

Rubio

Entrena tu mente



1

ATENCIÓN. CONCENTRACIÓN

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:

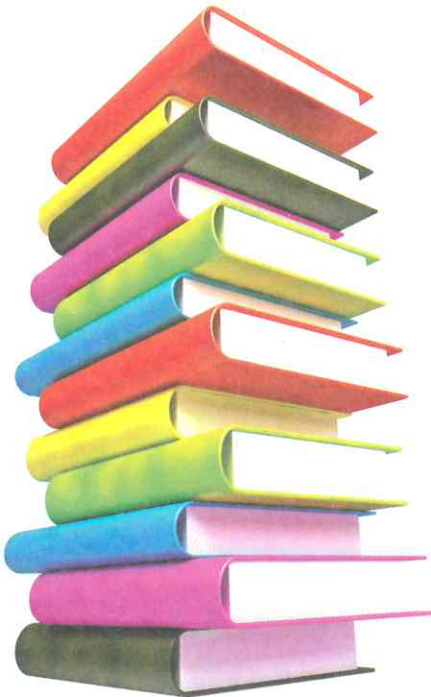
- Respetar el ritmo de la persona que realiza los ejercicios. Ser flexible: no forzar las situaciones.
- Ofrecer las instrucciones de forma clara y precisa. Repetir las veces que sea necesario.
- Mantener las actividades dentro de una rutina diaria. Evitar en la medida de lo posible los cambios innecesarios.
- 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.

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

Si encuentra dificultad en realizar alguna tarea, sería una buena idea contar con la colaboración de algún familiar o persona cercana.

ATENCIÓN FOCAL - Descripción

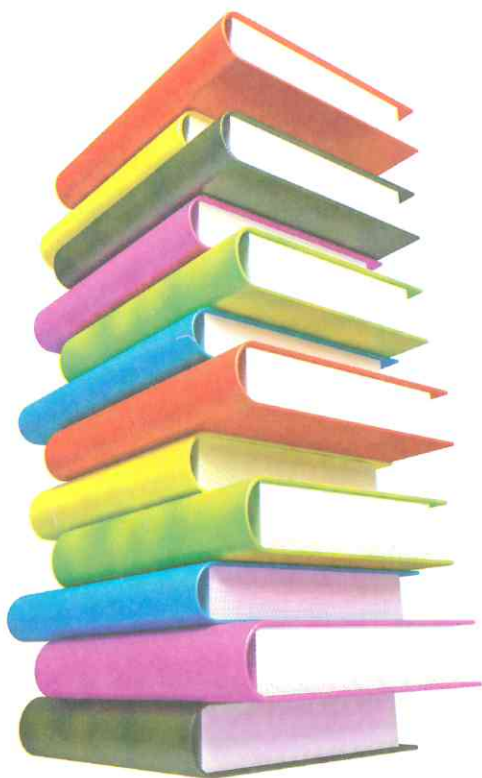
- 1 ▶ Observe la siguiente imagen durante un minuto aproximadamente. Examínela detenidamente e **intente distinguir cuantos más detalles mejor**. Aunque parezca una imagen simple, no se conforme con la idea general, procure extraer toda la información posible.



Anote a continuación todo lo que observe analizando la imagen.

ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

- 2 ► Por favor, **vuelva a observar la imagen**, y conteste a las preguntas. Procure extenderse un poco en la respuesta, evite en lo posible contestar con una sola palabra.



- En general ¿qué hay en la imagen?

- ¿Cuántos libros hay? _____

- ¿Cuántos libros tienen la tapa de color azul?

- ¿Y cuántos tienen la tapa verde?

- ¿Qué otros colores puede ver en las tapas de los demás libros?

- ¿Todos los libros tienen el mismo tamaño?

- ¿Todos los libros son igual de gruesos?

- ¿Todos los libros están apilados orientados en la misma dirección?

- 3 ► **Observe** la siguiente imagen durante un minuto aproximadamente. Examínela detenidamente e intente **distinguir cuantos más detalles mejor**. No se conforme con la idea general, procure extraer toda la información posible.



Anote a continuación todo lo que observe analizando la imagen.

ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

- 4 ► Por favor, **vuelva a observar la imagen**, y conteste a las preguntas. Procure extenderse un poco en la respuesta, evite en lo posible contestar con una sola palabra.



- En general, ¿qué se ve en la imagen? _____

- ¿Cuántas personas aparecen en la imagen? _____
- ¿Cuántos bancos aparecen en la fotografía? _____
- ¿Cuántos adultos aparecen en la fotografía? _____
- ¿En qué estación del año cree usted que está tomada la fotografía?
¿Por qué lo cree?

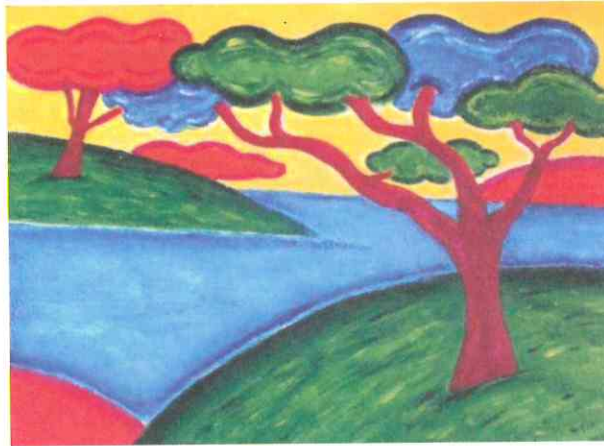
ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

- 5 ► Por favor, mire a su alrededor y observe con atención el lugar donde se encuentra usted ahora. Preste atención a los detalles y vaya nombrando en **voz alta** todo lo que vea.
- 6 ► Vuelva a mirar a su alrededor y **escriba** con el mayor detalle posible lo que vea (cosas y personas).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. At the bottom of the page, there is some faint, illegible handwriting or smudges.

ATENCIÓN FOCAL - Identificación

- 7 ► Observe atentamente este cuadro. Sólo **una** de las cuatro imágenes que aparecen a continuación es **igual al original**, señálela rodeando con un círculo el número correspondiente.



ORIGINAL. Autora: Olga Ferrer Boix



1



2



3



4

ATENCIÓN SELECTIVA

8 ► En el siguiente mapa de España, y siguiendo el ejemplo, **localice y rodee con un círculo** las siguientes Provincias:

Alicante	La Rioja	Teruel	Lugo
Álava	Girona	Zamora	Asturias
Madrid	Albacete	Cáceres	Jaén
Cantabria	Navarra	Melilla	Murcia
Palma de Mallorca		Las Palmas	



ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

- 9 ► Utilizando como ayuda el mapa anterior, y siguiendo el ejemplo, **sitúe y ponga el nombre** de las siguientes Provincias:

Valencia

Orense

Huesca

Toledo

Melilla

Badajoz

Asturias

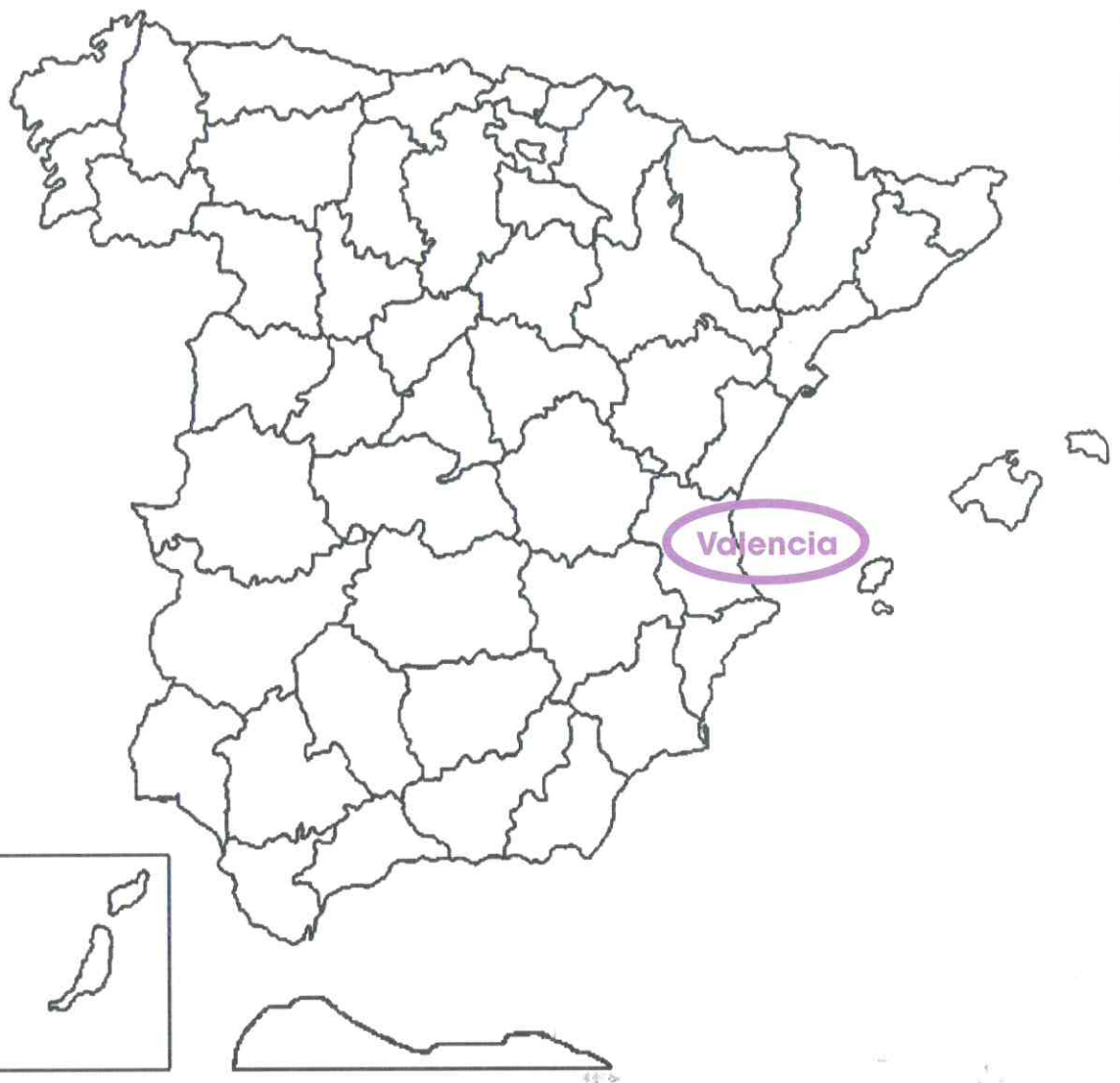
Vizcaya

Madrid

Sevilla

Ávila

Lleida



ATENCIÓN CONTINUA - Discriminación

Por favor, preste atención al siguiente **ejemplo**:



De la siguiente serie de letras,

A N I Z K L M W Z S R

rodear con un círculo la letra que esté **dos lugares antes** de la Z

Solución:

A **N** I Z K L **M** W Z S R

- 10 ► De la siguiente serie de letras, rodear con un círculo la que esté **dos lugares antes** de la Y

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

- 11 ► De la siguiente serie de letras, rodear con un círculo la que esté **un lugar después** de la B

A R T Y B M G F B Y P Ñ I B V Y
P B K W Y Z X C Y U B W Q T Y A
B H D Y S X Z B K Y R U Ñ B M Y
Y C X B L Ñ Y T U B C S K B A D

ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

Por favor, preste atención al siguiente ejemplo:



De la siguiente serie de números,

3 - 5 - 6 - 10 - 1 - 9 - 10 - 11 - 6

rodear con un círculo los que **vayan consecutivos**

Solución:

3 - 5 - 6 - 10 - 1 - 9 - 10 - 11 - 6

- 12 ► De la siguiente serie de números, rodear con un círculo los que **vayan consecutivos**.

1 - 6 - 10 - 11 - 9 - 2 - 3 - 4 - 8 - 12 - 34 - 77

23 - 24 - 8 - 90 - 7 - 8 - 9 - 10 - 1 - 5 - 3 - 4

22 - 13 - 3 - 2 - 76 - 77 - 88 - 90 - 91 - 93 - 1

16 - 17 - 18 - 19 - 7 - 9 - 4 - 3 - 56 - 57 - 98

- 13 ► De la siguiente serie de números, rodear con un círculo los **menores de 20**.

2 - 6 - 11 - 15 - 79 - 22 - 3 - 44 - 8 - 12 - 34

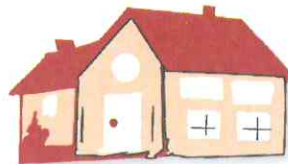
23 - 24 - 8 - 90 - 7 - 38 - 9 - 10 - 91 - 5 - 83

22 - 13 - 33 - 2 - 76 - 77 - 78 - 90 - 91 - 3 - 11

26 - 37 - 18 - 19 - 72 - 9 - 44 - 23 - 56 - 57 - 9

ATENCIÓN CONTINUA - Localización - Cuantificación

14 ► Por favor, **observe atentamente estos objetos** y conteste a las preguntas:



ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

- ¿Cuál es el objeto que se repite más veces? _____
- ¿Cuál es el que se repite menos veces? _____
- ¿Cuál es el objeto de mayor tamaño? _____
- ¿Y cuál el más pequeño? _____
- ¿Qué objeto hay a la derecha de la casa? _____
- ¿Y a la izquierda? _____

15 ► Por favor, **complete las siguientes líneas** siguiendo el ejemplo:

- En la página anterior hay dos coches amarillos .
- También aparecen _____ violines de color _____ .
- Podemos ver también _____ paraguas.
- Las _____ cestas que hay son de color _____ .
- Entre los objetos podemos ver _____ juegos de llaves.
- El número de tazas de café es _____ .
- Las flores son de color _____ y hay un total de _____ .
- Hay una casa con un tejado de color _____ .

- 16 ► A continuación le ofrecemos un Trabalenguas y algunos ejercicios para trabajar con él:

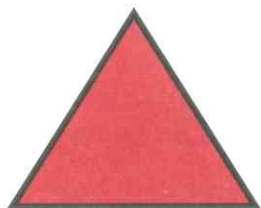
Me han dicho un dicho
que han dicho que he dicho yo.
Ese dicho está mal dicho,
pues si lo hubiera dicho yo,
estaría mejor dicho
que el dicho que han dicho
que he dicho yo.

- Lea atentamente el trabalenguas varias veces.
- Cada vez que aparezca la palabra **dicho** rodéela con un círculo.
- Anote aquí las veces que la palabra **dicho** se repite: _____
- Cada vez que aparezca la palabra **han** trace un cuadrado a su alrededor.
- Anote aquí las veces que la palabra **han** se repite: _____
- Cada vez que aparezca la palabra **que** subráyela con una línea.
- Anote aquí las veces que la palabra **que** se repite: _____

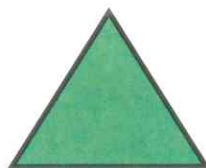
PARA COMPLETAR LOS EJERCICIOS:

- Si ya conocía el trabalenguas, puede intentar **recordarlo** y **repetirlo en voz alta**.
- Si no lo conocía, puede **leerlo** y **repetirlo en voz alta varias veces** e intentar **memorizarlo** después.

- 17 ► **Observe** usted las siguientes figuras. Cada una de ellas tiene un color que varía según su tamaño.



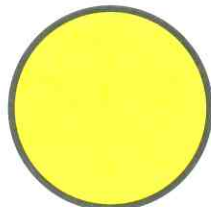
Rojo



Verde



Azul



Amarillo



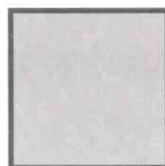
Rosa



Naranja



Marrón

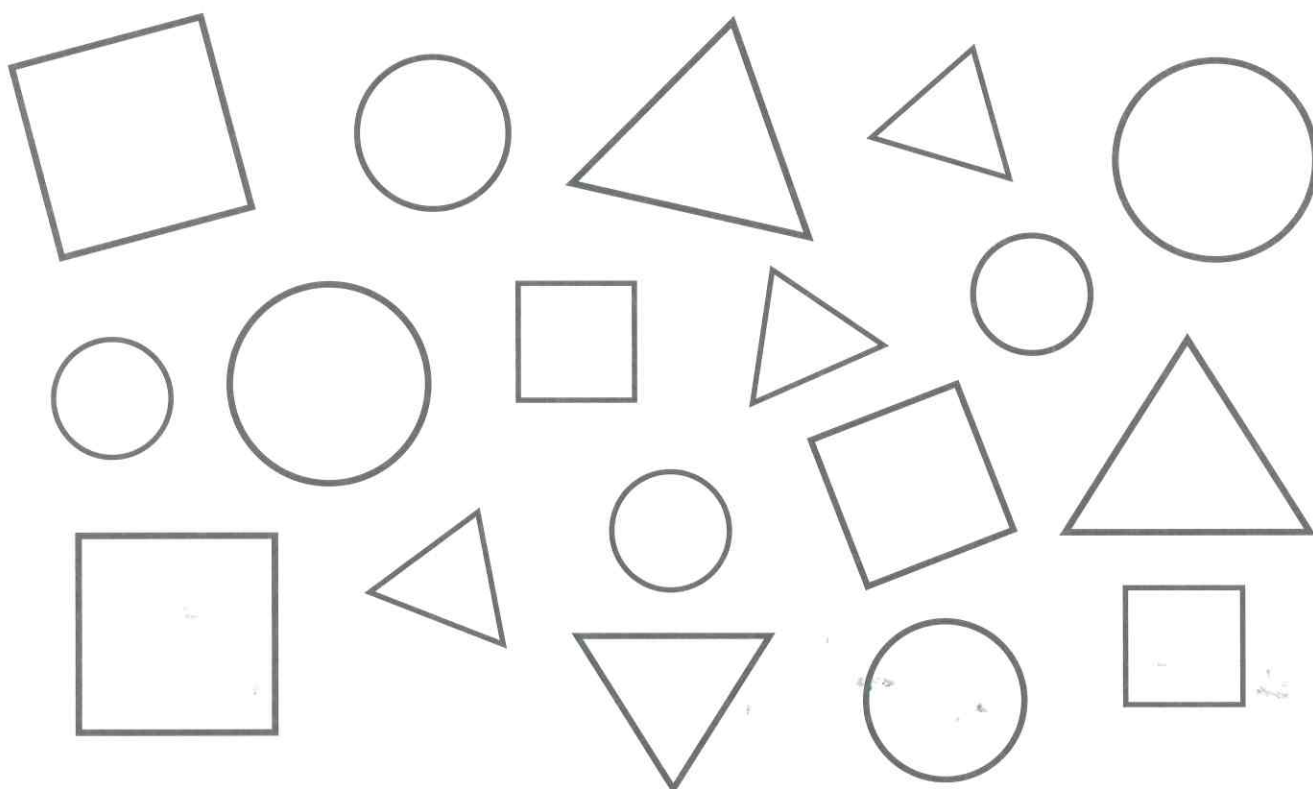


Gris



Morado

A continuación, pinte las figuras con el color que corresponda:

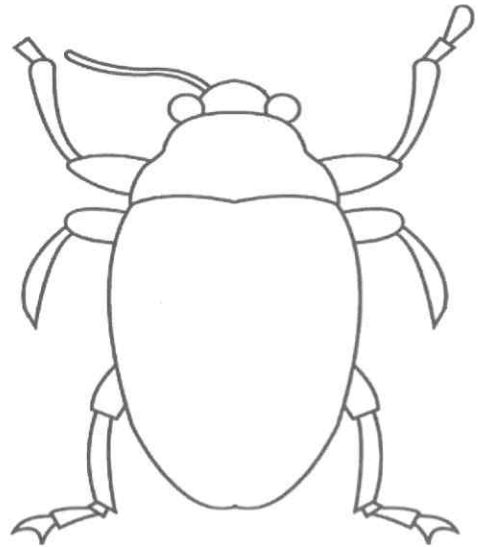
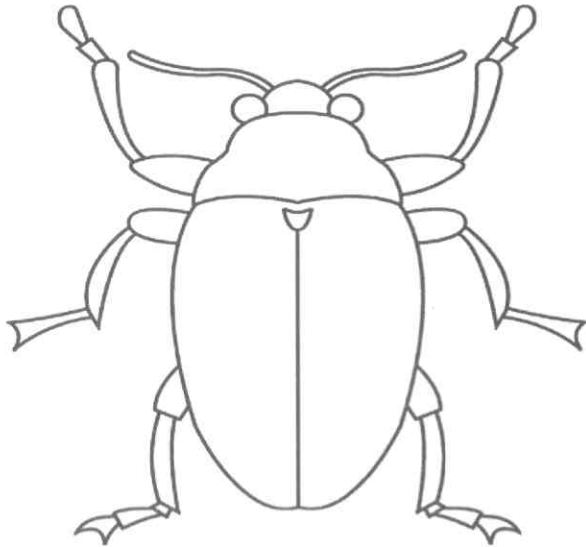


ATENCIÓN FOCAL - ATENCIÓN VISUAL

Completar detalles

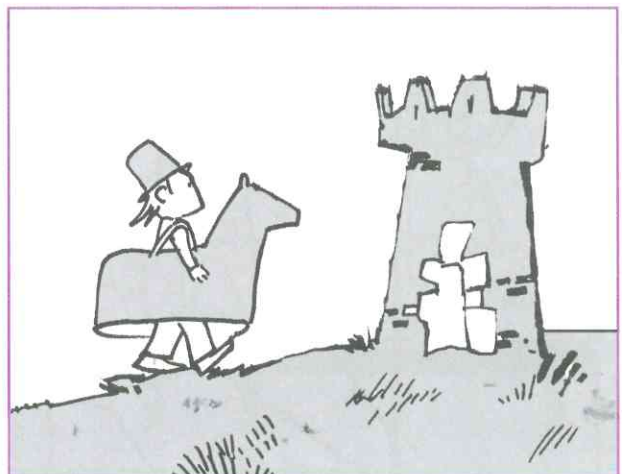
- 18 ► **Dibuje** en la imagen de la derecha los elementos que faltan para que sea igual que el modelo.

Modelo



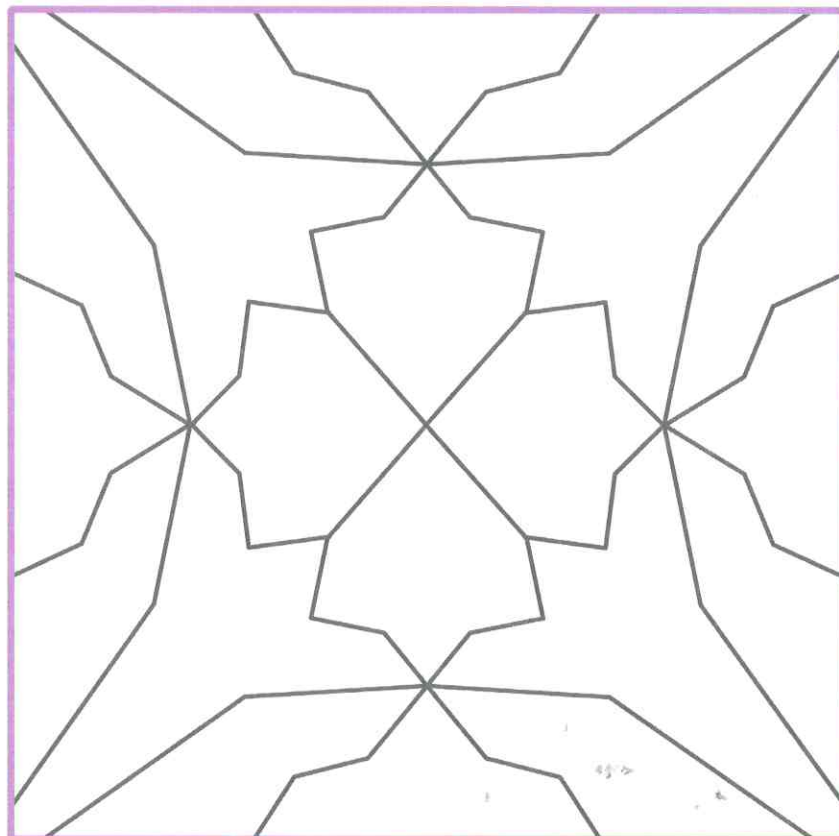
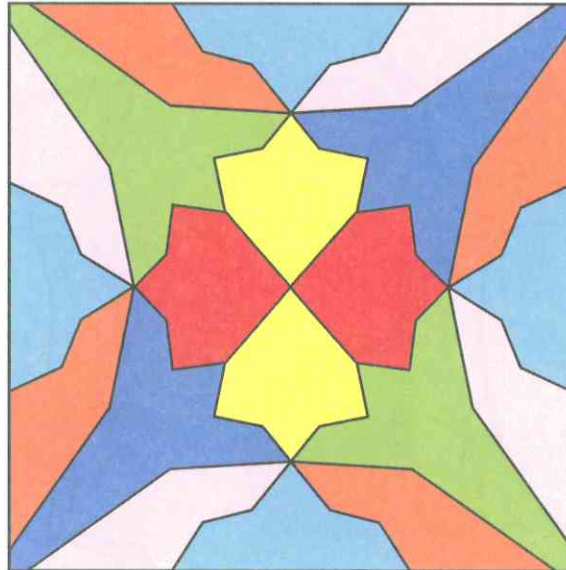
- 19 ► **Dibuje** en la imagen de la derecha los elementos que faltan para que sea igual que el modelo.

Modelo



INHIBICIÓN

- 20 ► El siguiente ejercicio consiste en colorear el dibujo que le ofrecemos usando los mismos colores que figuran en el ejemplo, es decir: **azul claro**, **azul oscuro**, **naranja**, **malva** (o **rosa**), **verde**, **rojo** y **amarillo**, pero con una condición: LOS COLORES NO DEBEN COINCIDIR EN LA MISMA POSICIÓN que figuran en el modelo.

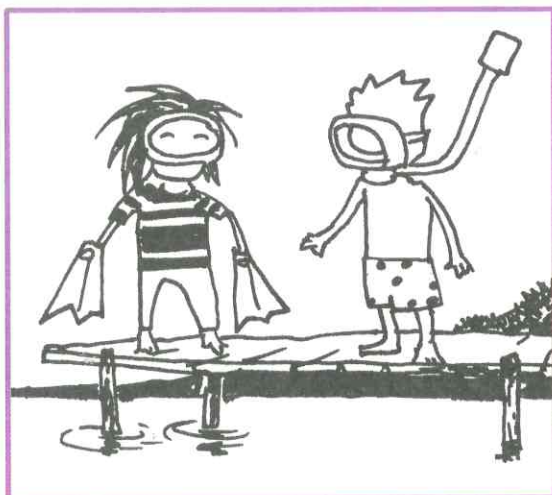


BÚSQUEDA VISUAL

- 21 ► **Observe** estos dos dibujos, entre ellos existen **SIETE** diferencias. **Localícelas** y rodéelas con un círculo.

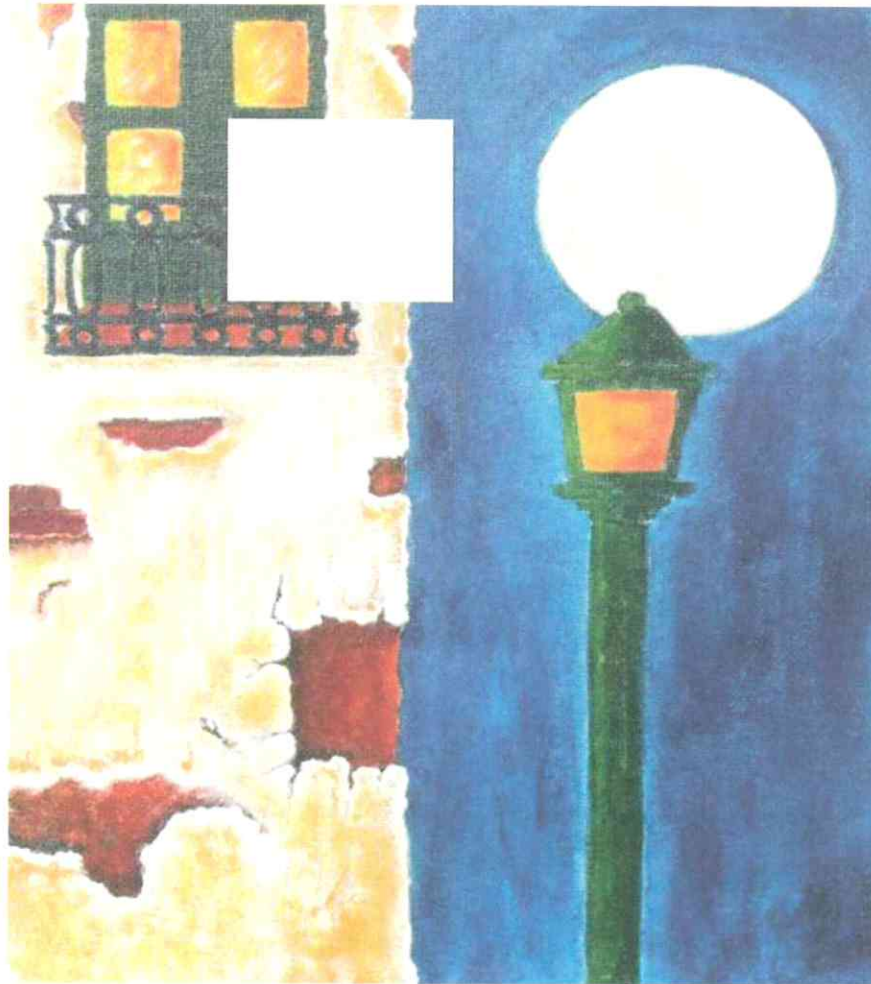


Observe estos dos dibujos, entre ellos existen **CUATRO** diferencias. **Localícelas** y rodéelas con un círculo.



ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

- 22 ► Observe el siguiente cuadro. ¿**Cuál de los trozos** que figuran abajo es el que **encaja en el hueco** de la imagen? Rodee con un círculo el número correspondiente.



ORIGINAL. Autora: Olga Ferrer Boix



1



2



3



4



5

23 ► Por favor, **observe** la imagen y **conteste** a las preguntas.



- ¿Cuántas señales de tráfico aparecen en la fotografía?

- ¿Cuántas de esas señales son redondas?

- ¿Cuántas son cuadradas?

- ¿Cuántas son triangulares?

24 ► **Rodee con un círculo** las operaciones que tengan un resultado correcto.

$$10 + 3 = 13$$

$$22 + 12 = 39$$

$$17 + 11 = 28$$

$$15 + 15 = 33$$

$$33 + 33 = 68$$

$$11 + 40 = 51$$

$$32 + 20 = 42$$

$$42 + 20 = 62$$

$$30 + 55 = 75$$

$$10 + 11 = 21$$

$$12 - 3 = 10$$

$$42 - 7 = 35$$

$$99 - 10 = 88$$

$$55 - 15 = 40$$

$$83 - 3 = 80$$

$$97 - 11 = 76$$

$$12 - 12 = 0$$

$$41 - 23 = 28$$

$$77 - 7 = 70$$

$$100 - 10 = 80$$

$$50 \times 2 = 100$$

$$25 \times 3 = 65$$

$$16 \times 2 = 42$$

$$13 \times 3 = 39$$

$$11 \times 4 = 44$$

$$12 : 2 = 6$$

$$90 : 10 = 9$$

$$16 : 8 = 2$$

$$32 : 4 = 8$$

$$70 : 7 = 10$$

- + Solidaridad
- + Tolerancia
- + Diversidad

Convivencia ✓

- Intransigencia
- Fanatismo
- Racismo

Convivencia ✓

La **convivencia se aprende desde pequeño**; como la tolerancia, la solidaridad o el respeto a la diversidad. La Fundación Cuadernos Rubio fomenta actividades infantiles para el desarrollo de principios éticos.

Colabora con nosotros.

Fundación
llllll
Cuadernos
Rubio

www.fundacioncuadernosrubio.org

ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN 1

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

En este cuaderno se plantean actividades de estimulación en el ámbito cognitivo de la Atención y la Concentración. Estas actividades van encaminadas a reforzar, preservar, potenciar y lograr una mejora del rendimiento en estas capacidades cognitivas.

Para ello, se proponen ejercicios de entrenamiento de algunos de sus distintos componentes. Incluyen tareas de: Atención focal, Atención sostenida, Atención selectiva, Inhibición.

EDICIÓN DE LOS CUADERNOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

CUADERNOS	NIVEL
LENGUAJE	1 - 2 - 3
MEMORIA	1 - 2 - 3
CÁLCULO	1 - 2 - 3
LECTURA Y ESCRITURA	1 - 2 - 3
ATENCIÓN - 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
llllll
Cuadernos
Rubio

© FUNDACIÓN CUADERNOS RUBIO

I.S.B.N.: 84-85109-98-2

Depósito Legal: V-3977-2010

Autora: BEATRIZ PEDROSA CASADO

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

COLABORAN:

 Asociación
Familiares
Alzheimer
Valencia

 FUNDACIÓN
AlzheimerUr

 **A.V.A.M.A.**
ASSOCIACIÓ VALENCIANA D'AMICS I P.
DELS MALALTS D'ALZHEIMER
Tel./Fax 96 385 32 34 - Tel. 646 615 513
ASOCIACIÓN GRATUITA

 **PAPEL ECOLÓGICO**
Impreso en papel libre de cloro en todos sus
procesos. E.C.F. (Elemental Chlorine Free)
CUANDO YA NO SEA DE SU UTILIDAD
COLABORE CON EL RECICLADO

 **FSC**
www.fsc.org
MIXTO
Procedente de
fuentes responsables
FSC® C095229

