Dra. Nataly Arguedas Vásquez

GERIATRA Y GERONTÓLOGA

Cuaderno de estimulación cognitiva

Nivel 1 · Inicial

Ejercicios breves y sencillos, con apoyos y ejemplos.

Nombre _____

Fecha de inicio _____

Material educativo · No sustituye una valoración individual

PARA EMPEZAR

Antes de comenzar

Lea esta página con calma. Si alguien le acompaña, pueden leerla juntos.

- Busque un lugar tranquilo, con buena luz. Tenga a mano lápiz, borrador y sus anteojos si los usa.
- Haga una o dos páginas por día. No es una carrera: lo importante es ejercitar la mente con gusto.
- No hay notas ni calificaciones. Si un ejercicio resulta difícil, pase al siguiente y vuelva otro día.
- Si se siente cansado, molesto o frustrado, deténgase y descanse.
- Puede repetir los ejercicios en una hoja aparte cuantas veces quiera.

Si usted acompaña a quien hace el cuaderno

Lea las instrucciones en voz alta, dé tiempo para responder y evite corregir a cada momento. Reconozca el esfuerzo más que el resultado. Las respuestas están en la última página.

Este cuaderno es material educativo. No sirve para diagnosticar ni sustituye la valoración de su médica. Si nota cambios en la memoria, coméntelos en la consulta. La confusión que aparece de repente requiere atención médica inmediata.

ORIENTACIÓN

¿Qué día es hoy?

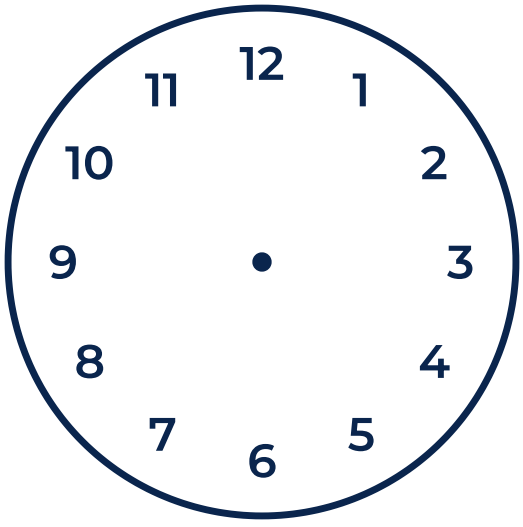
Complete los espacios. Puede ayudarse con un calendario o un reloj.

Hoy es _____ Estoy en _____

Fecha _____ Cantón _____

Mes _____ Provincia _____

Año _____ El clima hoy _____



Dibuje las agujas: **las 3:00**

ATENCIÓN

Buscar letras

Encierre en un círculo todas las letras **A**. Vaya fila por fila, de izquierda a derecha.

E U E U E C A A U A C O

U U U C O C A O O U A C

A C U C A E O O A C O C

E E C E A U O U E U A E

U U E A C O E C U E U C

E E A A C E U E A U E E

U E A C O E C O A E O A

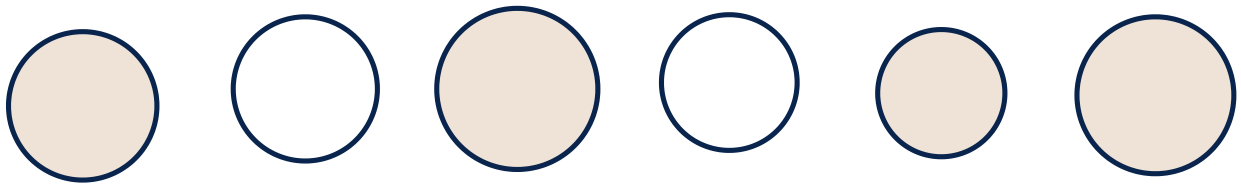
O C O A A E O E E E O E

¿Cuántas encontró? _____

ATENCIÓN

Contar figuras

Cuente cuántas figuras hay de cada tipo y escriba el número. El color no importa.





Círculos _____ Cuadrados _____

LENGUAJE

Completar refranes

Complete cada refrán. Las terminaciones están en las etiquetas.

no muerde | buena cara | Dios le ayuda | no entran moscas | que nunca

Más vale tarde

Al mal tiempo,

Perro que ladra

En boca cerrada

A quien madruga,

LENGUAJE

Palabras por grupos

Escriba 3 palabras en cada grupo. La primera ya está escrita como ejemplo.

Frutas

mango

Animales

perro

Colores

azul

MEMORIA

La lista de compras

Lea esta lista en voz alta tres veces. Luego tápela con la mano y escriba abajo todo lo que recuerde.

pan · leche · huevos · café

Lo que recuerdo

Más adelante en el cuaderno se le preguntará otra vez por esta lista. Trate de guardarla en la memoria.

CÁLCULO

Sumas y restas

Resuelva cada operación y escriba el resultado. Puede ayudarse con los dedos o con frijoles.

3 + 2 = _____ 5 + 4 = _____

6 + 1 = _____ 8 − 3 = _____

7 − 2 = _____ 9 − 4 = _____

RAZONAMIENTO

¿Qué sigue?

Descubra cómo avanza cada serie y complete los espacios.

2 · 4 · 6 · ___ · ___

5 · 10 · 15 · ___ · ___

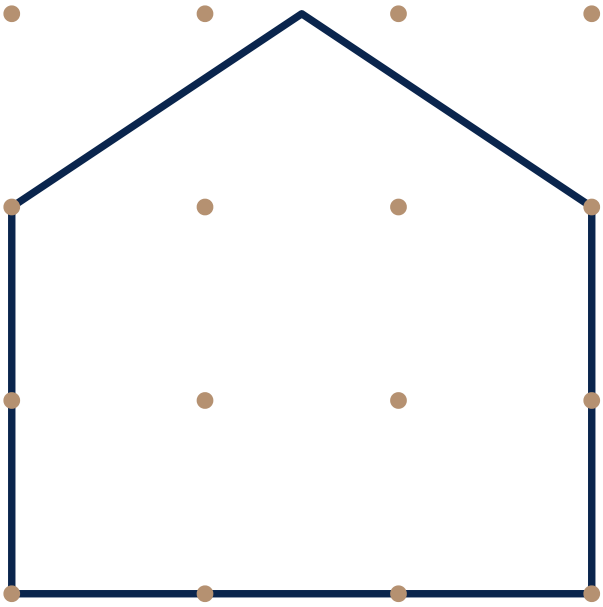
lunes · martes · _____ · _____

enero · febrero · _____ · _____

VISIÓN Y ESPACIO

Copiar el dibujo

Copie el dibujo de la izquierda en los puntos de la derecha. Una los puntos igual que en el modelo.



Modelo

Su dibujo

¿Qué le parece que representa el dibujo? _____

PLANIFICACIÓN

Ordenar los pasos

Lavarse las manos. Los pasos están desordenados. Escriba en cada cuadro el número que le corresponde: 1 para el primero.

☐ Enjabonarse las manos

☐ Secarse con la toalla

☐ Abrir el tubo y mojarse las manos

☐ Enjuagarse con agua

RECUERDOS

Mi historia

Responda con calma. Aquí no hay respuestas correctas: son sus recuerdos. Puede conversarlos con alguien.

¿Dónde nació?

¿Cuál es su comida favorita?

¿Qué música le gusta escuchar?

MEMORIA

¿Recuerda la lista?

Sin volver atrás, escriba los productos de la lista de compras de la página 8. Después puede revisar.

_____ _____

_____ _____

Para terminar

El ejercicio que más me gustó _____

El que más me costó _____

Hoy me siento _____

PARA REVISAR

Respuestas

Use esta página solo al terminar. En los ejercicios de palabras, recuerdos y dibujo no hay una única respuesta.

Buscar letras

A: 19

Contar figuras

Círculos: 8 · Cuadrados: 4

Completar refranes

Más vale tarde que nunca; Al mal tiempo, buena cara; Perro que ladra no muerde; En boca cerrada no entran moscas; A quien madruga, Dios le ayuda.

Sumas y restas

3 + 2 = 5 · 5 + 4 = 9 · 6 + 1 = 7 · 8 − 3 = 5 · 7 − 2 = 5 · 9 − 4 = 5

¿Qué sigue?

8 · 10 / 20 · 25 / miércoles · jueves / marzo · abril

Ordenar los pasos

En el orden en que aparecen: 2 · 4 · 1 · 3

La lista de compras

pan · leche · huevos · café