Dra. Nataly Arguedas Vásquez

GERIATRA Y GERONTÓLOGA

Cuaderno de estimulación cognitiva

Nivel 3 · Avanzado

Ejercicios que piden más atención, cálculo y planificación.

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?

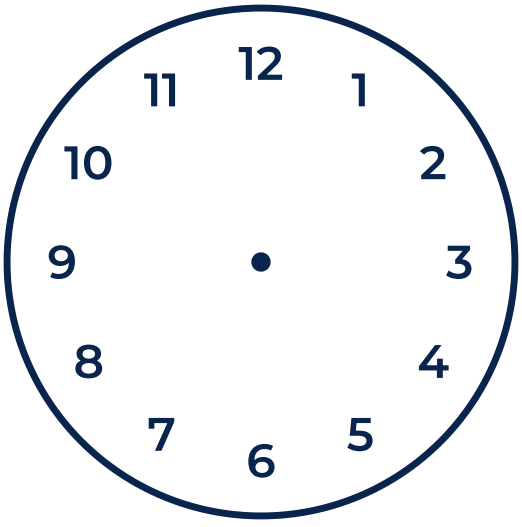
Complete los espacios. Puede ayudarse con un calendario o un reloj.

Hoy es _____ Estoy en _____

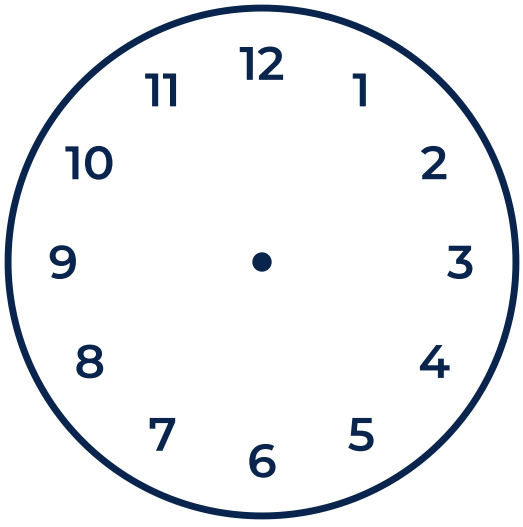
Fecha _____ Cantón _____

Mes _____ Provincia _____

Año _____ El clima hoy _____



Dibuje las agujas: **las 4:45**



Dibuje las agujas: **las 11:20**

ATENCIÓN

Buscar letras

Encierre en un círculo las letras **B** y subraye las letras **D**. Vaya fila por fila, de izquierda a derecha.

O Q P O P Q P B R D O Q B O R O

R B D O P P P P R D O O P B R Q

Q O B O D Q R Q O Q D P O R P O

Q R R R R O O O D P B Q O O R P

Q R P R R P O O O O Q P R D P O

B P R O P D R D R D R R D R R B

Q R R O D D P O Q P P P R Q D Q

R O P R R O R R Q Q O O R B P Q

R D B D B D O P P P R D O P P R

P D R D R D R D Q Q D Q O B R Q

O O O D R D Q O O Q P R D P R R

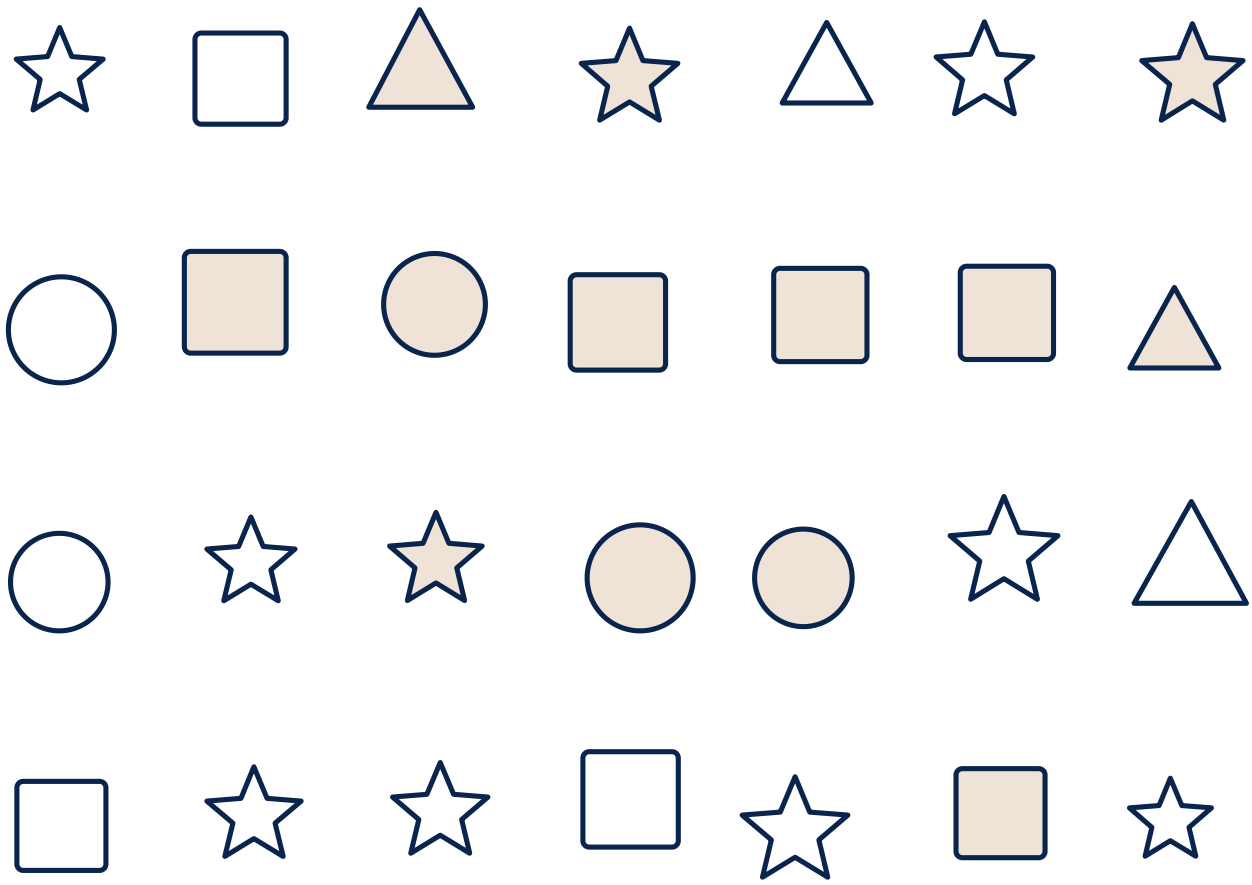
Q R O O P B Q B D R D D R R Q P

¿Cuántas encontró? _____

ATENCIÓN

Contar figuras

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



Círculos _____ Cuadrados _____

Triángulos _____ Estrellas _____

LENGUAJE

Completar refranes

Complete cada refrán. Escriba cómo termina.

A caballo regalado

Camarón que se duerme,

El que mucho abarca,

Dime con quién andas

No hay mal que

Ojos que no ven,

Elija un refrán y explique con sus palabras qué significa

LENGUAJE

Palabras por grupos

Escriba 6 palabras en cada grupo.

Palabras que empiezan con PA

Palabras que empiezan con CA

Palabras que empiezan con MA

Palabras que terminan en ÓN

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 · arroz · frijoles · queso · tortillas

Lo que recuerdo

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

CÁLCULO

En la pulpería

Use la lista de precios para responder. Son precios de ejemplo. Puede usar papel aparte.

Pan	**₡800**	Leche	**₡950**	Huevos	**₡1 900**
Café	**₡2 500**	Arroz	**₡1 200**	Queso	**₡2 300**

¿Cuánto cuestan el pan y la leche juntos? _____

¿Cuánto cuestan el café y los huevos juntos? _____

Compra arroz, queso y pan. ¿Cuánto paga en total?

_____

Paga el café con un billete de ₡5 000. ¿Cuánto le devuelven?

_____

Compra leche y huevos y paga con ₡5 000. ¿Cuánto le devuelven?

_____

RAZONAMIENTO

¿Qué sigue?

Descubra cómo avanza cada serie y complete los espacios.

2 · 4 · 8 · 16 · ___ · ___

50 · 45 · 40 · ___ · ___

1 · 4 · 7 · 10 · ___ · ___

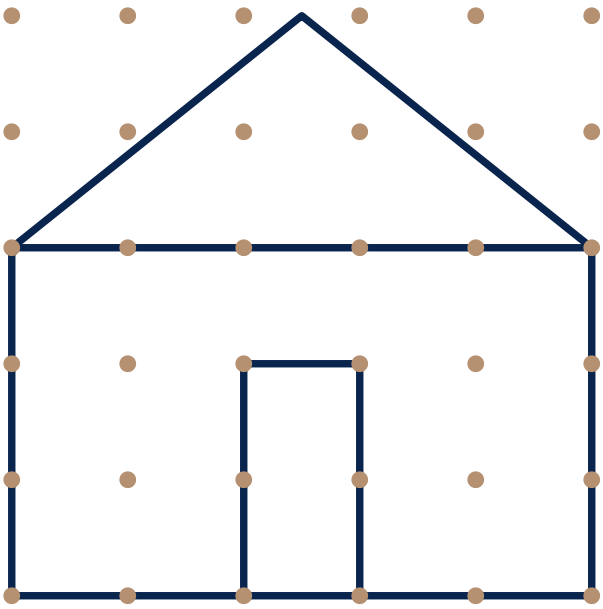
100 · 93 · 86 · ___ · ___

diciembre · noviembre · _____ · _____

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

Ir a una cita médica. Los pasos están desordenados. Escriba en cada cuadro el número que le corresponde: 1 para el primero.

- [ ] Salir de casa con tiempo
- [ ] Anotar las indicaciones al terminar la consulta
- [ ] Apuntar la fecha y la hora de la cita
- [ ] Llegar y anunciarse en la recepción
- [ ] Preparar la lista de medicamentos y los exámenes

Ahora escriba usted los pasos para otra actividad que haga cada día

RECUERDOS

Mi historia

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

¿Dónde nació y dónde creció?

¿Cómo era la casa de su infancia?

¿Cuál fue su primer trabajo y qué hacía?

¿Qué consejo le daría a una persona joven?

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

B: 14 · D: 29

Contar figuras

Círculos: 5 · Cuadrados: 8 · Triángulos: 4 · Estrellas: 11

Completar refranes

A caballo regalado no se le mira el colmillo; Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente; El que mucho abarca, poco aprieta; Dime con quién andas y te diré quién eres; No hay mal que por bien no venga; Ojos que no ven, corazón que no siente.

En la pulpería

₡1 750 · ₡4 400 · ₡4 300 · ₡2 500 · ₡2 150

¿Qué sigue?

32 · 64 / 35 · 30 / 13 · 16 / 79 · 72 / octubre · setiembre

Ordenar los pasos

En el orden en que aparecen: 3 · 5 · 1 · 4 · 2

La lista de compras

pan · leche · huevos · café · arroz · frijoles · queso · tortillas