

ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN EL DOMICILIO

Durante estos días de aislamiento es recomendable mantener una rutina. Os facilito algunas actividades sencillas sin necesidad de usar materiales para mantener a vuestros familiares activos, recomiendo que se hagan todos los días a la misma hora, preferiblemente por la mañana. Al realizarlas es importante tener en cuenta los gustos y las capacidades de vuestro familiar. Hay que evitar la frustración o angustia quitándole importancia a los errores que puedan cometer y reforzando sus logros. Por lo tanto, deberemos adaptar la actividad simplificándola o aumentando la dificultad si vemos que lo realiza todo sin presentar ningún esfuerzo.

Las actividades están agrupadas por días, podéis repetir semanalmente. Están divididas por funciones cognitivas:

- **Orientación:** es la capacidad que nos permite reconocer quiénes somos, el tiempo y el lugar.
- **Atención:** Es la capacidad de filtrar la información de nuestro entorno.
- **Lenguaje:** capacidad de la persona para comunicarse; incluye la expresión, comprensión, el lenguaje oral y escrito.
- **Memoria:** Es la capacidad que nos permite registrar, retener y recuperar la información.
- **Gnosias:** Es la capacidad de percibir y reconocer las características de objetos o personas
- **Praxias:** Es la capacidad de coordinar movimientos para llevar a cabo acciones concretas. Incluye manipulación, realización de gestos y destrezas.
- **Cálculo:** Es la capacidad para manipular números en una operación aritmética. Trabajamos esta capacidad mediante ejercicios de procesamiento numérico, capacidad de contar, operaciones aritméticas y comprensión numérica.

DÍA I

ORIENTACIÓN

- Dígale la fecha completa de hoy (día de la semana, día del mes, mes, año y estación del año) y pídale que la repita.
- Explicar de forma sencilla la situación actual sobre el aislamiento en casa.
- Realizar las siguientes preguntas: ¿dónde estamos? ¿calle, piso, planta, ciudad, provincia, región, país?

ATENCIÓN

Pídele que ponga su atención en las partes del cuerpo que vas a ir indicándole. Deberá señalar la zona indicada o moverla. Si lo precisa, podemos mover o masajear la zona corporal donde queremos que ponga su atención, a la vez que pronunciamos el nombre de dicha zona para que la mire o refuerce la asociación: Cabello, Mejillas, Boca, Lengua, Cuello/garganta, Hombros, Brazos, Barriga, Muslos, Rodillas, Pies.

LENGUAJE

Pídele que continúe los refranes que le vas diciendo (si es necesario, dar el comienzo de la palabra que falta):

- ¡A buenas horas, mangas!
- A caballo regalado no le mires el
- A cada cerdo le llega su
- A Dios rogando y con
- A enemigo que huye, puente de
- A falta de pan, buenas son
- A la cama no te irás sin saber una cosa
- A la tercera va la
- A lo hecho,
- A mal tiempo, buena
- A nadie le amarga un
- A palabras necias, oídos
- A quien madruga, Dios
- A rey muerto, rey
- A donde las dan las.....
- Afortunado en el juego, desafortunado en
- Agua pasada no mueve
- Agua que no has de beber déjala
- Al pan, pan, y al vino.....
- Al perro flaco, todos son.....

MEMORIA

- Pídele que memorice estas parejas de números, cuenta unos 20 segundos y pregúntaselos (para bajar dificultad decir sólo un número y para aumentar dificultad añadir un número más):

0 – 1

9 – 13

20 – 11

31 – 21

77 – 40

18 – 23

GNOSIAS

Realiza un sonido con tus palmas y pídele que lo imite (realizar varios diferentes).

PRAXIAS

- Pídale que realice los siguientes gestos:
 - Sonrisa
 - Saludo
 - Ok (pulgar hacia arriba)
 - Tristeza
 - Guiño
 - Beso

CÁLCULO

- Pídale que resuelva los siguientes problemas:
 - En mi campo hay 6 gallinas y en el campo de mi vecino hay 3 más, ¿cuántas gallinas hay entre los dos? **(9 gallinas)**.
 - He preparado un pastel con 10 porciones y de postre nos hemos comido 4 ¿cuántas porciones de pastel quedan sin comer? **(6 porciones)**.
 - Tengo 5 camisas negras y 3 blancas, ¿cuántas camisas tengo en total? **(8 camisas)**.
 - Tenía 20 euros y me he comprado un pantalón de 10 euros, ¿cuántos euros me quedan? **(10 euros)**.

DÍA 2

ORIENTACIÓN

- Dígale la fecha completa de hoy (día de la semana, día del mes, mes, año y estación del año) y pídale que la repita.
- Explicar de forma sencilla la situación actual sobre el aislamiento en casa.
- Realizar las siguientes preguntas: ¿cuál es tu nombre completo? ¿dónde naciste? ¿cuál es tu fecha de nacimiento? ¿cómo se llamaban tus padres?

ATENCIÓN

- Pídale que diga (para aumentar la dificultad pedir que los diga primero en orden y luego a la inversa):
 - los números del 1 al 20.
 - los días de la semana.
 - los meses del año.
 - (hazlo con él/ella) que diga el abecedario.

LENGUAJE

- Pídale que responda a las siguientes preguntas (ir realizando a medida que va contestando de forma correcta, dejar de preguntar si no es así):
 - ¿Cómo se llama el profesional que hace el pan?
 - ¿Cómo se llama el que cura enfermedades?
 - ¿Cómo se llama el que hace la comida?
 - ¿Cómo se llama el que barre?
 - ¿Cómo se llama el que trabaja con la madera?
 - ¿Cómo se llama el que pone inyecciones?
 - ¿Cómo se llama el mueble que sirve para dormir?
 - ¿Con qué objeto comemos?
 - ¿Dónde nos sentamos?
 - ¿Dónde miramos la hora?
 - ¿Con qué escribimos?
 - ¿Con qué nos peinamos?

MEMORIA

- Pídale que responda las siguientes preguntas:
 - ¿Dónde está el Castillito de San Marcos?
 - ¿En El Puerto de Santa María hay plaza de toros?
 - ¿Cómo se llama el río que pasa por El Puerto?

- ¿Dónde está la Giralda?
- ¿Cómo se llama el rey de España?
- ¿Cuáles son las provincias de Andalucía?

GNOSIAS

Pídele que señale con el dedo los siguientes elementos: una puerta, una mesa, un vaso, una ventana, una persona y un teléfono (para aumentar complejidad ir añadiendo más elementos de la sala).

PRAXIAS

Dele un folio y pídale que lo doble por la mitad todas las veces que pueda.

CÁLCULO

- Pídele que conteste:
 - ¿Cuál es menor el 2 o el 5?
 - ¿Cuál es menor el 9 o el 13?
 - ¿Cuál es menor el 18 o el 1?
 - ¿Cuál es menor el 25 o el 4?
 - ¿Cuál es menor el 39 o el 7?
 - ¿Cuál es menor el 50 o el 8?

DÍA 3

ORIENTACIÓN

- Dígale la fecha completa de hoy (día de la semana, día del mes, mes, año y estación del año) y pídale que la repita.
- Explicar de forma sencilla la situación actual sobre el aislamiento en casa.
- Realizar las siguientes preguntas: ¿Qué hora es en este momento? (Sin mirar el reloj) ¿A qué hora desayunamos? ¿A qué hora almorzamos? ¿A qué hora cenamos? ¿A qué hora nos vamos a dormir? ¿A qué hora nos echamos la siesta?

ATENCIÓN

- Pídale que de una palmada cada vez que digas la letra **O**:
A R K C O W O S Q O D E M R T O O
E O O A C Q T O F O A X F H O S V O
D R O
- Pídale que de una palmada cada vez que digas la letra **P**:
P R F H P Q B P P X A V P B D C P
R P Y P P P I D C P A P W D R P S P
F T C P P

LENGUAJE

Pídale que diga el nombre de diferentes objetos que vaya señalando de la sala en la que estén, (según vaya presentando dificultad e interés se irán señalando más o menos objetos).

MEMORIA

Entable una conversación sobre algún tema personal como por ejemplo el día de su boda o su período escolar, realiza múltiples preguntas si presenta dificultad para mantener una conversación fluida:

- ¿Estás casado/a? ¿Con quién? ¿Dónde te casaste? ¿A quién invitaste? ¿qué llevabas puesto? ¿Lo celebraste? ¿Dónde? ¿cómo lo pasaste? ¿qué te regalaron? ¿fuiste de viaje de novios? ¿a dónde? ¿recuerdas alguna anécdota?...
- ¿Fuiste al colegio? ¿a cuál? ¿recuerdas a algún maestro/a? ¿qué asignaturas recuerdas? ¿qué te gustaba hacer? ¿sacabas buenas notas? ¿cómo se llamaban tus amigos/as? ¿a qué jugábais?...

GNOSIAS

Pon 4 objetos en la mesa y pídele que te indique: cuál está arriba, el que está abajo, el de la derecha y el de la izquierda (para aumentar dificultad poner más objetos y realizar preguntas tipo ¿qué está a la derecha del teléfono?)

PRAXIAS

Pídele que ate los cordones de algún zapato. (Otra opción más sencilla es abrir y cerrar cremalleras).

CÁLCULO

- Pídale que diga:
 - Un número mayor a 3
 - Un número menor que 10
 - Un número entre el 1 y el 10
 - Un número mayor que 10
 - Un número menor que 20
 - Un número entre el 1 y el 20

DÍA 4

ORIENTACIÓN

- Dígale la fecha completa de hoy (día de la semana, día del mes, mes, año y estación del año) y pídale que la repita.
- Explicar de forma sencilla la situación actual sobre el aislamiento en casa.
- Realizar las siguientes preguntas: ¿cuál es tu nombre completo? ¿dónde naciste? ¿cuál es tu fecha de nacimiento? ¿cómo se llamaban tus padres?

ATENCIÓN

- Pídale que de un golpe en la mesa cada vez que oiga la palabra: **TREN**

COCHE TREN MESA SOMBRILLA DÍA COCHE SILLÓN ESTRELLA TREN TREN
TIJERAS TOMATE HILO GATO TREN CARA SOL SAL BALCÓN LAZO SOL
NOCHE TREN JARRA AZUL TREN VERDE ENERO JUEVES TREN AZÚCAR
SOFÁ SOL ABUELA NIETA SOL TREN LINTERNA ROJO LUNES TREN
ESTRELLA MASA LÁPIZ DEDAL TREN NARIZ COLA NUBE TREN CUADERNO
DIARIO NARANJA YOGUR EMBUTIDO GRIS OLA TABLA ENANO LUZ TREN
SOLEADO PISTA ARCO MAREA ISLA SABIO ESCENA URNA TREN LUNA TREN
AMOR AMIGA TREN HORNO SUDOR TREN TARJETA

LENGUAJE

- Pídele que diga al menos 5 conceptos de cada tema:
 - Nombres de mujer
 - Nombres de hombre
 - Colores
 - Ciudades

MEMORIA

- Elegir con el familiar un artista que le guste:
 - Realizar preguntas relacionadas, por ejemplo: Lola Flores ¿de dónde era? ¿cómo la llamaban? ¿qué era la más característico de ella? ¿qué canciones cantaba? ¿cuál es su favorita? ¿la vio actuar alguna vez en directo?...
 - Buscar canciones del artista elegido y cantar.

GNOSIAS

- Pídele que diga si los siguientes elementos son duros o blandos (tiernos): (para aumentar dificultad preguntar también de qué material están hechos).
 - Almohada
 - Vaso
 - Hierro
 - Cacerola
 - Albóndiga
 - Pan
 - Hielo

PRAXIAS

Pídale que abroche y desabroche los botones de una camisa.

CÁLCULO

- Pídale que: (ir pasando de actividad si realiza bien la anterior)
 - Cuente del 10 al 0
 - Cuente de 2 en 2 del 0 al 20
 - Cuente de 3 en 3 del 1 al 30
 - Cuente de 5 en 5 del 0 al 50
 - Cuente de 10 en 10 del 0 al 100

DÍA 5

ORIENTACIÓN

- Dígale la fecha completa de hoy (día de la semana, día del mes, mes, año y estación del año) y pídale que la repita.
- Explicar de forma sencilla la situación actual sobre el aislamiento en casa.
- Realizar las siguientes preguntas: ¿dónde estamos? ¿calle, piso, planta, ciudad, provincia, región, país?

ATENCIÓN

- Pídale que de una palmada cada vez que oiga el número 3:

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

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

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

LENGUAJE

Pídale que lea (según capacidad dar un texto largo, frases o palabras sueltas).

MEMORIA

Lee cada serie de términos con voz clara, asegurándote de que la persona está atenta y te entiende, y pídele que los repita, inmediatamente, tres veces: (para simplificar elegir una sola palabra, para aumentar complejidad añadir una palabra más)

TARDE - AZUL

LUNA - CASA

FLOR - ABANICO

PAÑUELO - ROSA

PAPEL - ALGODÓN

BLUSA – FALDA

GNOSIAS

- Realice sin que lo vea los siguientes sonidos y pídale que los identifique:
 - Palmas
 - Taconeo
 - Sonido del reloj
 - Chasqueo de dedos
 - Repiqueo de uñas en la mesa
 - Tos

PRAXIAS

- Pídale que realice con mímica los siguientes gestos:
 - Corte un trozo de carne
 - Abra una lata
 - Lávese el pelo
 - Pare un taxi
 - Hinche un globo
 - Unte una tostada
 - Abra una botella y sirva dos copas
 - Póngase unos guantes
 - Doble unos calcetines
 - Atornille un tornillo
 - Tienda una camisa
 - Dele la vuelta a una tortilla

CÁLCULO

- Pídele que identifique qué número es mayor: (ir pasando según acierte)
 - 3-9
 - 11-8
 - 27-13
 - 45-54
 - 60-30-90
 - 103-97-33
 - 500-200-501
 - 673-845-934