copie una noticia del periódico o de una revista.
Doña Maria tenía en su huerta una hembra y pon do a parra. La parra tenía encima de unas grandes y maduros que despertaban el apetito de todas las gulls.

2. Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.
 3. Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

La leche es un líquido nutritivo de color blanquecino, producido por las hembras de los mamíferos. Esta capacidad de las hembras es una de las características que definen a los mamíferos. La principal función de la leche es la de alimentar a los hijos hasta que sean capaces de digerir otros alimentos; es el único alimento de las crías de los mamíferos (niño de pecho en el caso de los seres humanos) hasta el destete. La leche de los mamíferos domésticos es un alimento básico corriente en la inmensa mayoría de las civilizaciones humanas.

4
0
1
4
2
3
3
1
0
2

TOTAL 26

Sopa de letras

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha N E G R O
 de derecha a izquierda E D R E V

Vertical: de arriba a abajo G
R
I
S
 de abajo a arriba: N
O
R
R
A
A
M

Diagonal: R
O
I
A
R ETANARG


Encuentre los siguientes nombres de colores:

<input checked="" type="checkbox"/>	AZUL
<input checked="" type="checkbox"/>	AMARILLO
<input checked="" type="checkbox"/>	BLANCO
<input checked="" type="checkbox"/>	GRANATE
<input checked="" type="checkbox"/>	GRIS
<input checked="" type="checkbox"/>	MORADO
<input checked="" type="checkbox"/>	NARANJA
<input checked="" type="checkbox"/>	NEGRO
<input checked="" type="checkbox"/>	ROJO
<input checked="" type="checkbox"/>	ROSA
<input checked="" type="checkbox"/>	VERDE

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

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	22	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
Los problemas de memoria son frecuentes entre la persona mayores. A menudo olvidan los nombres de conocidos, no dan un recado a tiempo, de que sus aparatos se apaguen o la luz, no toman los medicamentos a su hora.

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.
 3- Tache todas las letras O que aparezcan.
 4- Cuente el número de letras O señaladas y anote el resultado en el recuadro.

21

Los Cuatro del Altiplano

Yo no quiero vivir en este carpuela
 Porque lo que tenía se llevó el río

Yo no quiero vivir en este carpuela
 Porque lo que tenía se llevó el río

Ya me voy, ya me voy al oriente a trabajar
 Ya me voy, ya me voy, ya no hay donde trabajar



5- Escriba 12 palabras que empiecen por Pi.

Piza	Pitar	Pitacho
Pinata	Pizaron	Pira
Pileta	Pleta	Pisto
Piel	Pisar	Puam de

6- Escriba desde el 14 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 89.

14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44-47-50-53-56-59-62-65-68-71-74-77-80-83-86-89


7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

92 Página

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Lunes	25	Julio	2022

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.
La memoria se puede mejorar mediante ejercicios prácticos. No existe truco secreto para mejorar la memoria, tampoco sirve cualquier ejercicio. Hay que trabajar las 3 fases de la memoria: registrar, retener y recordar.

2- Señale todas las letras O que aparezcan en el recuadro.
 3- Cuente el número de letras O señaladas por línea y escribalo.

El kiwi es una planta trepadora originaria del sur de China, introducida en Nueva Zelanda en 1904 y desde entonces cultivada en muchas regiones templadas por su fruto comestible. El nombre kiwi le fue otorgado en Nueva Zelanda, posiblemente por una remota similitud de aspecto entre el fruto cubierto de vellosidades y el ave kiwi. Este fruto es pequeño, oval, con piel delgada de color verde pardusco y superficie vellosa. La pulpa es de color verde característico y con diminutas semillas dispuestas en torno a un corazón blanco. Ciertas personas le tienen alergia, sobre todo a su piel.

2
1
3
6
3
4
4
4
4
6
3

TOTAL 40

93 Página

4- Escriba 12 nombres de ^{Electrodomésticos} aparatos domésticos (refrigeradores, lavadoras, etc.):

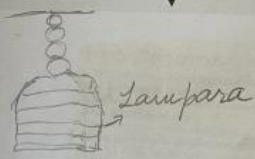
Refrigerador	Micrownda	lavadora
Lavadora	Lavadora	
Plancha	Televisión	
Cocinas	Validadora	

5- Escriba desde el 89 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 19.

89-87-85-83-81-79-77-75-73-71-69-67-65-63-61-59-57-55-53-51-49-47-45-43-41-39-37-35-33-31-29-27-25-23-21-19-17-15

6- Haga el dibujo de una lámpara en el espacio de abajo.

↓




Lampara

94 Página

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Viernes	26	Julio	22

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

Los avances del mundo moderno en cuanto a dispositivos anatómicos están muy presentes en su nueva colección de mochilas vasalis, que se realizó con superpunto elito en el hotel León.

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **B** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **B** señaladas y anote el resultado en el recuadro. 5

tips playeros

» Cuando vayas a la playa, regateo con el protector solar, aún cuando no te estás bronceando, para que te cuides de los peligros de los rayos ultravioleta. ¡No se olviden tampoco de las gafas!

» En esta época utilizan maquilaje suave y con filtro UV para que proteja tu rostro. Recuerda que esta es una época calurosa y tu piel necesita mayor hidratación y humedad. ¡Pregúntales a tu hotel o tu casa!

» Pídele una barbante es zonal regateo y vigilado. No surfes o bucees nunca solo o si te haz tomado un par de bebidas. Cuidate en la playa con zapatos para evitar cortes o quemaduras y finalmente recuerda no ensuciar las playas para que sigan siempre hermosas.

Página 95

5- Escriba 12 palabras que empiecen por la letra **M**:


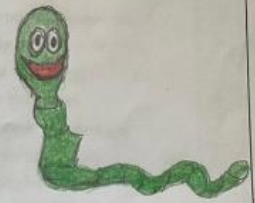
Manuela	Montezinos	Manuel
Merito	Hojito	Maracoito
Mesa	Muela	Mango
Meson	Mateo	Mangana

6- Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r} 156324 \\ + 854732 \\ \hline 1011056 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 652897 \\ - 325410 \\ \hline 327487 \end{array}$$


7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

Página 96

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Miércoles	27	Julio	2022

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

Quito vivira mas de 50 presentaciones del libro ace so, de trabajo, danza, cine contemporaneo, junto a 23 agrupaciones nacionales y 10 instituciones internacionales.

2- Señale todas las letras **R** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **R** señaladas por línea y escríbalo.

La **z**arza es un arbusto de aspecto sarmentoso, cuyas **r**amas, espinosas y de sección pentagonal, pueden crecer hasta 3 **m**etros. **P**ertenece a la familia de las **r**osáceas y es popularmente conocido **p**or sus frutos: las **z**arzamoras o **m**oras. Es una planta muy invasiva y de crecimiento **r**ápido que también puede multiplicarse vegetativamente **g**enerando **r**az desde sus **r**amas. Puede colonizar **e**xtensas zonas de bosque, monte bajo, laderas o **f**ormar grandes setos en un tiempo **c**orto. Es **f**recuente en setos y **r**ibazos y su **d**istribución original abarca casi toda **E**uropa, el **n**orte de **A**frica y el **S**ur de Asia.

3
1
4
4
3
3
3
1
5
3
5
1

TOTAL 36

Página 95


4- Escriba 12 nombres de países:

Ecuador	Brasil	Estados Unidos
Venezuela	Barina	España
Colombia	Argentina	Canadá
Perú	México	Italia

5- Escriba desde el 100 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 10.

100-98-96-94-92-90-88-86-84-82-80-78-76-74-72-70-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-

6- Haga el dibujo de un barco en el espacio de abajo.



Página 96

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año
Jueves	28	Julio	22

Marque la hora en el reloj

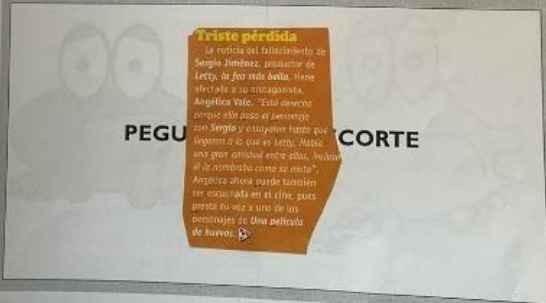


1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

*Una Mujer que trabaja
autónomamente por más
de 35 años. Con un hijo, al que la
Mama su marido ha logrado crear y
educar a sus hijos.*

- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.
- Tache todas las letras **P** que aparezcan.
- Cuente el número de letras **P** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ▶

9



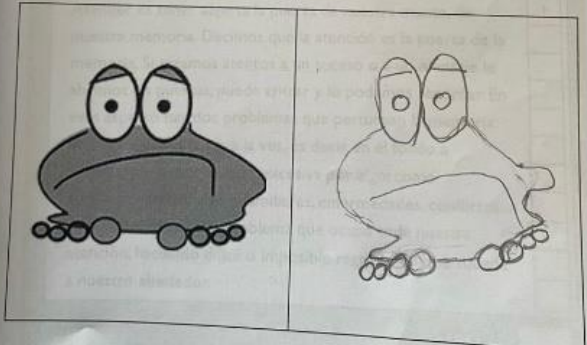
5- Escriba 12 palabras que tengan la letra **D**

- Dado
- Deseo
- Diamante
- Dario
- Dama
- Delirio
- Dorados
- Dulceto
- Descansar
- Ditado
- Secar
- Dinosaurio

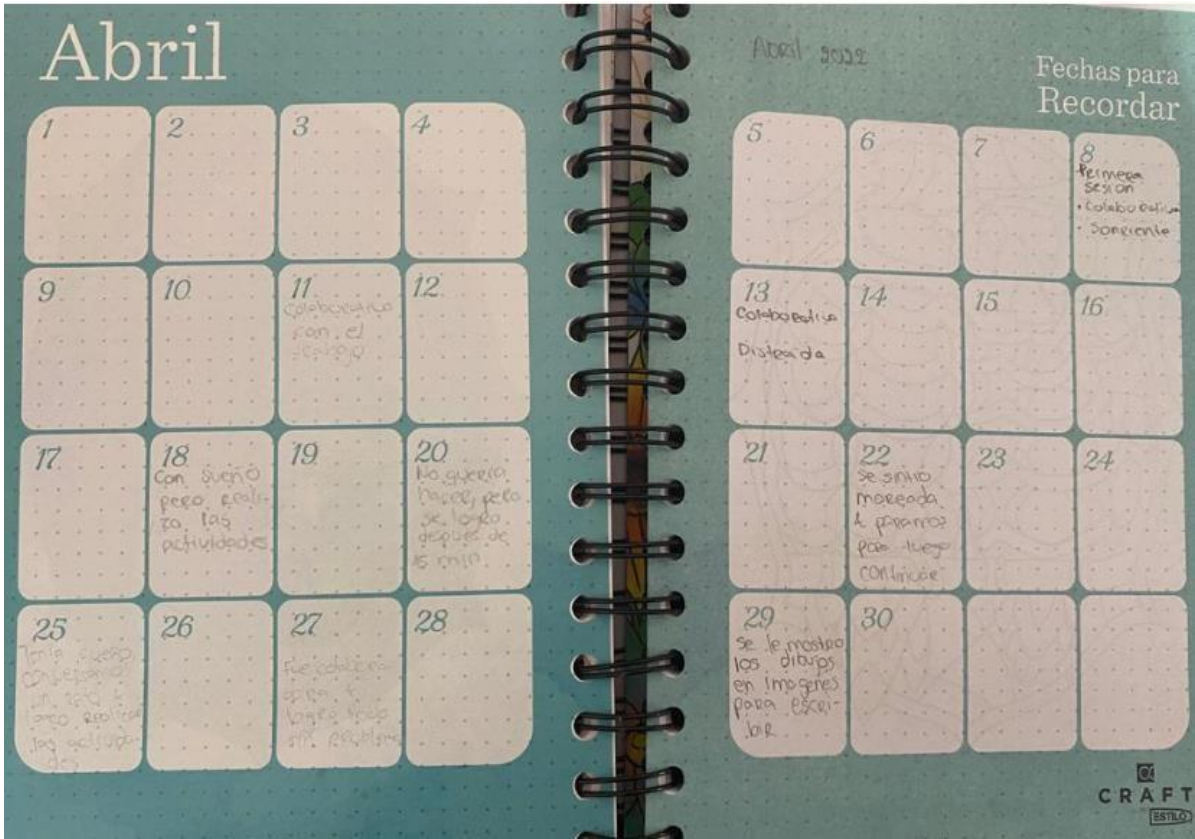
6- Escriba desde el 18 hacia arriba de 3 en 3 hasta el 102.

18 - 21 - 24 - 27 - 30 - 33 - 36 - 39 - 42 - 45 - 48 -
51 - 54 - 57 - 60 - 63 - 66 - 69 - 72 - 75 - 78 - 81 -
84 - 87 - 90 - 93 - 96 - 99 - 102 -

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Anexo E: Notas de cada intervención según las fechas



JUNIO

Fechas para Recordar

1 Rejose la relación en el dictado.	2	3 Le gusta mucho las cosas de teatro.	4
9	10 Pide ayuda para poner las palabras.	11	12
17 No quito nunca los activadores.	18	19	20 Se le cambia saltes por países.
25	26	27 Realizo las actividades sin problemas.	28
5	6 Se ventra cansado pero con ganas de lograr el resultado.	7	8 Se le lleva a la cocina por el mirre las verduras.
13 Fue oficial encuentro animales del mar.	14	15 Le daña la cabeza y se le dificulta el dibujo.	16
21	22 No se hizo.	23	24 No se hizo.
29 se le dificulta la secuencia de sumas.	30		

Fechas para Recordar

1 No pudo reproducir la imagen.	2	3	4 se cambio fechas por el de teatro en un día.
9	10	11 Se empero con las tarjetas de empero suave.	12
17	18 No puede dibujar por el día que sabe como es un con.	19 Luego, enfrenta las tarjetas sin ningún problema.	20 se sentir mejorado con el juego de teatro.
25 Continúa la relación de 3 palabras.	26 Se completa la suma de la resta.	27 Logra la sucesión sin problema.	28 se prepara para la siguiente actividad.
5	6 Rejose la relación en el dictado.	7	8 Refiere 3 palabras en el dictado.
13 Le daña la cabeza y sentía un poco de malea.	14	15 Realizo las sumas en un papel.	16
21	22 Logra la sucesión de números sin problema.	23	24
29	30	31	