Dra. Nataly Arguedas Vásquez

GERIATRA Y GERONTÓLOGA

Guía para quien acompaña

CUADERNOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Para familiares y personas cuidadoras: cómo usar los cuadernos, qué ejercita cada actividad y cómo ayudar sin dar la respuesta.

Material educativo · No sustituye una valoración individual

PARA EMPEZAR

Su papel al acompañar

Usted no está tomando un examen. Está compartiendo un rato de actividad con una persona adulta que decide cuánto y cómo quiere hacer.

- **Pregunte antes de empezar.** «¿Le gustaría hacer un rato del cuaderno?» Si hoy no quiere, no pasa nada.
- **Deje que la persona lleve el lápiz y el ritmo.** Ayude solo cuando se lo pida o cuando la vea atascada.
- **Dé pistas antes que respuestas.** Una pista permite llegar por cuenta propia; una respuesta termina el ejercicio.
- **Reconozca el esfuerzo.** «Qué bien que lo intentó» vale más que «está mal».
- **No compare.** Ni con otras personas ni con cómo lo hacía antes.
- **Hable de usted o de tú según lo haga siempre.** Evite el tono que se usa con los niños.

Qué puede esperar de los cuadernos

Son una actividad para mantener la mente ocupada y compartir tiempo. No son un tratamiento, no sirven para diagnosticar y no sustituyen la valoración de su médica.

ORGANIZACIÓN

Cómo preparar cada sesión

El lugar

Una mesa firme, buena luz y poco ruido. Apague la televisión. Tenga a mano lápiz, borrador, anteojos y audífonos si los usa.

El momento

Elija la hora del día en que la persona suele estar más despierta. Evite hacerlo con hambre, sueño o dolor.

La duración

Una o dos páginas por día son suficientes. Es mejor poco y seguido que mucho de una vez.

El nivel

Empiece por el nivel 1. Si resulta muy fácil, pase al siguiente. Si un nivel frustra, vuelva al anterior sin comentarlo.

Cuándo detenerse

Si aparece cansancio, enojo, tristeza o inquietud, cierre el cuaderno y cambien de actividad. Insistir no ayuda. Otro día puede salir mejor.

Tres cuadernos, tres niveles

- **General:** un poco de todo: atención, memoria, cálculo, orientación y planificación.
- **Lenguaje:** palabras, frases, lectura y escritura.
- **Imágenes y objetos:** dibujos para nombrar, clasificar, ordenar historias, observar escenas y recordar. Útil cuando leer o escribir cuesta: puede hacerse conversando.

ACTIVIDAD POR ACTIVIDAD

Qué ejercita cada una y cómo ayudar

Orientación y reloj

Qué ejercita. Ubicarse en el día, la fecha y el lugar, y leer la hora.

Cómo acompañar. Tenga un calendario y un reloj a la vista. Si la fecha no sale, conversen sobre qué se hizo ayer o qué fiesta está cerca.

Si resulta difícil. Dígala usted con naturalidad y sigan. No insista con «¿cómo que no sabe?».

Buscar letras y contar figuras

Qué ejercita. Mantener la atención y revisar con orden.

Cómo acompañar. Sugiera seguir cada fila con el dedo o con una regla.

Si resulta difícil. Tape parte de la hoja con un papel para que haya menos letras a la vista.

Sopa de letras

Qué ejercita. Atención, lectura y búsqueda visual.

Cómo acompañar. Lean juntos la lista de palabras antes de empezar. Busquen primero la letra inicial.

Si resulta difícil. Señale la fila donde está la palabra, sin marcarla.

Refranes, frases y textos por completar

Qué ejercita. Recordar expresiones conocidas y usar el contexto.

Cómo acompañar. Lea el inicio en voz alta, con la entonación de siempre: muchas veces el final sale solo.

Si resulta difícil. Dé la primera sílaba de la palabra que falta.

ACTIVIDAD POR ACTIVIDAD

Actividad por actividad (continuación)

Palabras por grupos, con cada letra y «todas las que recuerde»

Qué ejercita. Encontrar palabras y nombres: es lo que más se nota en el día a día.

Cómo acompañar. Dé tiempo. Si se queda en blanco, proponga un lugar: «¿qué hay en la cocina?».

Si resulta difícil. Acepte menos palabras de las que pide el ejercicio. Lo valioso es la búsqueda.

Sílabas, letras revueltas y ordenar la frase

Qué ejercita. Armar palabras y frases, y revisar si tienen sentido.

Cómo acompañar. Pida leer en voz alta lo que va quedando.

Si resulta difícil. Dé la primera sílaba o la primera palabra.

Lo contrario y el intruso

Qué ejercita. Relacionar ideas y explicar por qué.

Cómo acompañar. Pregunte «¿en qué se parecen las otras?» antes de buscar el intruso.

Si resulta difícil. Reduzca las opciones a dos.

La lista de compras y «¿recuerda la lista?»

Qué ejercita. Guardar información y recuperarla más tarde.

Cómo acompañar. Propongan un truco: imaginar los productos en la mesa o agruparlos.

Si resulta difícil. Dé una pista por producto («se toma con café»). Recordar con pista también cuenta.

ACTIVIDAD POR ACTIVIDAD

Actividad por actividad (continuación)

Sumas, restas y la pulpería

Qué ejercita. Cálculo y manejo del dinero.

Cómo acompañar. Permita usar los dedos, frijoles, monedas o papel aparte.

Si resulta difícil. Hagan juntos la primera operación y deje las demás.

¿Qué sigue?

Qué ejercita. Descubrir una regla y aplicarla.

Cómo acompañar. Lean la serie en voz alta marcando el ritmo.

Si resulta difícil. Pregunte «¿cuánto sube cada vez?» en lugar de dar el número.

Copiar el dibujo

Qué ejercita. Observar, ubicar en el espacio y coordinar la mano.

Cómo acompañar. Empiecen por una esquina y avancen punto por punto.

Si resulta difícil. Marque usted el primer trazo.

ACTIVIDAD POR ACTIVIDAD

Actividad por actividad (continuación)

Ordenar los pasos

Qué ejercita. Planificar una actividad de principio a fin.

Cómo acompañar. Pida que cuente cómo lo hace en su casa antes de numerar.

Si resulta difícil. Pregunte «¿qué es lo primero que hace?» y sigan desde ahí.

Leer y responder

Qué ejercita. Comprender y retener lo leído.

Cómo acompañar. Lea usted el texto en voz alta si leer cansa. Pueden releerlo las veces que quieran.

Si resulta difícil. Lea la pregunta y luego la frase del texto donde está la respuesta.

Mi historia y «con mis palabras»

Qué ejercita. Recuerdos, lenguaje y expresión personal.

Cómo acompañar. Escuche con interés. Si escribir cansa, que lo cuente y usted lo anota.

Si resulta difícil. No hay nada que corregir aquí. Si un recuerdo trae tristeza, acompañe y cambie de tema con suavidad.

PARA TENER PRESENTE

Cuándo comentarlo en la consulta

El cuaderno no mide la memoria. Pero lo que usted observa al acompañar puede ser útil para la médica.

Conviene anotar y comentar si nota:

- Que ejercicios que antes salían bien ahora cuestan mucho más.
- Dificultad nueva para encontrar palabras o para seguir una conversación.
- Desorientación en lugares conocidos o con la fecha, de forma repetida.
- Cambios de ánimo o de conducta que no eran habituales.
- Problemas para ver o para oír que dificultan los ejercicios.

Si el cambio aparece de repente

La confusión que aparece en horas o días, una somnolencia inusual o una dificultad repentina para hablar requieren atención médica inmediata. No espere una cita programada. En una emergencia, llame al 9-1-1.

Y usted, ¿cómo está?

Acompañar también cansa. Reparta las sesiones con otras personas de la familia cuando sea posible, y comente en la consulta lo que le resulta difícil.

Mis observaciones para la próxima consulta