

Rubio

Entrena tu mente



1

MEMORIA

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Pertenece a

ALGUNOS CONSEJOS ACERCA DE LAS SESIONES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

PARA TODOS:

- Realizar las sesiones de trabajo todos los días a la misma hora y en el mismo lugar, dentro de lo posible.
- Se ha de procurar que el lugar de trabajo sea cómodo, relajado, bien iluminado y silencioso.
- Las sesiones deben tener una duración aproximada de 25-30 minutos. No superar nunca los 45 minutos.
- No dejar ninguna actividad a medias. Intentar finalizar las que estén comenzadas al cumplirse el tiempo de trabajo.
- Las tareas no deben tomarse como una obligación penosa o como un "deber escolar". La persona que realice los ejercicios debe encontrarse motivada, interesada y animada a realizar las actividades. Las sesiones de estimulación deben ser una tarea grata a pesar del esfuerzo.

PARA EL FAMILIAR, CUIDADOR, O SUPERVISOR DE LAS ACTIVIDADES:

- Respetar el ritmo de la persona que realiza los ejercicios. Ser flexible: no forzar las situaciones.
- Ofrecer las instrucciones de forma clara y precisa. Repetir las veces que sea necesario.
- Mantener las actividades dentro de una rutina diaria. Evitar en la medida de lo posible los cambios innecesarios.
- Dirigirse a la persona mayor con respeto y utilizando un lenguaje adecuado a los adultos. No explicar las cosas como si hablásemos a un niño.
- Mantener la calma. Ser pacientes.
- Terminar siempre la sesión señalando un éxito de la tarea. Felicitar a la persona por el buen trabajo realizado con independencia del resultado.

Este cuaderno contiene actividades para ejercitar la memoria. Por favor, preste mucha atención a la explicación de los ejercicios. Es muy importante seguir todas las instrucciones porque luego deberá usted recordar y contestar a todo lo que se le pregunte a continuación.

- 1 ► Observe con atención las fotografías. Lea la información sobre los personajes **al menos tres veces** e intente **memorizarla**.



La señorita Susana tiene veinticinco años y trabaja como enfermera en un centro de salud situado en el centro de la ciudad. Es aficionada a la pintura.



Este señor es Felipe. Tiene más de setenta años. Ahora es jubilado, trabajó conduciendo un camión que transportaba fruta. Le gusta mucho hacer ejercicio.



Luis tiene treinta y cinco años y es autónomo. Tiene un pequeño negocio de reformas y albañilería. Juega en un equipo de fútbol sala.

Ahora, **sin mirar el texto**, intente recordar y contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el nombre del hombre joven? _____
- ¿Cuál es la profesión de la mujer? _____
- ¿Cómo se llama la mujer? _____
- ¿Qué edad tiene el hombre joven? _____
- ¿Cuál es la profesión de Luis? _____
- ¿Qué transportaba Felipe en su camión? _____
- ¿Qué edad tiene la señorita Susana? _____
- ¿Cuál es el nombre del hombre de más edad? _____

MEMORIA RECIENTE

- 2 ► Ahora vamos a ofrecerle información sobre nuestros personajes. Por favor, siguiendo el ejemplo, indique si lo que se dice es **verdadero** o **falso** rodeando con un círculo la casilla que corresponda.

• Luis tiene un negocio de albañilería.	<u>VERDADERO</u>	FALSO
• Felipe está jubilado.	VERDADERO	FALSO
• El hombre más joven trabaja en un centro de salud.	VERDADERO	FALSO
• La señorita Susana es enfermera.	VERDADERO	FALSO
• Felipe transportaba fruta en su camión.	VERDADERO	FALSO
• Luis tiene treinta y cinco años.	VERDADERO	FALSO
• El hombre de más edad es autónomo.	VERDADERO	FALSO
• Susana está jubilada, tiene más de setenta años.	VERDADERO	FALSO
• El señor jubilado es aficionado a la pintura.	VERDADERO	FALSO

- 3 ► Mire de nuevo las fotografías **al menos durante 1 minuto**. Preste atención e **intente memorizar** los rostros, **la situación** de cada uno de los personajes (quien está situado a la izquierda, quien a la derecha, quien en el centro....) **y todos los detalles** que le llamen la atención.



¿Está usted preparado?... Si es así, pase a la siguiente página y conteste a las preguntas.

- De las fotografías que usted ha visto, ¿cuántas eran de mujer? _____
- ¿Dónde está situada la foto de la mujer, en el centro, a la derecha o a la izquierda? _____
- ¿Alguno de los personajes que aparecen en las fotografías usa gafas? _____
- ¿Alguno de los personajes lleva bigote? _____
- ¿Alguno de los personajes lleva sombrero? _____
- ¿Alguno de los personajes tiene el pelo canoso? _____
- ¿Alguno de los personajes está calvo? _____
- ¿Alguno de los personajes tiene los ojos cerrados? _____

4 ► Lea el siguiente texto **al menos tres veces**. Lea despacio y prestando atención a la información que contiene.

Hoy he recibido la llamada telefónica de un amigo al que hace mucho tiempo que no he visto. Se llama Alfonso, tiene mi misma edad, y fuimos juntos al colegio. Vive desde hace varios años en una ciudad del norte de España. Se marchó a residir allí porque trasladaron la empresa donde trabaja. Hemos seguido viéndonos en vacaciones, cuando viene con su familia a pasar el verano en nuestro pueblo.

Me ha contado que el próximo mes de Junio su esposa y él celebrarán su veinticinco aniversario de boda. Están preparando una pequeña fiesta a la que asistirán algunos amigos y familiares, piensan organizar una cena en un restaurante situado a la orilla del mar y después ir a bailar a un local cercano. El motivo de su llamada es preguntarme si nos gustaría acompañarles. Le he contestado que agradezco mucho su invitación y que espero poder asistir, sobre todo porque me alegraría mucho volver a verles. Hemos quedado en que consultaré con mi pareja y que le llamaré para darle una respuesta definitiva.

Ahora, **sin mirar el texto**, intente recordar y contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Recuerda cuál es el nombre de mi amigo? _____
- ¿Desde cuándo vive allí? _____
- ¿Dónde está situada la ciudad donde vive mi amigo? _____
- ¿Qué van a celebrar su esposa y él? _____
- ¿Dónde está situado el restaurante? _____
- ¿Qué piensan organizar para después de la cena? _____
- ¿Cuál es el motivo por el que me ha llamado? _____

- 5 ► Mire esta foto durante un minuto aproximadamente. Intente **memorizar los alimentos que aparecen**.

Ahora **TAPE** la imagen y anote a continuación el nombre de todos los alimentos que recuerde.



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- 6 ► A continuación va usted a ver una serie de objetos de uso cotidiano. Por favor, obsérvelos durante **un minuto** y transcurrido este tiempo **pase a la siguiente página** donde deberá **anotar el nombre de todos los objetos que recuerde**. No importa el orden en que lo haga.



MEMORIA RECIENTE

- Objeto - 1 _____
- Objeto - 2 _____
- Objeto - 3 _____
- Objeto - 4 _____
- Objeto - 5 _____
- Objeto - 6 _____
- Objeto - 7 _____
- Objeto - 8 _____
- Objeto - 9 _____
- Objeto - 10 _____
- Objeto - 11 _____
- Objeto - 12 _____

- 7 ► Fíjese en las siguientes palabras e intente memorizarlas durante un minuto aproximadamente. A continuación **TÁPELAS** y anote las que recuerde. No importa el orden en que lo haga.

TOALLA	AUTOBÚS	LLAVERO	FOTOGRAFÍA
PARAGUAS	TENEDOR	CARTERA	PERIÓDICO
VERANO	CAFÉ	TELÉFONO	CUCARACHA

RECUERDE: Este cuaderno contiene ejercicios para ejercitar la memoria. Por favor, preste mucha atención a la explicación de los ejercicios. Es muy importante **seguir todas las instrucciones** para conseguir los objetivos deseados.

- 8 ► Le vamos a presentar a continuación algunas listas de palabras, por favor lea **CADA SERIE** por separado **UNA SOLA VEZ**, inmediatamente después de haberla leído **CIERRE LOS OJOS** y repita la serie de palabras en voz alta.

Le ofrecemos series con distinto número de palabras para que intente usted trabajar a distintos niveles de dificultad.

Ejemplo:

Paz - sol - parque



Paz - sol - parque

- Paz - sol - parque
- verano - cocina - costura
- baile - zapatilla - maquillaje
- merluza - montaña - espejo

- Asturias - melocotón - tijeras - rosario
- grapadora - periódico - rodilla - abanico
- carta - médico - bolsillo - reloj
- cuartilla - cuadro - maceta - gafas

- cacahuete - mochila - teléfono - elefante - exprimidor
- autobús - carretilla - procesión - bolígrafo - estudiante
- cuaderno - televisor - estatua - papelera - agenda
- zoológico - margarita - pisapapeles - asno - cohete

- 9 ► Le vamos a presentar a continuación algunas relaciones de números. Por favor, lea **CADA SERIE** por separado **UNA SOLA VEZ**, inmediatamente después de haberla leído **CIERRE LOS OJOS** y repita la serie de números **en voz alta**.

Le ofrecemos series con diferente número de cifras para que intente usted trabajar a distintos niveles de dificultad.

Ejemplo:

9-6-0-1-5-5



9-6-0-1-5-5

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

10 ► Ahora deberá completar unas frases y contestar a unas preguntas. Este ejercicio sirve par ejercitar la memoria, no se trata de un examen ni pretende medir sus conocimientos. **Si no conoce las respuestas puede dejarlas en blanco** o, si lo prefiere, buscar la respuesta en libros, enciclopedias, etc.

- La Torre Eiffel se encuentra en la ciudad de _____
- ¿En qué año se descubrió América? _____
- El cuadro "Las Meninas " fue pintado por _____
- ¿Cuál es la montaña más alta de la tierra? _____
- ¿En qué ciudad se encuentra La Alhambra? _____
- ¿Quién mandó construir El Escorial? _____
- La obra más conocida de Cervantes es _____
- ¿Qué descubrió Alexander Fleming? _____
- ¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo humano? _____
- ¿Qué instrumento mide la temperatura? _____
- ¿Con qué sobrenombre se conoció a Rodrigo Díaz de Vivar? _____

11 ► Resuelva las siguientes cuestiones y conteste a las preguntas. **Si no conoce las respuestas puede dejarlas en blanco.**

- ¿Cómo se llama el alcalde de su ciudad? _____
- El nombre de un programa de televisión _____
- ¿Cómo se llama el presidente del Gobierno español? _____
- Diga el nombre de su película favorita _____
- ¿De qué país fue presidente John Kennedy? _____
- El palacio donde residen los reyes de España es _____
- ¿Cuál es el nombre de las fiestas más conocidas de Valencia? _____
- ¿Con qué nombre es conocido el tren de alta velocidad español? _____
- Ponga el nombre de una marca de leche _____
- Indique el nombre de la moneda oficial de España _____

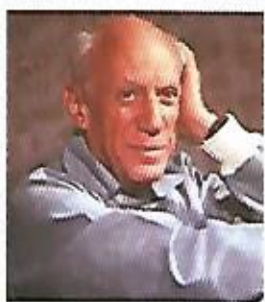
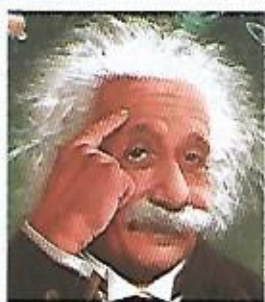
- 12 ► Indique el nombre de los siguientes personajes y anote alguna información que conozca acerca de él o ella.



D. Juan Carlos I es el rey de España.

Nació en Roma en 1938.

Es el Jefe del Estado Español desde el año 1975.



- 13 ► El siguiente ejercicio consiste en completar **parejas de palabras**.
Observe el siguiente ejemplo:



Memorizar estas parejas de palabras:

SOLDADO - TENEDOR

GUITARRA - COMIDA

Tapar las palabras anteriores y completar:

SOLDADO	
GUITARRA	

Solución:

SOLDADO	TENEDOR
GUITARRA	COMIDA

Intente a continuación **memorizar** estas **parejas de palabras**.

BICICLETA - CABALLO

PLAYA - PASTEL

Tape las palabras anteriores y **complete** las parejas:

BICICLETA	
PLAYA	

- 14 ► Intente a continuación **memorizar** estas **parejas de palabras**.

CAMPANARIO - MENSAJE

MAPA - MAÍZ

LAGO - SONRISA

Tape las palabras anteriores y **complete** las parejas:

CAMPANARIO	
MAPA	
LAGO	

15 ► Intente a continuación **memorizar** estas **parejas de palabras**.

UVA - TIJERAS
 ARMARIO - ABRIGO
 RETRATO - CÉSPED
 FUENTE - CAJÓN

Tape las palabras anteriores y **complete las parejas** correctamente:

FUENTE	
UVA	
ARMARIO	
RETRATO	

16 ► Intente a continuación **memorizar** estas **parejas de palabras**.

EJÉRCITO - ANUNCIO
 ÁNGEL - PAPELERA
 CASCADA - VACA
 JINETE - SALERO

Tape las palabras anteriores y **complete las parejas** correctamente:

ÁNGEL	
	SALERO
EJÉRCITO	
	VACA

- 17 ► A continuación vamos a hacer el mismo ejercicio, pero teniendo en cuenta que UNA DE LAS PALABRAS ESTÁ SUSTITUIDA por su dibujo correspondiente.

Fíjese bien en el ejemplo:



Ejemplo: Memorizar estas parejas de palabras:

BOTELLA - POLLITO

BOMBILLA - UVA

Tape las palabras anteriores y complete las parejas correctamente:



Solución:

BOTELLA
BOMBILLA



A continuación intente **memorizar estas parejas de palabras.**

CÁNTARO - ABANICO

POZO - PARAGUAS

SIERRA - HELADO

Tape las palabras anteriores y complete LAS PAREJAS correctamente, TENIENDO EN CUENTA QUE UNA DE LAS PALABRAS ESTÁ SUSTITUIDA por su imagen correspondiente:

--



--



--

18 ► Intente a continuación **memorizar estas parejas de palabras.**

ACERA - MANZANA

AUTOMÓVIL - SILBATO

TARTA - SARDINA

Tape las palabras anteriores y complete **LAS PAREJAS** correctamente **TENIENDO EN CUENTA QUE UNA DE LAS PALABRAS ESTÁ SUSTITUIDA** por su imagen correspondiente.





19 ► A continuación le vamos a presentar **PAREJAS DE IMÁGENES**, usted deberá **memorizarlas** y completar el ejercicio **sustituyendo las imágenes por su nombre correspondiente**:



Fíjese bien en el ejemplo:

Memorizar estas parejas de imágenes:



Tape las IMÁGENES anteriores y complete **las parejas** correctamente **SUSTITUYENDO** la imagen que falta **POR SU NOMBRE** correspondiente:



Solución:

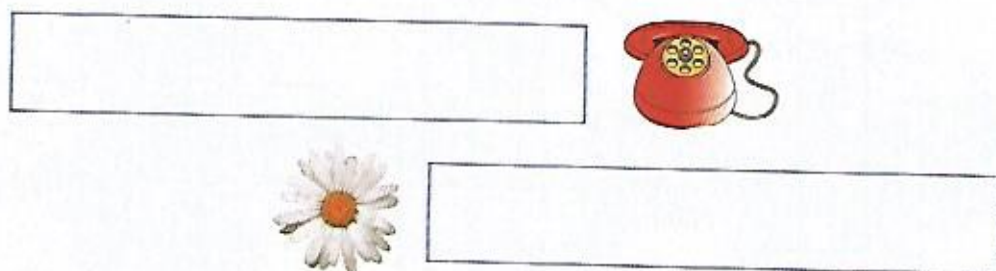


MEMORIA RECIENTE Y DE TRABAJO

20 ► A continuación intente **memorizar** estas parejas de imágenes.



Tape las IMÁGENES anteriores y **complete** las parejas correctamente SUSTITUYENDO LA IMAGEN QUE FALTA POR SU NOMBRE correspondiente:



21 ► A continuación intente **memorizar** estas parejas de imágenes.



Tape las IMÁGENES anteriores y **complete** las parejas correctamente SUSTITUYENDO LA IMAGEN QUE FALTA POR SU NOMBRE correspondiente:



22 ► A continuación intente **memorizar estas parejas de imágenes.**



Tape las IMÁGENES anteriores y **complete las parejas** correctamente **SUSTITUYENDO LA IMAGEN QUE FALTA POR SU NOMBRE** correspondiente:





23 ► **Observe las siguientes imágenes** durante un minuto aproximadamente e **intente memorizarlas.**



Pase a la siguiente página y complete el ejercicio.

MEMORIA DE TRABAJO

Aquí tiene un grupo de imágenes. Por favor, identifique y **RODEE CON UN CÍRCULO** las imágenes que figuraban en la página anterior.



- 24 ► A continuación le ofrecemos un grupo de palabras, **LÉALAS DE UNA EN UNA**, INMEDIATAMENTE DESPUÉS de haber leído la palabra, **TÁPELA** y **DELETRÉELA** anotándola en la columna de la derecha **AL REVÉS**, es decir comenzando por la última letra de la palabra y finalizando por la primera.



Fíjese bien en el ejemplo:

COMIDA	
ZAPATO	
FLORERO	

Solución:

COMIDA	A-D-I-M-O-C
ZAPATO	O-T-A-P-A-Z
FLORERO	O-R-E-R-O-L-F

DOMINÓ	
NIETA	
BODA	
NAVIDAD	
MONTAÑA	
LAGO	

NARDO	
PAÍS	
CIUDAD	
TORERO	
TREN	
PUEBLO	

- 25 ► A continuación le ofrecemos unas **SERIES DE NÚMEROS**, léalas **de una en una**, INMEDIATAMENTE DESPUÉS de haber leído la serie, **TÁPELA y DESCÍFRELA anotándola** en la columna de la derecha **AL REVÉS**, es decir comenzando por el último número de la serie y finalizando por el primero.



Fíjese bien en el ejemplo:

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

Solución:

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

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

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

- 26 ► Le ofrecemos a continuación una serie de palabras. Por favor, **ordénalas alfabéticamente**. Puede utilizar, como ayuda, el abecedario.

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



Fijese bien en el ejemplo:

CASTILLO
BUFANDA
SOLDADO

Solución:

BUFANDA
CASTILLO
SOLDADO

- BOLÍGRAFO
- ESTUCHE
- FICHA
- CUADRO
- MAMÍFERO
- LUNA
- PARQUE
- BEBÉ
- ANTIGUO
- SELVA
- ÁRBITRO
- COMIDA
- DADO
- FÚTBOL
- GATO

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

~~Kontribenzia~~

~~Contibenzia~~

~~Conribenzia~~

~~Conribencia~~

Convivencia ✓

Fundación
llllll
Cuadernos
Rubio

MEMORIA 1

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

En este cuaderno se plantean actividades de estimulación en el ámbito cognitivo de la memoria. Estas actividades van encaminadas a reforzar, preservar, potenciar y lograr una mejora del rendimiento en esta capacidad cognitiva.

Para ello, se proponen ejercicios de entrenamiento de algunos de sus distintos componentes: memoria inmediata, memoria reciente, memoria de trabajo, memoria semántica.

EDICIÓN DE LOS CUADERNOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

CUADERNOS	NIVEL
LENGUAJE	1 - 2 - 3
MEMORIA	1 - 2 - 3
CÁLCULO	1 - 2 - 3
ESCRITURA	1 - 2 - 3
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	1 - 2 - 3
PRAXIAS	1 - 2 - 3
GNOSIAS	1 - 2 - 3

NIVEL 1 - Grado de dificultad MEDIO-ALTO. Para ser utilizado por adultos que deseen entrenar su mente y para personas con deterioro cognitivo en fase leve.

NIVEL 2 - Grado de dificultad MEDIO-BAJO. Ideado para ser trabajado por personas con deterioro cognitivo de leve a moderado.

NIVEL 3 - Grado de dificultad BAJO. Indicado en situaciones de deterioro moderado-grave.

Fundación

 Cuadernos
Rubio

© FUNDACIÓN CUADERNOS RUBIO

I.S.B.N.: 84-85109-95-1

Depósito Legal: V-2691-2010

Autora: BEATRIZ PEDROSA CASADO

Edita e imprime: EDITORIAL RUBIO • C/ Burriana, 53 - 4º • 46005 Valencia



COLABORAN:



A.V.A.M.A.
 ASSOCIACIÓ VALENCIANA D'AMICS I PARES
 DELS "MALALTS" D'ALZHEIMER
 Tel. Fax 96 385 02 36 - Tel. 096 075 513
 ASOCIACIÓN GRATUITA

