



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



CUADERNO DE ACTIVIDADES

Nivel II

— ÁREA ADULTOS —

Flga. Bernardita Letelier - Tutora Clínica

Carrera de Fonoaudiología
Departamento de Ciencias de la Salud Facultad de Medicina

La estimulación cognitiva es un conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a mejorar y/o mantener las capacidades mentales de una persona. Se basa en los principios de la plasticidad cerebral según los cuales la realización de ejercicios mentales modifica, crea o mantiene activas las conexiones en el cerebro.

Las actividades de este cuaderno siempre comienzan con una tarea de orientación seguidas de ejercicios con diferente grado de dificultad y que trabajan diferentes funciones cognitivas (p.ej., memoria, expresión verbal, percepción visual, razonamiento, etc.)

En la aplicación de este cuaderno o de cualquiera otro material, los principios básicos de intervención son tres: **PACIENCIA, COMPRENSIÓN y FLEXIBILIDAD.** Cómo en cualquier tipo de entrenamiento, todo depende de la constancia.

INSTRUCCIONES

A continuación, se describen algunas recomendaciones para obtener un rendimiento óptimo en la realización de las actividades:

- ✓ Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo (tocar un instrumento, leer, entre otras).
- ✓ Las actividades siempre comienzan con tareas de orientación, además anotaremos la hora de inicio y el tiempo que demoramos en realizar las actividades para ver si este se reduce al entrenarnos diariamente.
- ✓ Los ejercicios de las fichas se presentan con diferente grado de dificultad. Algunos pueden resultar más complicados, siempre que sea posible se puede simplificar el grado de dificultad o solicitar ayuda para realizar esa actividad.





FICHA DE DATOS PERSONALES

Mi nombre es _____

Nací el día _____

Nací en _____

Tengo _____ años

Vivo en _____

Mi teléfono es _____

Mi profesión era _____

Mi esposo/a se llama _____

Tengo _____ hijos, sus nombres son:

Tengo _____ nietos/as

En un día libre disfruto de _____



Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :
Tiempo de Ejecución:

¡Vamos a refrescar la memoria!

¿Cuál es la estación del año que hace más frío?

¿Cuál es el actual presidente del gobierno?

¿En qué mes se celebra pascua?

¿Cómo se llama el profesional que pinta las paredes?

¿Cuántos lados tiene un cuadrado?

¿Cuál es la capital de Argentina?

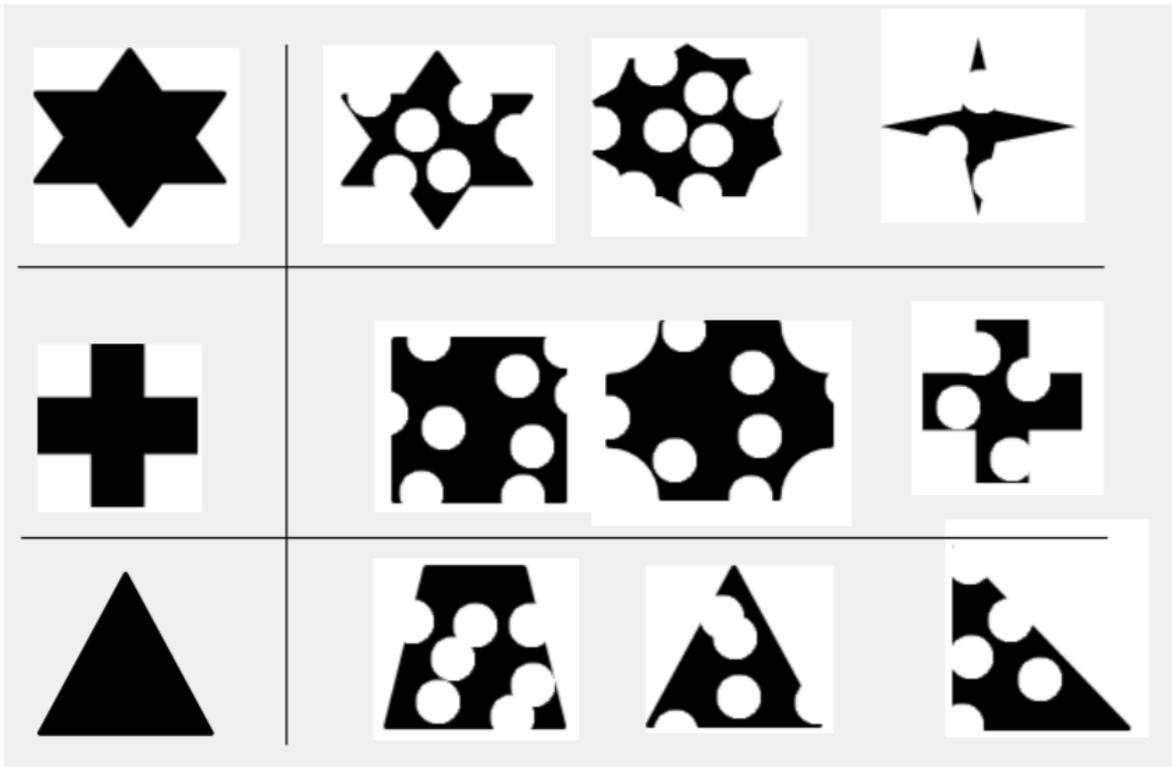
¿Cuál es el cuarto día de la semana?

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Ponga atención! Encuentre qué figura es igual a la del modelo de la izquierda:



Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Refranes! Una con una línea, estos refranes y dichos populares, para que tengan sentido:

A palabras necias

perdón

Perro que ladra

corazón que no siente

Ojos que no ven

oídos sordos

No hay mal

lo que puedas hacer hoy

A buen entendedor

no muerde

No dejes para mañana

no entran moscas

En boca cerrada

que por bien no venga

Ladrón que roba a ladrón

pocas palabras

El que mucho abarca

poco aprieta

tiene 100 años de



Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :
Tiempo de Ejecución:

¡Cálculo! Realice las siguientes operaciones:

$15 + 23 =$

$58 + 25 =$

$33 - 16 =$

$55 - 22 =$

$12 \times 5 =$

$12 + 9 =$

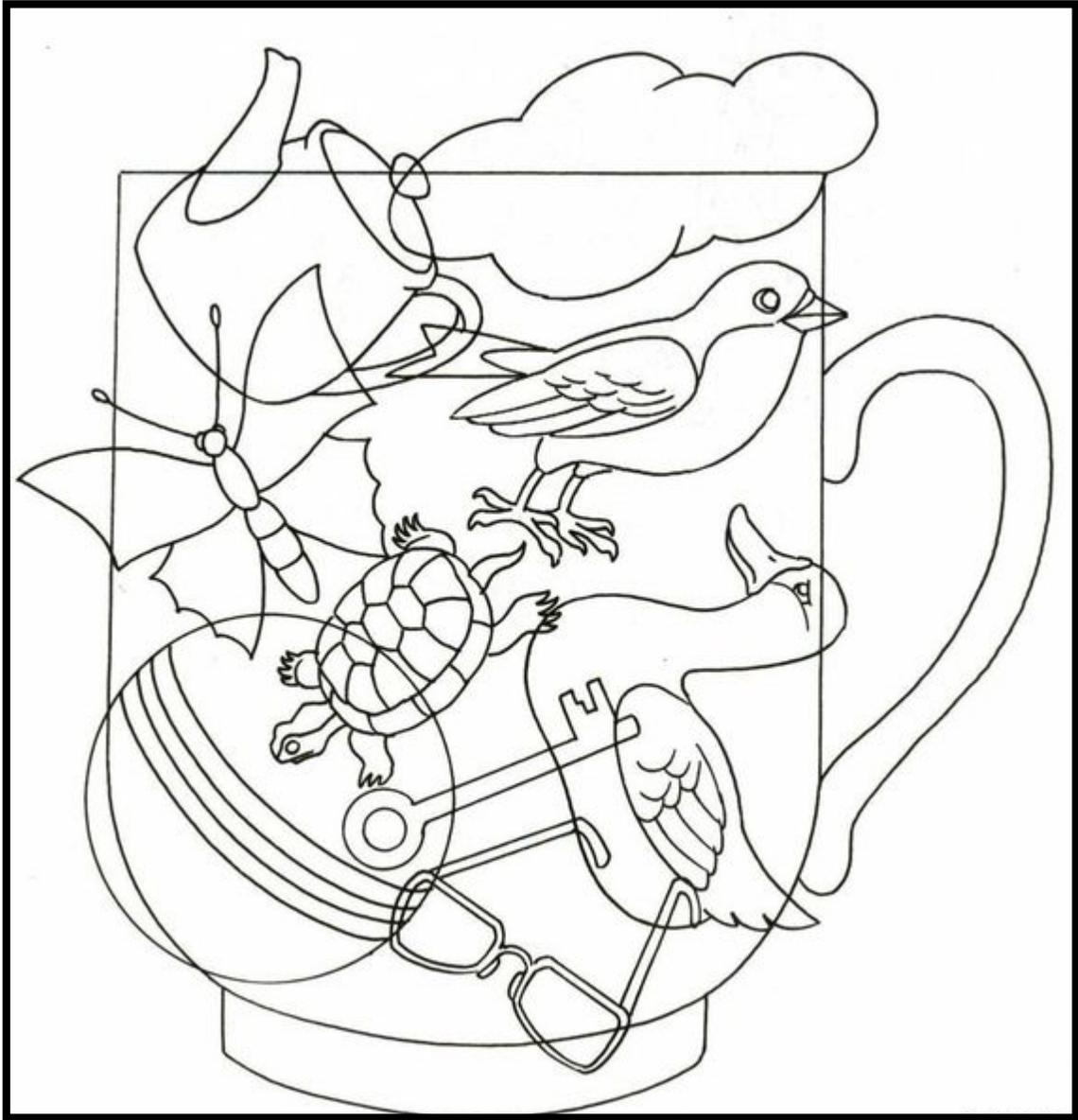
Recordando... ¿Qué solía hacer en su cumpleaños cuando era niño@? Escriba su recuerdo:

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Preste atención! Escriba todo lo que ve en la imagen,
Hay 10 elementos:



Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

Lea la siguiente biografía y responda las preguntas que están a continuación, tratando de no volver a mirar la historia:



Carla es una mujer de 50 años que nació en Santiago. Lleva trabajando en su propio restaurante 25 años. Se encarga de las compras y de supervisar los menús.

Siempre está pendiente de que todo esté en orden. Está casada con Marcos desde hace 30 años y tienen dos hijos: Miguel y Ana.

Su hijo le ayuda en el restaurante porque quiere continuar con el negocio, mientras que Ana ha preferido dedicarse a la enseñanza y es profesora de lenguaje en un colegio.



Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :
Tiempo de Ejecución:

¿Dónde nació Carla?

¿A qué se dedica?

¿Cuánto tiempo lleva trabajando en eso?

¿Está casada? ¿Desde hace cuánto y con quién?

¿Cómo se llaman sus hijos y a qué se dedican?

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :
Tiempo de Ejecución:

¡Refranes! Una con una línea, estos refranes y dichos populares, para que tengan sentido:

A palabras necias	tiene 100 años de perdón
Perro que ladra	corazón que no siente
Ojos que no ven	oídos sordos
No hay mal	lo que puedas hacer hoy
A buen entendedor	no muerde
No dejes para mañana	no entran moscas
En boca cerrada	que por bien no venga
Ladrón que roba a ladrón	pocas palabras
El que mucho abarca	poco aprieta

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

Escriba los días de la semana empezando desde el último al primero:

¡Preste atención! Haga un círculo a todas las ‘a’ que aparezcan en el texto. Recuerde la mayor información posible, ya que luego deberá responder algunas preguntas:

Alicia es la dueña de una pensión dónde se alojaba la más diversa clase de personas. Vive un poeta, un estudiante de medicina, un pintor, una arquitecta y un matrimonio con un bebé. Alicia se encarga de todos ellos como si de sus propios hijos se tratara. Por eso, en Navidad se pusieron todos de acuerdo para hacerle un bonito regalo. Entre todos le compraron un precioso gato.



Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

Ahora, trate de responder sin mirar la historia anterior:

¿Cómo se llamaba la protagonista de la historia?

Anote las profesiones de las personas que recuerde

¿En que época del año se desarrollaba la historia?

¿Qué le regalaron a Alicia?

¿Recuerda su mejor regalo de navidad? Anote aquí la historia de su mejor regalo

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Preste atención! Conteste las siguientes preguntas relacionadas con las figuras:



¿Cuántas flechas hay en la secuencia de figuras?

¿Qué figura está a la derecha del triángulo?

¿Qué figura se encuentra entre dos flechas?

¿Qué figura está a la derecha de la flecha hacia arriba?

¿Qué figura está a la izquierda de la flecha hacia abajo?

¿Qué figura está entre el círculo y el rombo?

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Preste atención! Cuente las siguientes figuras

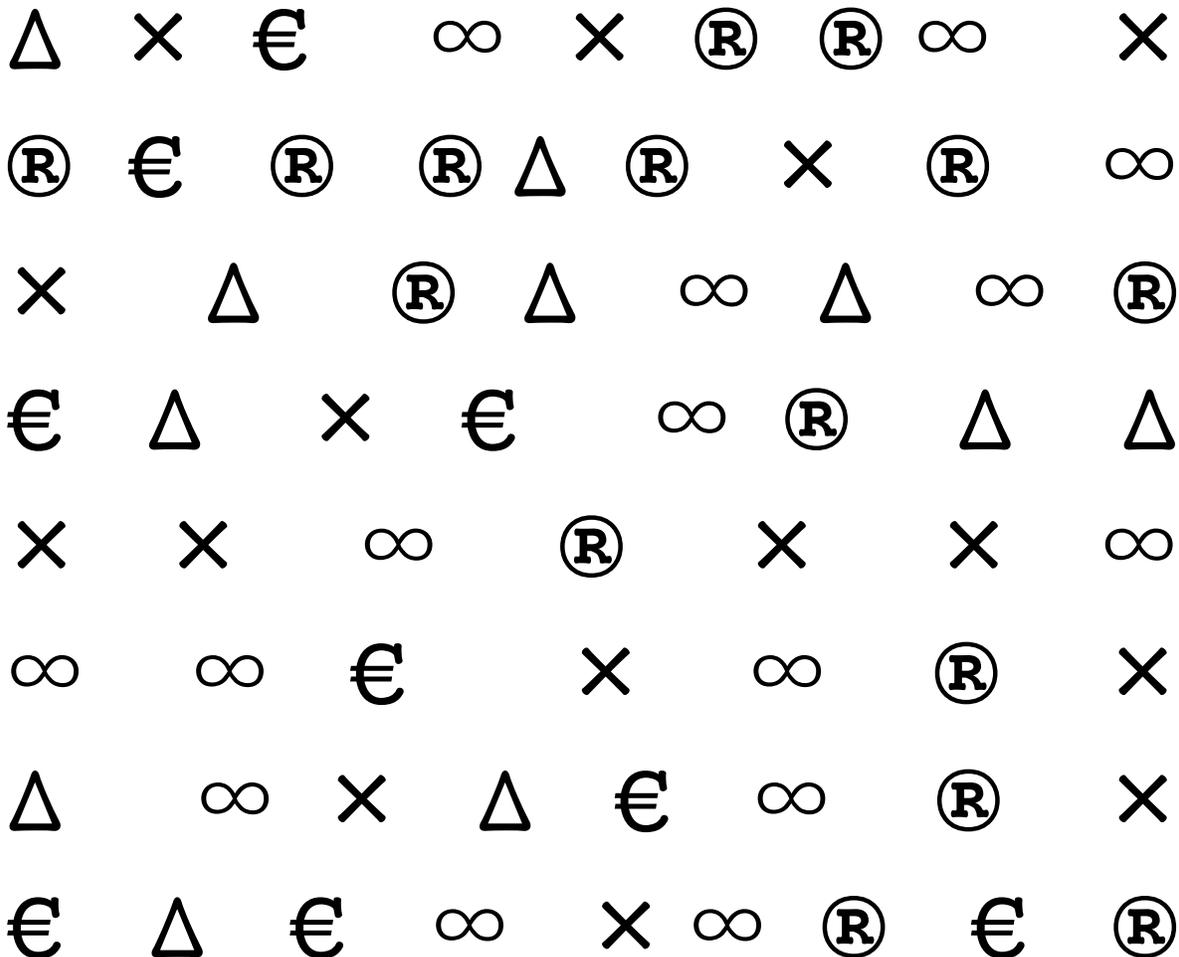
CUANTOS × HAY: _____

CUANTOS ∞ HAY: _____

CUANTOS ® HAY: _____

CUANTOS € HAY: _____

CUANTOS Δ HAY: _____





Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Con tiempo! Escriba todos los animales que viven en el campo que recuerde **en 5 minutos**:

¿Cuántos logro recordar? _____

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Recorriendo Chile! Escriba los nombres de cada región. Luego marque en donde tenga familiares.





Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡A cocinar! Qué platos o recetas puede preparar con los siguientes ingredientes:

CHOCLO – CARNE – HUEVO DURO.

TOMATE- CARNE- FIDEOS.

POLLO- PAPAS.

HARINA – MANTEQUILLA - HUEVOS

CEBOLLA- TOMATE

MERLUZA – HARINA – HUEVOS.

PAPAS – MAYONESA – POLLO.

LECHUGA – TOMATE – ATÚN.

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Preste atención! Siga la secuencia: \triangle # + <

\triangle # + < \triangle # ___ <

\triangle ___ ___ < ___ # +

< \triangle # ___ ___ \triangle # +

___ ___ ___ + < ___ # ___

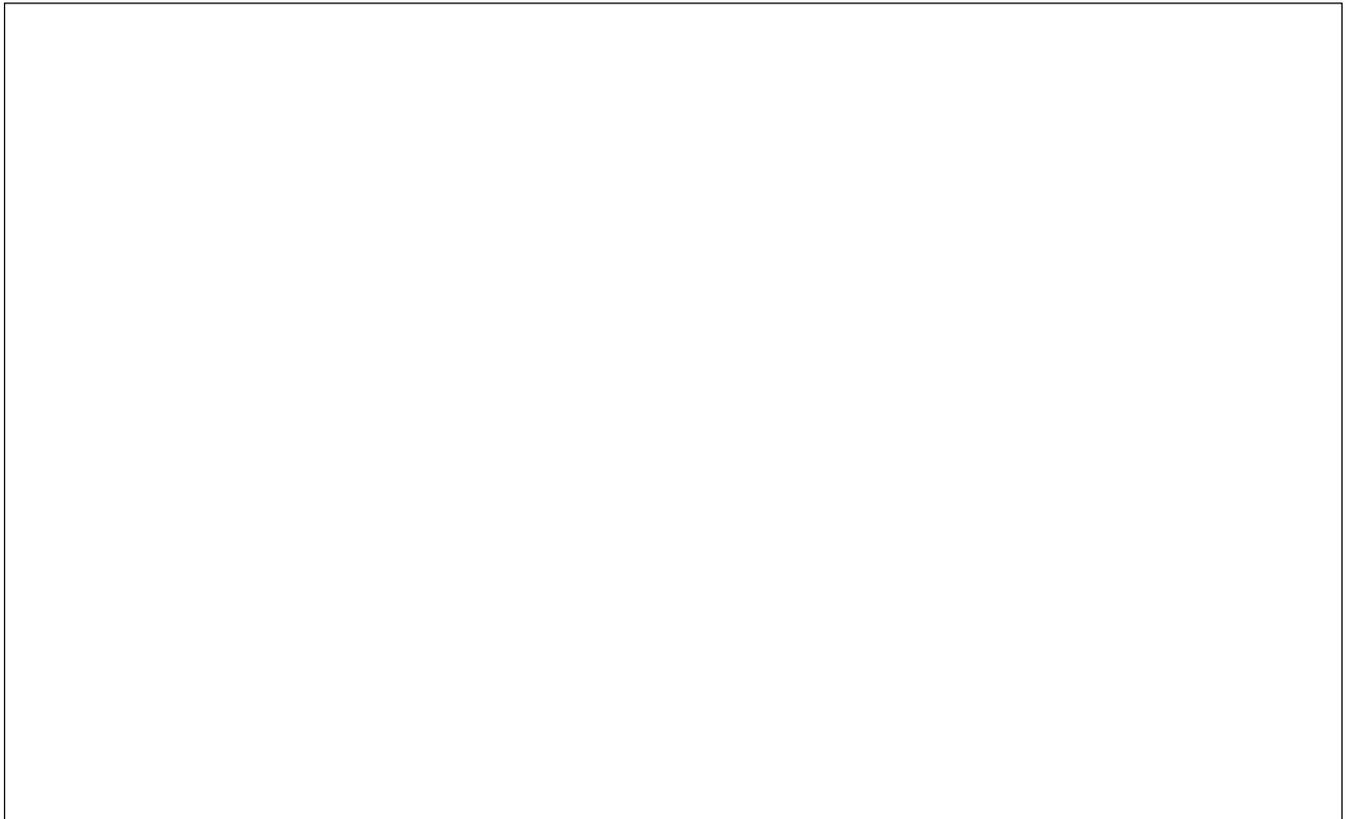
___ ___ ___ ___ ___

Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :
Tiempo de Ejecución:

¡A dibujar!

1. Dibuje un círculo en el centro del rectángulo,
2. Luego haga una cruz en el interior del círculo.
3. Al lado izquierdo del círculo dibuje un triángulo
4. Y al otro lado del círculo dibuje un cuadrado.





Fecha:/...../.....

Hora de Inicio: :

Tiempo de Ejecución:

¡Con tiempo! Escriba todos nombres de parientes que recuerde **en 5 minutos**:

¿Cuántos logro recordar? _____