

# PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PARA PERSONAS CON ALZHEIMER

Una herramienta dirigida a los profesionales para el trabajo diario con personas con alzheimer u otras demencias







# PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PARA PERSONAS CON ALZHEIMER

---

Una herramienta dirigida a los profesionales para el trabajo diario con personas con alzheimer u otras demencias

---



## **TÍTULO**

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PARA PERSONAS CON ALZHEIMER

## **COORDINA**

CEAFA (Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias)

## **AUTORAS**

Elena Barrio Sordo

Soraya González Pérez

Mónica Pérez Pardo

Lara Pérez Valdezate

## **DISEÑO, MAQUETACIÓN E ILUSTRACIONES**

iLUNE Diseño

## **IMPRESIÓN**

Gráficas BIAK

## **DEPÓSITO LEGAL**

NA-880-2019

© CEAFA 2019

**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**

## PRESENTACIÓN

Las Terapias No Farmacológicas (TNF) son una herramienta de gran utilidad para la estimulación de las capacidades de las personas con demencia, con el fin de enlentecer el desarrollo de la enfermedad y potenciar las habilidades remanentes en la persona. Todo esto repercutirá en un mejor desempeño de la persona en su vida diaria, lo que conllevará un mejor estado de ánimo, una mejora de la autoestima, logrando al fin y al cabo una mejora en la calidad de vida de la persona con demencia y de su cuidador.

Debido a esta gran importancia que tienen las TNF, los Centros de Día incluyen entre sus servicios la aplicación de estas actividades y por ello el proyecto que se expone a continuación se basa en la aplicación de estas terapias.

Se comenzó elaborando un plan de intervención basado en una distribución semanal, de lunes a viernes, en el cual incluyéramos sesiones de Estimulación Cognitiva y Gerontogimnasia a diario, Psicomotricidad tres veces por semana y Laborterapia y Actividades de la vida diaria, dos veces por semana. Asimismo, se planteó a quién iba dirigida la intervención y qué profesionales debían implantarla.

Una vez planificadas las actividades que se incluirían en el plan de trabajo de 7 semanas, se organizó una jornada de formación con profesionales de otras AFAs para la exposición del proyecto, con el fin de que pudieran realizar sus aportaciones y que la misma intervención se implantara en todas las Asociaciones presentes.

Durante el pilotaje, los profesionales encargados de la implantación en cada Asociación, debían elaborar una evaluación de cada sesión para valorar la idoneidad de la misma.

Al finalizar la implantación se analizaron los resultados obtenidos en todas las evaluaciones, lo cual fue de utilidad para la elección de las actividades que finalmente se incluirían en la guía.

**Lara Pérez Valdezate, Elena Barrio Sordo,  
Soraya González Pérez, Mónica Pérez Pardo**

## PRÓLOGO

En las sociedades occidentales vivimos cada vez más. De hecho, en España, la esperanza de vida aumenta año tras año y gracias a los avances y progresos en la medicina y en los tratamientos que mejoran considerablemente nuestro bienestar, somos uno de los países más longevos del mundo.

Pero esta nueva realidad implica también importantes retos. En especial desde el ámbito de la salud, en el que todos tenemos la responsabilidad de promover el envejecimiento activo de las personas para asegurar una longevidad agradable y segura. Como consecuencia, a su vez, este hecho puede conllevar un aumento de las enfermedades relacionadas con la edad, entre ellas el Alzheimer: primera causa de demencia en países desarrollados y uno de los motivos más habituales de discapacidad en personas adultas.

En este contexto, la sociedad debe trabajar por avanzar en la investigación y el desarrollo de terapias, tanto farmacológicas como no farmacológicas (como es el caso de la estimulación cognitiva) que permitan ralentizar el proceso de deterioro que produce esta enfermedad.

Por ello, resulta especialmente importante la elaboración y publicación de guías como la presente, que nos permite contar con herramientas prácticas para el cuidado de las personas con Alzheimer y colaborar así en su bienestar físico, mental y emocional.

Este es el objetivo de este documento que el Grupo Santalucía presenta conjuntamente con la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), y en el que se recogen de forma práctica y didáctica las principales actividades y pautas del Programa de Estimulación Cognitiva, una iniciativa orientada a fomentar las relaciones sociales y con el entorno de los afectados de Alzheimer.

En esta guía los profesionales podrán encontrar toda la información necesaria para desarrollar y establecer rutinas de trabajo terapéuticas que ayuden al tratamiento del deterioro cognitivo de personas en fases leves o moderadas de esta enfermedad, potenciando su autoestima y motivación.

Para el Grupo Santalucía las alianzas con entidades como CEAFA son clave y nos llenan de satisfacción, ya que nos ayudan a cumplir con uno de nuestros propósitos como empresa: hacer de ésta una sociedad mejor y con ello multiplicar nuestro impacto positivo en nuestro entorno.

Además, este tipo de colaboraciones nos permiten avanzar juntos hacia la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030. En este caso, ponemos el foco en el ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos que nos anima a colaborar en proyectos como este, en el que intercambiamos conocimientos y recursos para construir un futuro sostenible y saludable en el que nadie quede atrás.

**Andrés Romero**

Director General de Santalucía

## LA IMPORTANCIA DE LAS TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

Son numerosos los estudios que avalan la eficacia de la Terapias No Farmacológicas (TNF) en las demencias tipo alzhéimer. Las TNF se definen como *“cualquier intervención no química, teóricamente sustentada, focalizada y replicable, realizada sobre el paciente o el cuidador y potencialmente capaz de obtener un beneficio relevante”*. (Olazarán et al., 2010)

Esta definición proporciona las claves de lo que entendemos por TNF y la diferencia de otras formas de intervención no probadas científicamente: una TNF debe estar respaldada por la práctica y conformar un cuerpo teórico que pueda replicarse, obteniendo resultados similares en las situaciones definidas. Es decir, no cualquier intervención es una terapia. Una actividad, un taller, no son *per se* una terapia. De ahí la importancia de acudir a las asociaciones de familiares de Alzheimer y otras instituciones con garantías de control y diligencia en la aplicación de TNF.

Las Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer (AFA) empiezan de forma temprana a aplicar TNF en un intento de mantener en el tiempo las capacidades de sus familiares con demencia y de alargar su autonomía personal en el entorno en el que se desenvuelven. Ese empeño tiene éxito y, a partir de las primeras experiencias y de la necesaria investigación, depuración y normalización metodológica, las TNF se han convertido en una de las herramientas más eficaces en la lucha contra los estragos de la enfermedad en pacientes y cuidadores.

Mientras el avance en el campo de la ciencia farmacológica siga estancado, es importante progresar en el campo de las prácticas no farmacológicas, que se han demostrado claramente beneficiosas para mantener la calidad de vida de nuestros pacientes con alzheimer y otras demencias. Importante para ellos, pero también importante para las familias y cuidadores que ven así rebajados sus niveles de estrés físico y emocional. Cada peldaño que desciende la persona con Alzheimer, es un golpe emocional para su entorno.

La Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) lleva años demandando que se aumente la inversión en investigación, tanto biomédica como sociosanitaria. Que ambos tipos de investigación se pongan en el mismo nivel de importancia. El mejor conocimiento de los contextos sociosanitarios en los que se produce la enfermedad aporta información de calidad para abordarla. Las terapias no farmacológicas han aportado mejoras constatables en la calidad de vida a las personas con Alzheimer, personas cuidadoras y familias. CEAFA, pionera en su aplicación y modelo de otras entidades, sigue trabajando en su desarrollo y perfeccionamiento.

**Cheles Cantabrana Alútiz**  
Presidenta de CEAFA

## AGRADECIMIENTOS

La Confederación Española de Alzheimer quiere agradecer a través de estas líneas a las asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer que han colaborado en la implantación del "Programa de estimulación para personas con Alzheimer", a sus usuarios por haber participado en él, y a todos aquellos que de una forma u otra han permitido que este libro se lleve a cabo.

Mónica Pérez Pardo, Psicóloga en AFA Cantabria

Lara Pérez Valdezate, Terapeuta Ocupacional en AFA Cantabria

Elena Barrio Sordo, Animadora Sociocultural en AFA Cantabria

Soraya González Pérez, Psicóloga en AFA Cantabria

Óscar Molina Gómez, Psicólogo y Psicomotricista

Yolanda Barroso Villa, Psicóloga

M<sup>a</sup> Ángel Casas Soriano, Terapeuta Ocupacional en Afedaz

Inés Llasat Miró, Fisioterapeuta en AFA Terres de L´Ebre

Ana del Río Rueda, Terapeuta Ocupacional en Torrafal

María Luna García, Terapeuta Ocupacional en Torrafal

Luis Moreno Muñoz, Fisioterapeuta en AFA Iniesta

Verónica Talavera Fernández, Terapeuta Ocupacional en AFA Iniesta

Alicia López González, Terapeuta Ocupacional en AFA Villarrobledo

José Antonio Ruiz Delgado, Fisioterapeuta en AFA Villarrobledo

Raquel Moreno Fuentes, Psicólogo Clínico en AFA Burgos

Marta Jesús Fisteus González, Terapeuta Ocupacional en AFA Bierzo

Sergio Canilla Álvarez, Monitor Deportivo en AFA Málaga

José Nadal Alcántara, Terapeuta Ocupacional en AFA Málaga

Francisco José Sánchez Alemán, Psicólogo en Alzheimer Canarias



# ÍNDICE

|            |                               |     |
|------------|-------------------------------|-----|
| CAPÍTULO 1 | INTRODUCCIÓN                  | 10  |
| CAPÍTULO 2 | MODO DE EMPLEO DE ESTE MANUAL | 12  |
| CAPÍTULO 3 | ESTIMULACIÓN COGNITIVA        | 17  |
| CAPÍTULO 4 | PSICOMOTRICIDAD               | 20  |
| CAPÍTULO 5 | GERONTOGIMNASIA               | 24  |
|            | TABLAS DE GERONTOGIMNASIA     | 26  |
|            | RELAJACIÓN                    | 33  |
|            | TABLAS DE RELAJACIÓN          | 35  |
| CAPÍTULO 6 | LABORTERAPIA                  | 39  |
| CAPÍTULO 7 | ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA | 40  |
| CAPÍTULO 8 | DIARIO DE TRABAJO             | 44  |
| CAPÍTULO 9 | ADIVINANZAS Y REFRANES        | 130 |
|            | FICHAS                        | 134 |
|            | ANEXOS                        | 208 |
|            | LÁMINAS                       | 253 |



## CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN

La enfermedad de Alzheimer (EA) es una causa de demencia, la principal, pero no la única. Tal como la describió Alois Alzheimer, es una enfermedad degenerativa cerebral en la que se pierden neuronas, se produce el acúmulo de una proteína anormal (amiloide) y muestra lesiones características (placas seniles y ovillos neurofibrilares).

Además de los síntomas relacionados con la pérdida de capacidad intelectual y funcional, a lo largo de la evolución de la enfermedad pueden aparecer los denominados síntomas conductuales y psicológicos de la demencia (SCPD).

Existen tres tipos: los trastornos del estado de ánimo (depresión, ansiedad y apatía); la agitación (agresividad, irritabilidad, inquietud, gritos y deambular errático); y los síntomas psicóticos (alucinaciones visuales, auditivas y delirios). Con el tiempo, todo ello aboca a una incapacidad de la persona que padece esta enfermedad.

Los síntomas de la enfermedad vienen determinados por cómo progresan las lesiones en el cerebro del paciente con EA.

El conjunto de estas lesiones suele estar distribuido por el cerebro de forma característica según el grado de evolución de la enfermedad. El cerebro presenta una disminución de su tamaño en la enfermedad de Alzheimer.

La consecuencia de la pérdida progresiva de neuronas y de sus terminaciones produce atrofia de la corteza cerebral que es más pronunciada en aquellas áreas relacionadas con el aprendizaje y la memoria.

La enfermedad de Alzheimer comienza a producir lesiones microscópicas cerebrales muchos años antes de que aparezcan los primeros signos de la enfermedad (10-20 años).

Los síntomas suelen iniciarse de forma insidiosa, por lo que es difícil establecer cuándo empezaron realmente. Sin embargo, los problemas cognitivos (en relación a funciones intelectuales como la memoria, el razonamiento, el lenguaje...) y síntomas depresivos pueden aparecer varios años antes del diagnóstico clínico de la enfermedad.

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad crónica, de larga evolución, normalmente de alrededor de 10-15 años, pero puede variar mucho, existiendo casos de evolución relativamente rápida.

Se pueden distinguir varias etapas:

- Etapa inicial (3 a 4 años de duración), aparecen los fallos de memoria, dificultad para encontrar las palabras de nombres u objetos, problemas de concentración. La persona parece confusa y olvidadiza; puede tener que buscar las palabras o deja los pensamientos sin terminar. A menudo se olvida de los acontecimientos y las conversaciones recientes, pero recuerda claramente el pasado lejano. Como consecuencia de todo lo anterior, al comienzo de la enfermedad pueden aparecer episodios depresivos o cambios de personalidad. En general, los afectados todavía pueden vivir de forma independiente y mantener su higiene personal.
- Etapa intermedia (3 a 5 años de duración), son llamativas las limitaciones de las actividades de la vida diaria. De forma lenta y progresiva van perdiendo la autonomía, y necesitan ayuda en actividades básicas como el aseo personal, el vestirse e incluso la alimentación. La memoria se afecta de forma grave, y, a veces, el paciente puede no reconocer a los miembros de la familia, perderse en lugares conocidos y olvidarse de cómo hacer cosas sencillas, como vestirse y bañarse. También pueden aparecer trastornos de conducta: intranquilidad, temperamento impredecible, vagabundeo...
- Etapa final (3 a 5 años de duración), puede perder completamente la memoria y las capacidades intelectuales y funcionales. Es necesario un cuidado completo por la gran limitación de las actividades diarias. Se produce una pérdida progresiva del lenguaje de forma que el paciente deja de hablar, lo cual no significa que no pueda percibir señales emocionales como voces cariñosas, sonrisas o caricias. En la fase grave aparecen con frecuencia también pérdida completa del control de esfínteres de la orina y heces. La inmovilidad del paciente llega a ser casi completa. Se produce pérdida de peso, disminución de sus defensas inmunológicas, e infecciones graves que pueden llevar al paciente a la muerte.

El avance de la enfermedad resulta a día de hoy inevitable, pero se puede dilatar en el tiempo mediante el uso de tratamientos farmacológicos que, en combinación con las Terapias No Farmacológicas, ralentizan el desarrollo de la enfermedad.

En el presente manual se presenta un diario de trabajo de distintas terapias no farmacológicas cuya aplicación permitirá a los usuarios conservar sus capacidades durante el mayor tiempo posible.



## CAPÍTULO 2

# MODO DE EMPLEO DE ESTE MANUAL

### 2.1 ¿QUÉ VAMOS A ENCONTRAR?

En este manual encontraremos un programa de estimulación dirigido a personas con Alzheimer a través de diferentes Terapias No Farmacológicas.

Se entiende por Terapias No Farmacológicas *“Cualquier intervención no química, teóricamente sustentada, focalizada y replicable, realizada sobre el paciente o el cuidador y potencialmente capaz de obtener un beneficio relevante”*. (Olazarán et al., 2010).

También conocidas como Intervenciones Psicosociales, su uso en demencias se extiende ante la ausencia de tratamientos farmacológicos eficaces. Este tipo de intervenciones buscan aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus familias.

Las investigaciones han demostrado que las intervenciones psicosociales, aplicadas en combinación con las terapias farmacológicas, contribuyen a ralentizar el deterioro cognitivo de las personas con demencia.

Aunque en la actualidad existe una amplia gama de Terapias No Farmacológicas, en este manual se han seleccionado las siguientes:

- Estimulación cognitiva: orientación a la realidad, reminiscencias, atención y praxias, lenguaje/lectoescritura, memoria, cálculo y funciones ejecutivas.
- Psicomotricidad y gerontogimnasia.
- Laborterapia.
- Actividades de la vida diaria (AVD): actividades básicas de la vida diaria y actividades instrumentales de la vida diaria.

La selección de las terapias se ha llevado a cabo ponderando su utilidad con la factibilidad que presentan en relación a los medios técnicos y personales que requieren.

En el manual se definirá cada una de estas terapias, explicando los objetivos que persiguen y dando las instrucciones concretas para su correcta aplicación. Tras ello se presentará un diario de trabajo para ser aplicado durante 34 días.

### 2.2 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas con Alzheimer que se encuentren en fase leve de la enfermedad (GDS 3-4). En cualquier caso, el nivel de dificultad de los ejercicios es adaptable a las características de cada usuario gracias a las recomendaciones que se ofrecen para dificultar o facilitar los ejercicios propuestos.

## 2.3 ¿QUÉ PROFESIONALES PUEDEN LLEVAR A CABO LA IMPLANTACIÓN?

| TERAPIA                | PROFESIONAL   |
|------------------------|---|
| ESTIMULACIÓN COGNITIVA | Psicólogo o Neuropsicólogo  |
| GERONTOGIMNASIA        | Fisioterapeuta  |
| PSICOMOTRICIDAD        | Especialista en psicomotricidad (Psicólogo, Fisioterapeuta o Terapeuta Ocupacional) |
| LABORTERAPIA           | Terapeuta Ocupacional o Animador Sociocultural                                      |
| AVD                    | Terapeuta Ocupacional   |

Todas las terapias podrán contar con el apoyo de los auxiliares de enfermería/ gerocultores.<sup>1</sup>

## 2.4 CÓMO SE HA ELABORADO EL MANUAL

Una vez seleccionadas las terapias no farmacológicas, se elaboró un Diario de Trabajo que incluía actividades específicas de cada una de estas terapias para ser realizadas a lo largo de 7 semanas.

Tras ello, se llevó a cabo una jornada de trabajo con una serie de profesionales seleccionados de las Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer que son parte del tejido asociativo de CEAFA. La Jornada de trabajo tuvo lugar el día 9 de octubre de 2018 en la Sede de CEAFA.

A la misma acudieron profesionales de las siguientes Asociaciones pertenecientes a la estructura Confederal:

- Cantabria (AFA Cantabria)
- Aragón (Afedaz)
- Cataluña (AFA Terres de L'Ebre)
- Comunidad de Madrid (Torrafal)
- Castilla La Mancha (AFA Iniesta y AFA Villarrobledo)
- Castilla y León (AFA Burgos y AFA Bierzo)
- Andalucía (AFA Málaga)
- Islas Canarias (Alzheimer Canarias)

<sup>1</sup> Para la implantación del programa en el domicilio por parte del cuidador familiar, es aconsejable recibir unas indicaciones previas por parte de los profesionales.

Los perfiles de los profesionales que participaron en la jornada se seleccionaron teniendo en cuenta las terapias de estimulación que se iban a llevar a cabo a lo largo de la implantación (8 terapeutas ocupacionales, 3 psicólogos, 3 fisioterapeutas, 1 auxiliar de enfermería y 1 monitor deportivo).

Durante la jornada los profesionales tuvieron ocasión de hacer modificaciones al Diario de Trabajo inicialmente planteado, aportando al mismo sus conocimientos adquiridos en el desarrollo habitual de su trabajo.

Tras la jornada de trabajo los profesionales formados realizaron el pilotaje del programa durante siete semanas en sus respectivas Asociaciones. El número de usuarios que participaron en dicho pilotaje ascendió a 158 personas.

Cada profesional realizó una evaluación de cada una de las actividades llevadas a cabo mediante la cumplimentación de un cuestionario. Dicho cuestionario valoraba la usabilidad de la actividad mediante ítems relativos al nivel de dificultad, adecuación de la actividad al tiempo, motivación que generaba en el usuario, grado de factibilidad y satisfacción general. Además, se dejaba un apartado para que los profesionales incorporaran los comentarios y sugerencias que estimaran oportunas.

Posteriormente, estas observaciones fueron analizadas y tratadas, realizando los ajustes necesarios en el programa inicialmente planteado, fruto de los cuales se obtuvo el presente programa de estimulación para personas con Alzheimer.

## 2.5 ESTRUCTURA DEL DIARIO DE TRABAJO

Se ha establecido una distribución de las actividades por semanas, de lunes a viernes, basada en el plan de trabajo llevado a cabo durante siete semanas.

Aunque en esta guía se propone una distribución específica y concreta de las sesiones a realizar, la implementación será flexible y completamente adaptable a las necesidades y posibilidades de cada persona a juicio del terapeuta.

Se recomienda iniciar la jornada con una sesión de estimulación cognitiva que tendrá una duración de una hora. Siempre se comenzará trabajando la orientación a la realidad, empleando algunas técnicas mediante las cuales la persona toma conciencia de su situación en el tiempo, en el espacio y respecto a su propia persona. Posteriormente, se continuará la sesión ejercitando una capacidad cognitiva diferente cada día de la semana.

Tras la estimulación cognitiva, se llevarán a cabo las sesiones de gerontogimnasia durante aproximadamente 30 minutos, finalizando las mismas con una serie de ejercicios de relajación (ver tablas de ejercicios de gerontogimnasia y relajación del capítulo 5).

Tres días a la semana, tras la sesión de gerontogimnasia, se pondrá en marcha la sesión de Psicomotricidad, durante aproximadamente 45 minutos.

Las tardes de lunes a jueves se trabajarán dos terapias diferentes, alternando según el día sesiones de actividades de la vida diaria (cuya duración aproximada será de 40 minutos) con sesiones de laborterapia (que requerirán una hora).

**Tabla 1: distribución semanal de las sesiones**

|               | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES                                | VIERNES  |
|---------------|--|--|--|---------------------------------------|--|
| <b>MAÑANA</b> | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (60´)                 | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (60´)                     | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (60´)                           | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (60´)          | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (60´)                                 |
|               | (ORIENTACIÓN A LA REALIDAD Y REMINISCENCIAS) | (ORIENTACIÓN A LA REALIDAD Y ATENCIÓN Y PRAXIAS) | (ORIENTACIÓN A LA REALIDAD Y LENGUAJE, LECTOESCRITURA) | (ORIENTACIÓN A LA REALIDAD Y MEMORIA) | (ORIENTACIÓN A LA REALIDAD Y CÁLCULO Y FUNCIONES EJECUTIVAS) |
|               | GERONTOGIMNASIA (30´)                        | GERONTOGIMNASIA (30´)                            | GERONTOGIMNASIA (30´)                                  | GERONTOGIMNASIA (30´)                 | GERONTOGIMNASIA (30´)  |
|               | PSICOMOTRICIDAD (45´)                        |  | PSICOMOTRICIDAD (45´)                                  |                                       | PSICOMOTRICIDAD (45´)  |
| <b>TARDE</b>  | AVD (40´)                                    | LABORTERAPIA (60´)                               | AVD (40´)  | LABORTERAPIA (60´)                    |  |

## 2.6 RECOMENDACIONES GENERALES

En este capítulo se ofrecen una serie de recomendaciones generales dirigidas a los responsables de la implantación del programa cuya observación resulta imprescindible antes de poner en marcha este programa de estimulación.

Lo más importante a tener en cuenta es que las personas con enfermedad de Alzheimer requieren mucha paciencia. Es importante que todas las actividades planteadas en esta guía sean explicadas de forma clara y detallada, las veces que sea necesario, ya sea al inicio o durante la ejecución de la actividad.

Aunque las sesiones estén planteadas para llevarse a cabo en un tiempo determinado, siempre se debe tener en cuenta a la persona con la que se está trabajando y adaptarse a ella, evitando llegar a la fatiga, alargado o acortando la sesión a medida que esta se vaya desarrollando. Teniendo en cuenta esto, será fundamental el papel de la motivación, pues está comprobado que un refuerzo positivo se traduce en una mejora de la autoestima.

Los ejercicios planteados ofrecen múltiples posibilidades, por lo que no es necesario ceñirse estrictamente a las instrucciones facilitadas, sino que existe la opción de adaptar los mismos a las características concretas de los usuarios objeto del programa. A lo largo de las diferentes sesiones se pueden ver algunas alternativas aplicables a los ejercicios, a través de las cuales se conseguirá que las sesiones aumenten o disminuyan de dificultad. En cualquier caso, el responsable de la actividad siempre puede incluir más ejemplos o comentarios para guiar a los participantes.

Las personas con enfermedad de Alzheimer no deben ser tratadas como enfermos ni como niños, ya que se trata de personas adultas, por lo que los ejercicios están adaptados a su edad, evitando la infantilización en el trato. De la misma manera, se hace necesario ajustar la dificultad de los ejercicios a cada caso concreto, teniendo en cuenta tanto su nivel de deterioro como su nivel cultural y sus intereses.

Los ejercicios propuestos no superarán las capacidades de la persona, evitando de esta manera su frustración. Las actividades planteadas en la guía deben ser un reto que la persona pueda superar con éxito.

Es muy importante aprovechar la oportunidad que ofrecen las sesiones para conversar con los participantes sobre cualquier tema, tanto referente al ejercicio que se está llevando a cabo como a cualquier otro que pudiera surgir espontáneamente.





## CAPÍTULO 3

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

### 3.1. ¿QUÉ ES LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA? IMPORTANCIA DE SU USO EN LAS DEMENCIAS

La estimulación cognitiva es una intervención cuya finalidad es el mantenimiento de las capacidades cognitivas, basada en un estudio detallado de las capacidades mentales para poder establecer la estrategia más apropiada a cada caso. Las personas con demencia mantienen cierta plasticidad cognitiva o de aprendizaje, que puede ser estimulada o activada por medio del entrenamiento, con el fin de optimizar su adaptación al medio.

Hay que partir de la base de que ninguna persona con enfermedad de Alzheimer es igual a otra, pues los síntomas concretos que se presentan varían en cada caso. Por ello, a la hora de realizar una intervención a nivel cognitivo, se debe analizar cuáles son las áreas que más estímulo requieren en cada persona. Pese a las grandes diferencias individuales, hay ciertos síntomas y signos comunes en todos ellos a los que se debe prestar atención:

- Alteración de memoria: estas personas tienen alterada la capacidad de aprendizaje de nueva información, así como de recordar lo ya aprendido. A medida que avanza la enfermedad ese deterioro se irá haciendo mayor, afectando tanto al proceso de fijación como de recuperación.
- Apraxia: perderán su capacidad para realizar movimientos coordinados con un objetivo.
- AFAsia: se produce un empobrecimiento del lenguaje, que comienza con dificultades para nombrar objetos. Pueden presentar dificultades tanto en expresión como en comprensión.
- Agnosia: pérdida de reconocimiento perceptivo. Dificultades para reconocer personas u objetos.
- Desorientación en espacio, tiempo y persona.
- Discalculia: dificultad para realizar operaciones matemáticas, reconocimiento de números, de cantidades, etc.
- Alteración de la atención: problemas para mantener la atención en una tarea determinada.
- Alteración de las funciones ejecutivas: problemas a la hora de llevar a cabo cualquier actividad que requiera un razonamiento.

Es evidente, por tanto, la importancia de realizar una intervención a nivel cognitivo en estas personas, dado que la enfermedad conlleva el deterioro de todas las funciones. Son muchos los objetivos que se persiguen con la estimulación, desde la potenciación de su autonomía personal hasta la interacción con el mundo que le rodea. Aunque se trata de una enfermedad degenerativa, gracias a la estimulación el enfermo puede mantener sus funciones o ralentizar el deterioro de las mismas.

### 3.2 OBJETIVOS GENERALES DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Aunque a través de la estimulación cognitiva se abordan diferentes áreas, y los objetivos específicos planteados varíen en cada ejercicio que se lleve a cabo, a continuación, se expondrán los objetivos generales que se persiguen.

La estimulación cognitiva permite a la persona con Alzheimer:

- Mejorar su calidad de vida.
- Potenciar su autonomía, y con ello su autoestima.
- Mantener sus capacidades mentales el máximo tiempo posible.
- Evitar reacciones psicológicas anómalas.
- Facilitar su interacción con el entorno físico y humano.
- Disminuir la ansiedad y la confusión.
- Orientarle a la realidad.
- Evitar que se desconecte del mundo que le rodea adaptándole funcionalmente.
- Estimular su propia identidad.
- Estimular todas las capacidades mentales superiores: memoria, cálculo, atención, praxias, funciones ejecutivas, lenguaje y lectoescritura.

### 3.3 CONSEJOS ESPECÍFICOS

Para poner en marcha cualquier tipo de estimulación con personas con demencia se deben tener en cuenta sus capacidades a fin de averiguar cuáles son los ejercicios que puedan resultar más beneficiosos de entre los que sean capaces de realizar. Por ello, se llevarán a cabo diferentes tipos de evaluación antes y después del programa de estimulación:

- **Evaluación inicial:** antes de comenzar la estimulación se debe averiguar el grado de deterioro cognitivo que presenta la persona con la que se va a trabajar para así ajustar los ejercicios a sus capacidades, mediante la administración de las pruebas necesarias (Mini-Mental, T@m, Test del Reloj, Fototest...), y de esta manera evitar la frustración proponiéndole actividades adaptadas a su nivel en cada área.

Se evitará trabajar sobre las funciones que se detecte que ya han sido perdidas puesto que se trata de mantener las que aún conserva.

- **Evaluación del trabajo:** se aprovechará el trabajo diario para hacer una evaluación continua de la evolución de la persona. Esto permitirá ir adaptando las actividades al progreso de la enfermedad.
- **Ambiente de trabajo:** debe tenerse en cuenta que estas personas necesitan mucha concentración para realizar los trabajos, pues de lo contrario, pueden olvidar fácilmente las instrucciones de lo que han de hacer. Por lo tanto, cuando se realice la estimulación, no debe haber elementos distorsionantes que puedan distraer su atención, como televisores o radios.
- **Orientación diaria en tiempo, espacio y persona:** será importante mantener a la persona orientada a todos los niveles. Para ello se hará mención diaria al día en el que nos encontramos, se comentarán las noticias de actualidad, y se hablará con la persona sobre su vida, etc.

### 3.4 ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Todos los días la estimulación cognitiva irá precedida por un tiempo dedicado a la orientación a la realidad, que puede llevarse a cabo a través del uso de periódicos, calendarios, relojes, etc.

Posteriormente se trabajarán diferentes áreas según el día de la semana de que se trate:

- **Lunes:** reminiscencias.
- **Martes:** atención y praxias.
- **Miércoles:** lenguaje y lectoescritura.
- **Jueves:** memoria.
- **Viernes:** cálculo y funciones ejecutivas.



## CAPÍTULO 4 PSICOMOTRICIDAD

### 4.1. ¿QUÉ ES LA PSICOMOTRICIDAD?

La psicomotricidad es la relación existente entre la actividad motora y la actividad cognitiva.

Esta definición hace entender la psicomotricidad como una característica propia del ser humano. Pero este término también se utiliza para referirse a una disciplina terapéutica, como se aprecia en la siguiente definición:

- La terapia psicomotriz es la técnica que tiende a favorecer por el dominio del propio cuerpo, la relación y comunicación con uno mismo, con los demás objetos y las personas en el espacio que le rodea.

Estas terapias se aplican abarcando los tres esquemas que conforman nuestra psicomotricidad. Estos esquemas son:

- A. Esquema corporal:** es el conjunto de capacidades relacionadas con la percepción y conocimiento del propio cuerpo. Del esquema corporal dependen funciones como la imagen corporal, el control postural, la lateralidad, el equilibrio y la coordinación.
- B. Esquema espacial:** son las capacidades de percepción del espacio y localización en él, de uno mismo y de otros objetos o personas. Del esquema espacial depende la capacidad de seguir itinerarios o movernos en parcelas limitadas, el manejo de conceptos como: cerca-lejos, encima-debajo, detrás-delante, etc., y la capacidad de salvar obstáculos.
- C. Esquema temporal:** comprende las capacidades relativas a la orientación en el tiempo y noción del mismo. De él dependen la percepción de la duración de los acontecimientos, su ordenación en el tiempo, el conocimiento del momento actual, el sentido del ritmo, la periodicidad, etc.



La enfermedad de Alzheimer puede afectar a todas estas áreas, en mayor o menor medida, produciendo limitaciones en el dominio de nuestro cuerpo, de sus movimientos, posturas y sensaciones que percibimos a través de él.

Su evolución conduce a la pérdida progresiva de la capacidad de moverse, comunicarse y valerse por uno mismo.

De ahí la importancia de estimular a la persona por medio de la terapia psicomotriz, con la que se conseguirá que su propio cuerpo sea una herramienta para ejercitar su mente y viceversa, reforzando la relación y coordinación entre ambos.

Se recomienda la realización de estas actividades en grupo, así se fomentará la socialización de la persona y se mejorará su estado de ánimo.

## 4.2. OBJETIVOS GENERALES

Cada sesión está diseñada para trabajar diferentes partes del cuerpo y de la mente de la persona. Independientemente del área específica que se estimule, toda terapia psicomotriz cumple una serie de objetivos generales que influyen a nivel psicofísico y social.

Estos objetivos son:

### > A nivel psicofísico

- Ejercitar el tono muscular y el control postural.
- Ejercitar la capacidad de marcha y equilibrio.
- Prevenir y/o tratar las alteraciones del estado de ánimo.
- Entrenar la lateralidad.
- Estimular la motricidad fina y gruesa.
- Reforzar la orientación espacial y el reconocimiento del entorno.
- Reforzar la orientación temporal.
- Estimular el sentido del ritmo y las estructuras rítmicas.
- Estimular la organización espacial.
- Estimular la coordinación perceptivo-motora.
- Estimular los movimientos disociados.
- Regular los ritmos sueño-vigilia.
- Estimular la nutrición y el apetito, mejorando así la alimentación e hidratación.
- Evitar el sedentarismo.

- Estimular otras funciones cognitivas: atención y concentración, autoestima, memoria, abstracción, percepción, gnosias, expresión y comprensión verbal, creatividad...

**> A nivel social:**

- Integrar a las personas en el grupo, evitando el aislamiento y el sentimiento de soledad.
- Reforzar los vínculos con los compañeros.

### **4.3. ¿CÓMO PONER EN MARCHA UNA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD?**

El lugar en el que se trabaje debe reunir las siguientes características:

- Se recomienda que la superficie de trabajo sea de 1,5 m<sup>2</sup> por participante. Ha de estar libre de obstáculos o elementos con los que se pueda tropezar, como alfombras, cables...
- El suelo deberá ser liso, si es posible antideslizante.
- Es recomendable que la iluminación sea de luz natural.
- El ambiente tendrá que tener una temperatura agradable y buena ventilación.
- Deberá haber una ausencia de elementos distractores, como la televisión encendida.

#### **4.3.1. PAUTAS GENERALES**

En ocasiones, dar instrucciones a la persona con demencia no resulta tarea fácil, ya que puede presentar dificultad para prestar atención, comprender lo que se desea que haga y llevarlo a cabo correctamente.

Las siguientes indicaciones ayudarán en la comunicación con la persona de manera que se obtengan un mayor número de respuestas exitosas, que permitan maximizar los beneficios generales de la actividad. Se procurará:

- Animar a la persona a que cuente en voz alta, cante la canción que esté sonando durante el ejercicio, dé palmas..., con el fin de favorecer el sentido del ritmo.
- Dotar la actividad de un carácter de juego, evitando el exceso de formalidad.
- Corregir siempre de forma positiva, desdramatizando el error.

#### **4.3.2. APLICACIÓN**

Este tipo de Terapia No Farmacológica (TNF), está dirigida a personas con demencia en estadios iniciales, que aún puedan comprender, memorizar y ponerla en práctica.

#### **4.3.3. HORARIO**

Esta actividad se llevará a cabo en sesiones de 45 minutos de duración aproximada, durante 3 días a la semana. Será preferible realizarla tras la sesión de gerontogimnasia, ya que ésta permitirá una activación previa.

#### 4.3.4. DESARROLLO

- Se reunirá todo el material necesario antes del inicio de cada sesión y se colocará en la disposición indicada para cada actividad, así como a todos los participantes.
- Cuando todo esté listo, explicaremos al grupo la actividad que se va a realizar (aunque tendrá que repetirse la explicación a medida que avance la sesión, las veces que sea necesario).
- En determinados casos, puede ser importante que la persona que dirige la actividad la realice a modo de ejemplo.
- Al finalizar la actividad propuesta en la sesión, se llevará a cabo la dinámica de relajación.



## CAPÍTULO 5

# GERONTOGIMNASIA (MOVILIZACIÓN ACTIVA)

### 5.1. CONCEPTO

Una tabla de movilización activa consiste en una serie de ejercicios programados, destinados a mover todas las articulaciones del cuerpo de forma activa, procurando hacerlo con la mayor amplitud posible, favoreciendo el reconocimiento del propio cuerpo y la relación con el espacio que le rodea.

Practicando esta actividad de forma regular, la persona irá tomando conciencia de sí misma y de los movimientos que es capaz de realizar con cada segmento corporal.

Además, repitiendo la misma tabla de forma rutinaria, siempre en el mismo orden, se podrá conseguir que la persona realice los ejercicios de forma automática.

Así, tendrá la sensación de ser capaz de ejecutar con éxito la actividad, con cierta independencia, aportándole seguridad en sí misma y aumentando su autoestima.

### 5.2. OBJETIVOS GENERALES

- Entretener la atrofia muscular.
- Ejercitar la capacidad cardiorrespiratoria.
- Entretener la pérdida de masa ósea.
- Ejercitar la flexibilidad de las articulaciones.
- Prevenir o entretener el aumento de masa grasa.
- Prevenir o mejorar problemas de salud asociados con el sedentarismo.
- Regular ritmos de sueño-vigilia.
- Estimular el apetito, mejorando la nutrición e hidratación.
- Mantener la capacidad de marcha y el equilibrio.
- Mejorar el rango articular, fuerza, flexibilidad y resistencia generales.

### 5.3. APLICACIÓN

La movilización activa es aplicable a personas con demencia que aún son capaces de interpretar y ejecutar órdenes (con o sin ayuda) y conservar más o menos íntegra su movilidad independiente.



## 5.4. HORARIO

La sesión de gerontogimnasia se llevará a cabo de forma diaria, durante unos 30 minutos, preferentemente en horario de mañana.

## 5.5 DESARROLLO

Las sesiones de gerontogimnasia consistirán en la realización activa de la tabla que se incluye en este capítulo 5.

- Inicialmente, se les explicará a los participantes la actividad que se va a llevar a cabo.
- Se colocará a los participantes en círculo, y la persona que dirija la actividad se situará en el centro.
- Se seguirá el procedimiento que se indica en la tabla, trabajando los segmentos corporales en orden, desde la cabeza hasta los pies. La persona que dirija la actividad irá realizando los ejercicios, y los participantes los efectuarán siguiendo las órdenes dadas, así como por imitación.
- Si la persona se equivoca, se le corregirá de forma positiva, sin reproches. Si es necesario, el profesional dirigirá con sus propias manos el movimiento de forma suave, sin violentarle. A continuación, se comprobará si es capaz de realizar el ejercicio por sí solo. Si no es así, no se le insistirá.
- Tras varias sesiones, se les preguntará en qué orden deben mover qué parte del cuerpo y de qué forma. De este modo se estimulará su memoria y se podrá ver hasta qué punto han interiorizado los ejercicios.
- Antes de pasar de una parte del cuerpo a la siguiente, se realizarán 3 respiraciones profundas, con objeto de moderar la subida de pulsaciones y normalizar el ritmo cardiaco.
- Al terminar la sesión se felicitará a todos los participantes por el trabajo realizado.
- La tabla puede variarse ajustándose a las peculiaridades de cada persona, enriqueciéndose con ejercicios nuevos o eliminando aquellos que superen sus capacidades.
- Si la persona no puede realizar los ejercicios en bipedestación ya sea por debilidad en miembros inferiores o por tener riesgo de caídas, se permitirá que los haga sentada.

**TABLA GERONTOGIMNASIA**

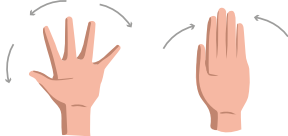

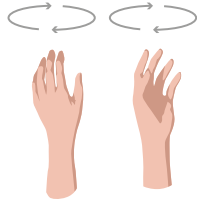
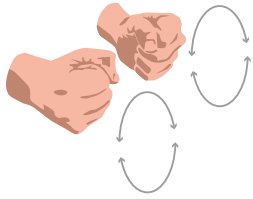

| INSTRUCCIÓN   | APROXIMACIÓN AL ENFERMO   | REPETICIONES  | GRÁFICO |
|---|---|---|---------|
| <b>1. CABEZA</b>  |   |   |         |
| Inclinar adelante y atrás   | Decimos "sí" con la cabeza, miramos al cielo y al suelo         | Contamos 5 adelante y atrás alternativamente                |         |
| Girar a izquierda y derecha   | Decimos "no" con la cabeza, miramos a un lado y al otro         | Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha alternativamente |         |
| Inclinar a izquierda y derecha mirando al frente                              | Acercamos la oreja al hombro, bailamos la canción con la cabeza | Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha alternativamente |         |
| Giros completos a izquierda y derecha despacio                                | Seguimos con la mirada a la mosca                               | Contamos 3 a la izquierda y 3 a la derecha                  |         |
| Trazar pequeños círculos con la nariz a izquierda y derecha (giros parciales) | Empañar un cristal con aliento y dibujar con la nariz círculos  | Contamos círculos 3 a la izquierda y 3 a la derecha         |         |

Después de los ejercicios de CABEZA, se realizan los ejercicios:

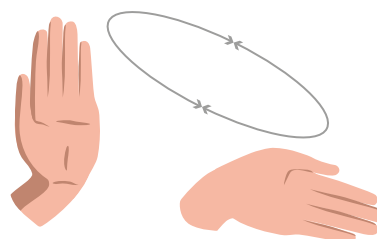
- 1) Gesto de "no sé": subir y bajar los hombros
- 2) Rotaciones de hombros
- 3) Levantar y bajar los brazos (flexoextensión de hombro)



## TABLA GERONTOGIMNASIA

| INSTRUCCIÓN  | APROXIMACIÓN AL ENFERMO   | REPETICIONES  | GRÁFICO   |
|--|---|---|---|
| <b>2. MANOS</b>  |   |   |   |
| Unir y separar los dedos con la mano abierta                                     | La mano es grande y después pequeña   | Contamos 5 para abrir y 5 para cerrar               |    |
| Abrir y cerrar, primero una y luego otra alternativamente                        | Abrimos y cerramos las manos como ordeñando, agarramos la cuerda para subir       | Contamos 5 con la mano izquierda y 5 con la derecha |    |
| Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera                                      | Movemos las manos como diciendo "así, así...". Los 5 lobitos                      | Contamos hasta 10                                   |   |
| Rotaciones completas de muñeca, hacia dentro y hacia fuera                       | Con un lápiz en la mano, moverlo como si fuera la varita mágica haciendo círculos | Contamos 5 hacia dentro y 5 para fuera              |  |
| Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos | Contamos con los 10 dedos   | Lo hacemos 5 veces con una mano y 5 con la otra     |  |

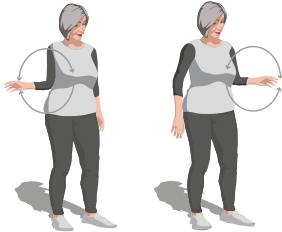
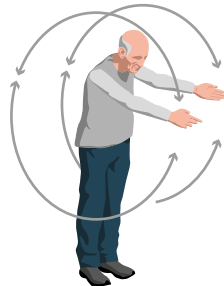
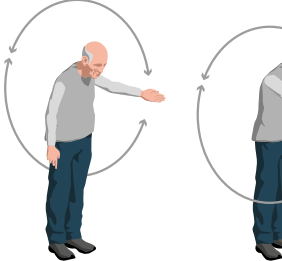
Después de los ejercicios de MANOS, se realiza el ejercicio de sevillana



**TABLA GERONTOGIMNASIA**

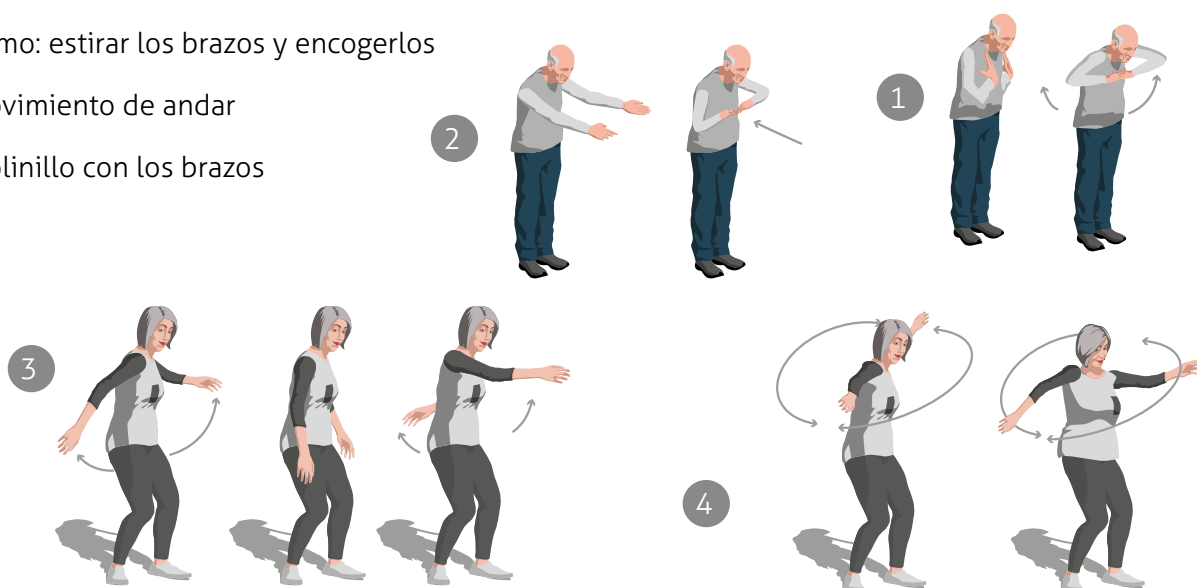
| INSTRUCCIÓN   | APROXIMACIÓN AL ENFERMO  | REPETICIONES  | GRÁFICO   |
|---|--|---|---|
| <b>3. BRAZOS</b>  |  |   |   |
| Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco  | Cogemos algo de los hombros con las manos y lo tiramos al suelo                                      | Lo repetimos 10 veces   |    |
| Igual que el anterior, primero con un brazo y después con el otro alternativamente                            | Damos golpes al tambor   | Contamos 5 con el izquierdo y 5 con el derecho                  |    |
| Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz | Matamos la mosca que sobrevuela la cabeza  | Contamos hasta 10   |   |
| Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente               | Cogemos la manzana del árbol y la echamos la cesto. Saluda con la izquierda y después con la derecha | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente |  |
| Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza         | Asustamos a los pájaros para que vuelen, subimos la ropa al altillo del armario                      | Contamos hasta 10   |  |
| Manos en el pecho, codos a la altura del hombro y abrir y cerrar brazos                                       | Abrimos la ventana   | Contamos hasta 10   |  |
| Con los codos pegados al tronco girar los antebrazos hacia dentro y hacia fuera                               | Movemos los brazos como dando a la comba (podemos usar cuerda)                                       | Contamos 5 hacia dentro y 5 hacia fuera                         |  |

## TABLA GERONTOGIMNASIA



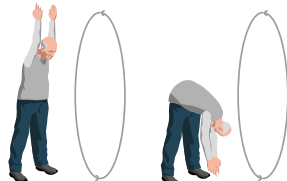

| INSTRUCCIÓN  | APROXIMACIÓN AL ENFERMO   | REPETICIONES  | GRÁFICO   |
|--|---|---|---|
| Igual que en el anterior, primero con la izquierda y después con la derecha      | damos a la comba, primero con una mano y luego con la otra            | Contamos 10 hacia dentro (5 con la izquierda y 5 con a derecha) y 10 hacia fuera (5 con la izquierda y 5 con la derecha) alternativamente |    |
| Con los brazos estirados, rotaciones adelante y atrás                            | Somos el ventilador, damos viento con los brazos. Cazamos con una red | Contamos 10 adelante y 10 atrás   |    |
| Igual que el anterior, primero con un brazo y luego con el otro alternativamente | Nadamos. Nadamos de espaldas  | Contamos 10 adelante (5 con cada brazo) y 10 atrás (5 con cada brazo)   |  |

Después de los ejercicios de BRAZOS, se realizan los ejercicios:

- 1) La gallina: con las manos en los hombros elevaremos y descenderemos los codos
- 2) Remo: estirar los brazos y encogerlos
- 3) Movimiento de andar
- 4) Molinillo con los brazos



**TABLA GERONTOGIMNASIA**

| INSTRUCCIÓN  | APROXIMACIÓN AL ENFERMO   | REPETICIONES                                      | GRÁFICO   |
|--|---|---|---|
| <p><b>4. CINTURA - TRONCO</b></p> <p>Manos a la cintura, girar a la izquierda y derecha</p>  | <p>Bailamos una jota</p>  | <p>Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha</p> |    |
| <p>Manos en cintura, inclinarse a izquierda y derecha sin mover pies</p>   | <p>El mar nos balancea a un lado y a otro como en una barca</p> | <p>Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha</p> |    |
| <p>Inclinamos hacia delante con las piernas semiflexionadas tratando de tocar las manos. Incorporarse despacio</p>   | <p>Recogemos algo del suelo</p>                                 | <p>Contamos hasta 10</p>                          |   |
| <p>Pies separados. Giros de tronco: con brazos estirados arriba, inclinarse a la izquierda, bajar hacia el suelo, subir por la derecha</p>                                   | <p>Dibujamos en el aire una "O" muy grande</p>                  | <p>Contamos 5</p>                                 |  |
| <p>Igual que el anterior, empezando por la derecha</p>   | <p>Dibujamos también una "O" muy grande</p>                     | <p>Lo hacemos 5 veces</p>                         |  |
| <p>Manos en la cintura mirando al frente, rotaciones de cadera sin mover los pies; tirar de la cadera a la izquierda, después adelante, después a derecha y acabar atrás</p> | <p>Bailamos el hulla. hop</p>                                   | <p>Lo hacemos 5 veces</p>                         |  |
| <p>Igual que el anterior, empezando hacia la derecha</p>   | <p>Bailamos el hulla. hop</p>                                   | <p>Lo hacemos 5 veces</p>                         |  |

## TABLA GERONTOGIMNASIA

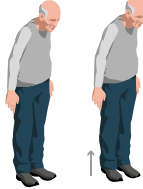



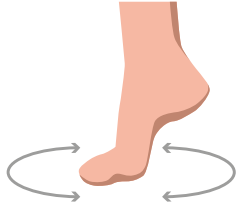
| INSTRUCCIÓN  | APROXIMACIÓN AL ENFERMO   | REPETICIONES   | GRÁFICO   |
|--|---|--|---|
| <b>5. PIERNAS</b>  |   |  |   |
| Subimos una rodilla y otra alternativamente  | Caminamos como los caballos. Caminamos como en la nieve                         | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente      |    |
| Subir el pie hacia atrás acercándolo al glúteo doblando las rodillas alternando uno y otro pie   | Damos una cox. Nos limpiamos bien los pies en el felpudo                        | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente      |    |
| Abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra, piernas estiradas   | A la patacoja con un pie y otro   | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente      |    |
| Agarrados a una silla, dejar un pie en el aire, hacer giros con la pierna elevada en extensión, hacia fuera y hacia dentro, cambiar de pierna                                  | Dibujamos con el pie una "O" en el aire. Apartamos la hierba con el pie         | Lo hacemos 10 veces con cada pie (5 a la derecha y 5 a la izquierda) |   |
| Sujetos a la silla dejar un pie en el aire, balancear fuera y dentro, pasando el pie elevado por delante de la pierna de apoyo. Cambiar de pie                                 | Nuestra pierna es el péndulo de un reloj  | Lo hacemos 5 veces con cada pie                                      |  |
| Sentados, sujetamos con los dedos de las manos entrelazados una rodilla elevando el pie en el aire, girar dicho pie hacia dentro primero y después hacia fuera. Cambiar de pie | Nuestro pie está en el agua, con la punta del pie dibujamos círculos en el agua | Lo hacemos 10 veces con cada pie (5 para dentro y 5 para fuera)      |  |

Después de los ejercicios de PIERNAS se realizan los ejercicios:

- 1) Extensión de cadera: pierna estirada hacia atrás
- 2) Sedestación y bipedestación
- 3) Sentadilla

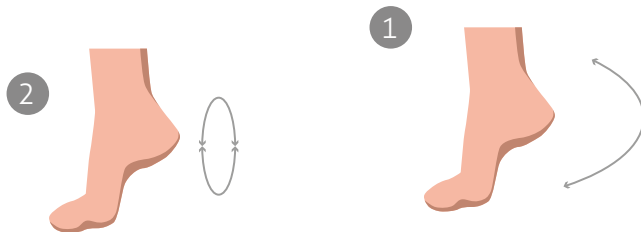


**TABLA GERONTOGIMNASIA**

| INSTRUCCIÓN  | APROXIMACIÓN AL ENFERMO   | REPETICIONES                                  | GRÁFICO   |
|--|---|---|---|
| <b>6. PIES</b>   |   |   |   |
| Ponerse de puntillas   | Nos ponemos de puntillas. Hemos crecido. No quiero hacer ruido con los pies | Contamos hasta 10                             |    |
| Sentados, elevar las punteras de los pies apoyándose en el talón                                     | Le damos al pedal de la máquina de coser                                    | Contamos hasta 10                             |    |
| Abrir y cerrar las punteras de los pies  | Aplaudir con los pies   | Contamos hasta 10                             |   |
| Sentados, pies en el aire, girar las punteras de los pies hacia dentro y hacia fuera                 | Dibujamos círculos en el aire con las puntas de los pies                    | Lo hacemos 5 veces para dentro y 5 para fuera |  |
| Apoyar el pie por la puntera y elevar el talón, girar el talón a izquierda y derecha. Cambiar de pie | Bailamos el Twist   | Lo hacemos 5 veces con cada pie               |  |

Después de los ejercicios de PIES se realizan los ejercicios:

- 1) Gesto de apagar el cigarro
- 2) Circunducción de tobillos





## 5.6. RELAJACIÓN

### 5.6.1 ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

Los movimientos y posturas del cuerpo no sólo influyen en las capacidades mentales: pensamiento, recuerdos, comunicación... También tienen una fuerte influencia en el estado emocional de las personas. Los estados de nerviosismo y tensión son frecuentes en la persona con Alzheimer, y también en el cuidador habitual, debido a la sobrecarga que supone, en ocasiones, su atención (sus conductas anómalas, los problemas de comunicación, la sensación de desbordamiento del problema, el exceso de responsabilidad, etc.).

Realizar la relajación tras la gerontogimnasia y terapia psicomotriz aportará, además de restablecimiento de la serenidad en la persona con demencia, el beneficio añadido de tratar esa tensión acumulada de la que se ha hablado.

En este manual se presentan tres propuestas de ejercicios de relajación, que se podrán intercalar o utilizar aquellas que presenten mayor efectividad para la persona o grupo con el que se esté trabajando.

Podemos definir las técnicas de relajación como el conjunto de ejercicios físicos y mentales que facilitan o inducen a la relajación global.

### 5.6.2 OBJETIVOS GENERALES

- Restablecer la serenidad y la calma tras un ejercicio físico, evitando que la persona quede en estado de agitación, que pueda prolongarse el resto del día.
- Actuar contra los aumentos de nerviosismo y agitación que vayan apareciendo puntualmente a lo largo del día.

### 5.6.3. HORARIO

La relajación se realizará justo después de la sesión de gerontogimnasia y/ o la sesión de psicomotricidad y en todo momento que se considere necesario.

### 5.6.4. DESARROLLO

- Se situará a la persona en una habitación confortable, con luz tenue, sin ruidos ni otros elementos que puedan distraerle.
- Se le informará de lo que se va a hacer, explicándole que el objetivo perseguido consiste en aprender a relajarse.
- Se facilitarán las instrucciones indicadas con voz moderada, firme y lentamente, tratando de transmitir tranquilidad.
- Si tiene problemas para realizar correctamente la actividad, esta puede ser modificada, adecuándola a sus peculiaridades, suprimiendo las instrucciones fuera de su alcance o completándola con otras nuevas que conduzcan a la relajación.
- Se intentará focalizar su atención en la sensación de tranquilidad y relax alcanzada.

## 5.6.5. TECNICAS DE RELAJACIÓN

### RELAJACIÓN 1. LA RESPIRACIÓN

- Se debe localizar un lugar cómodo en el que sentarse, por ejemplo, en una butaca.
- Se adoptará una postura confortable, apoyando toda la espalda en el respaldo del sillón, con los pies separados y algo adelantados, reposando toda la planta del pie en el suelo.
- Se colocarán las piernas en semiflexión (algo dobladas), nunca cruzadas. Las manos deberán apoyarse sobre los muslos o los brazos del sillón, con la palma abierta hacia abajo.
- Se indicará que se comience a respirar profunda y sosegadamente, sin imponer un ritmo. Se trata de que la persona respire con la frecuencia que le resulte más cómoda.
- Si es posible, se respirará tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, durante un par de minutos aproximadamente.
- Se colocará una mano en el pecho, de forma que al respirar se pueda apreciar cómo el pecho se hincha y deshincha lentamente. Si es posible, se le pedirá que realice las respiraciones con los ojos cerrados.
- Le solicitaremos que piense en cómo el aire entra y sale de su cuerpo, que se concentre en notar el aire fresco, que entra por la nariz y llena los pulmones, y sale por la boca más caliente. El ejercicio se llevará a cabo durante algunos minutos.
- Con los ojos abiertos, al tiempo que se toma aire, se subirán lentamente los brazos por encima de la cabeza, y se intentará que las manos se toquen. Posteriormente, se bajarán los brazos a la posición inicial mientras se expulsa el aire. El movimiento se repetirá 5 veces.
- Se colocarán las manos en el pecho. Al tomar el aire, se abrirán los brazos lentamente hasta ponerlos en cruz y se volverá a la posición inicial expulsando el aire. El movimiento se repetirá 5 veces.
- Si la persona lo memoriza y es capaz de llevarlo a cabo sin problemas, el paso siguiente será combinar los dos movimientos anteriores, primero subiendo y bajando los brazos al tomar y soltar el aire y después abriendo y cerrando los brazos. Realizar estos movimientos alternativamente 6 veces, 3 de cada ejercicio de forma intercalada.

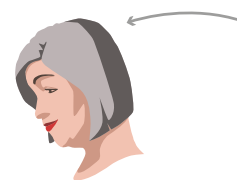
---

Tirar de la barbilla hacia arriba,  
volviendo la cabeza hacia atrás.



---

Tratar de tocar con la barbilla en el pecho.



---

Tratar de tocar con la oreja izquierda el hombro izquierdo.



---

Tratar de tocar con la oreja derecha el hombro derecho.



---

Fruncir el ceño.



---

Subir las cejas arrugando la frente.



---

Apretar los labios.



---

Abrir la boca con fuerza.



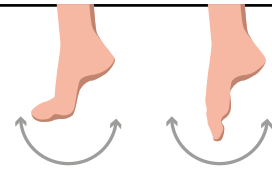
## RELAJACIÓN 2. TENSIÓN-RELAJACIÓN

- Se tomará asiento en un lugar tranquilo, cómodamente, sin cruzar las piernas, con las manos reposando sobre los muslos y los pies bien apoyados en el suelo.
- La respiración será lenta y profunda, procurando tomar el aire por la nariz y soltarlo por la boca.
- Se pedirá que se piense en todas las partes del cuerpo, a medida que se van nombrando de los pies a la cabeza. (“Piensa en tus dedos de los pies, en tus talones, en tus tobillos, en tus pantorrillas, en tus rodillas, etc.”).
- Tras este repaso mental de todo el cuerpo, se realizarán los ejercicios de contracción que se describen a continuación:

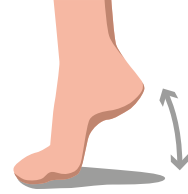
**Se contraerá con fuerza la parte del cuerpo indicada, manteniendo la tensión durante 5 segundos, y relajándola después, volviendo a la posición inicial. Se repetirá la tensión - relajación 2 veces con cada ejercicio (contraer-relajar, contraer-relajar).**

- De esta forma se tensará y relajará cada segmento corporal. Tras ello, se comentará con ellos la sensación de tranquilidad alcanzada.

Arquear con fuerza la planta de los pies encogiendo los dedos. Si es necesario, nos descalzamos para que el enfermo vea cómo hacerlo.



Gesto de ponerse de puntillas, levantando el talón del pie y apoyándose en la puntera.



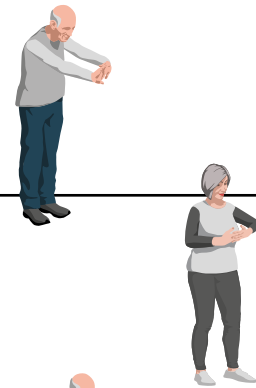
Cerrar las piernas con fuerza, rodilla contra rodilla.



Subir y mantener la rodilla izquierda cerca del pecho, levantando el pie del suelo.



Manos entrelazadas por los dedos, volvemos las palmas de las manos hacia fuera como si fuésemos a triscar los dedos y estiramos los codos con los brazos hacia delante.



Manos entrelazadas, tirar de los codos hacia fuera con fuerza, como si quisiéramos partir algo que tenemos entre las manos.



Manos entrelazadas, apretamos las palmas de las manos hacia dentro como si quisiéramos cascar una nuez.



Cerrar con fuerza los puños.

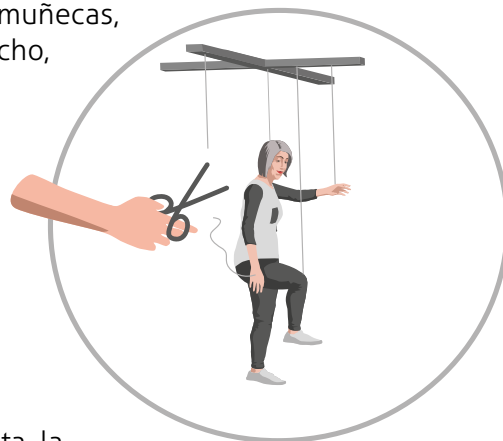


Abrir las manos todo lo que podamos, separando los dedos.



### RELAJACIÓN 3. LA MARIONETA

- Se pedirá a los participantes que simulen ser marionetas movidas por hilos, con movimientos ágiles y rítmicos.
- Todos imitarán los movimientos que realice el responsable de la actividad.
- Después, se les dirá que imaginen que alguien va cortando, de uno en uno, los hilos que mueven las distintas partes de su cuerpo.
- En primer lugar, cortarán los hilos que sujetan las manos, primero una y luego otra, quedando éstas flácidas y sin fuerza.
- Después, cortarán los que sujetan las muñecas, primero el izquierdo y después el derecho, dejando colgar los antebrazos.
- Seguidamente cortarán los hilos que sujetan los codos, hombros, pies y rodillas, en este orden, primero los de la izquierda y después los de la derecha, quedando los brazos y piernas flojos y sin movimiento, sentados en un sofá o una cama.
- A continuación, cortarán el hilo que sujeta la cabeza de modo que quede colgando sin fuerza.
- Por último, se perderá la sujeción del tronco, quedando totalmente relajados, primero sentados y después recostados (si es posible). El profesional focalizará la atención hacia la percepción del movimiento que se produce en el pecho y vientre al respirar, experimentando una agradable sensación de tranquilidad.





## CAPÍTULO 6

# LABORTERAPIA

### 6.1. QUÉ ES LA LABORTERAPIA

Programa de actividades que se seleccionan por su valor físico, mental, emocional y vocacional en el tratamiento de ciertas enfermedades mentales y psíquicas, por el que se concentra la atención en un trabajo, con mejoría de la disposición general de la persona con Alzheimer para alcanzar la máxima independencia y aumentar su calidad de vida.

### 6.2. OBJETIVOS GENERALES

El objetivo fundamental de la laborterapia es, mantener a la persona en un nivel apropiado de independencia en su medio social, reforzando el grado de autoestima con la satisfacción de sentirse útil.

### 6.3. OBJETIVOS

- Evitar el aislamiento de la persona con Alzheimer potenciando las relaciones interpersonales.
- Fomentar la autoestima.
- Estimular la motricidad fina.
- Favorecer la estimulación sensorial (textura, temperatura, formas, tamaños, colores, sonidos, imágenes y otras sensaciones).
- Potenciar las funciones ejecutivas.
- Potenciar la creatividad y la composición estética.

### 6.4. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PONER EN MARCHA UN TALLER DE LABORTERAPIA

Con la laborterapia la persona con Alzheimer encontrará una motivación extra en el rendimiento de sus funciones cognitivas, obteniendo resultados realmente positivos, que pueden ir desde el interés despertado en la persona, hasta mejoras a nivel cognitivo, funcional, personal, social, físico y emocional. Una correcta planificación hará atractivo el trabajo y dará plena eficacia a los objetivos que se quieren alcanzar.

Antes de comenzar el taller, se recomienda la lectura de las instrucciones y tener a mano los materiales, que se pueden adquirir en librerías, grandes almacenes o tiendas de manualidades. Estos deberán ser adecuados y no tóxicos, y se procurará no utilizar demasiados en cada taller.

Al final del libro se encontrarán las plantillas que se necesitan para la realización de muchos de estos talleres.



## CAPÍTULO 7

# ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

### 7.1. ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA?: TIPOS E IMPORTANCIA EN LAS DEMENCIAS

Las actividades de la vida diaria (AVD) son un conjunto de tareas o conductas que una persona realiza diariamente y que le permiten vivir de forma autónoma e integrada en su entorno, cumpliendo su rol o roles dentro de la sociedad.

Existen varios tipos de actividades de la vida diaria:

- **Actividades básicas de la vida diaria (ABVD):** Son aquellas actividades que se refieren a todo lo relacionado con el autocuidado: Baño, vestido, alimentación, aseo personal, uso del retrete, control de esfínteres, traslados, transferencias, deambulación y uso de escaleras.
- **Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD):** Son actividades más complejas que las ABVD y requieren de más recursos cognitivos. Son aquellas tareas orientadas a interactuar con el entorno y generalmente, opcionales por naturaleza: uso del dinero, manejo de la medicación, uso del transporte público, todo lo relacionado con el manejo del hogar, compras... Su correcta ejecución implica tener capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas, entre otras.
- **Actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD):** Se pueden considerar como aquellas actividades que enriquecen la vida de la persona, las actividades de autorrealización que implican participación social, actividad laboral y actividad educativa.

En las personas con demencia aparecen varios tipos de déficit que hacen que la persona pierda primero autonomía y más adelante independencia en todas las actividades de la vida diaria.

- **A nivel cognitivo,** se irán afectando capacidades como la praxis, la orientación, la atención, la capacidad de secuenciación... Lo cual provocará que la persona con demencia tenga problemas en la realización de actividades que requieran una secuencia (como el baño), actividades como la movilidad en la comunidad (que requiere de una buena orientación espacial para una ejecución segura), actividades como el vestido (debido a la aparición de la apraxia del vestido...)
- **A nivel emocional,** es frecuente la aparición de síntomas como depresión, labilidad emocional, baja autoestima y autoconcepto negativo, impulsividad, rigidez mental... que hacen que la iniciativa a la hora de realizar ciertas tareas se vea reducida de forma importante, creando una gran frustración en la persona con demencia, quien con el objetivo de proteger su autoestima, puede abandonar dichas actividades aunque en el pasado hayan sido realmente significativas para ella.



- **A nivel motor**, los déficits aparecen, sobre todo, en fases más graves de la enfermedad. Son, por ejemplo, alteraciones del tono muscular, disminución del rango articular, reducción de la fuerza, alteraciones de la sensibilidad, etc., lo que hace que disminuya la capacidad de desenvolverse de forma independiente en diferentes actividades.

Es importante hacer la distinción entre los términos autonomía e independencia, ya que la **autonomía** se define como la capacidad de decisión para hacer una actividad y la **independencia** es la capacidad de realización de la actividad en sí. Una persona puede ser autónoma sin ser independiente, y decidir cuándo quiere o tiene que ducharse, qué es lo que quiere comer, si tiene hambre o no... aunque no tenga capacidad física de llevar la actividad a cabo, y otra persona puede ser independiente sin ser autónoma, y tener la capacidad de comer, vestirse, etc., pero no ser capaz de decidir cuándo hay que hacerlo, cómo quiere hacerlo, etc. Este último ejemplo sería el caso de las personas que padecen una demencia en fases iniciales; comienzan a tener dificultades para tomar decisiones, pierden iniciativa, aparece la apatía..., sin embargo, aún tienen la capacidad física para llevar a cabo bastantes tareas con una supervisión o ayuda verbal apropiada. A medida que la patología avance, la independencia se irá perdiendo de forma progresiva.

Todo esto hace que sea realmente importante el fomento de la independencia desde el inicio de la enfermedad (primero en el domicilio y con el apoyo de cualquier servicio asistencial al que asista la persona), para retardar al máximo la aparición de dependencia en todas las actividades.

## 7.2. OBJETIVOS DEL FOMENTO DE LA INDEPENDENCIA EN PERSONAS CON DEMENCIA

- Mantener la independencia de la persona retrasando la aparición de dependencia.
- Mantener todas las funciones físicas y cognitivas de la persona.
- Retardar la sobrecarga del cuidador.
- Mejorar el estado emocional de la persona, promoviendo una buena autoestima y un sentimiento de utilidad.
- Mejorar la calidad de vida de la persona con enfermedad de Alzheimer y el cuidador.
- Mantener a la persona conectada con el mundo que le rodea, actuando como un sujeto activo.

## 7.3. RECOMENDACIONES GENERALES

- Es esencial que se fomente la independencia **desde las fases más iniciales de la enfermedad**, para retardar la aparición de dificultades cuando la persona con la enfermedad aún conserva dichas habilidades.

- **Evitar la sobreprotección**, estimulando al máximo la independencia. El diagnóstico de una demencia no supone que la persona haya dejado de ser capaz de realizar todas sus actividades, la pérdida de independencia se producirá de forma progresiva. Realizar todas las actividades en lugar de la persona con demencia, favorecerá que el deterioro avance con mayor rapidez.
- Este fomento debe intentar llevarse a cabo, en mayor grado, desde el **propio domicilio** de la persona con Alzheimer, aunque desde los servicios asistenciales se deben igualmente promover y hacer actividades dirigidas a estimular las áreas involucradas en el desempeño, trabajando diferentes capacidades y habilidades.

El hecho de que sea más recomendable que la persona se desenvuelva con independencia en su domicilio, se debe a la dificultad que tiene para extrapolar y generalizar aprendizajes. No tendría mucho sentido trabajar la actividad del baño en un centro donde tenga que emplearse una ducha adaptada, unos productos y un entorno determinado, si este no va a ser siquiera similar al que se va a encontrar en su casa, que es donde la persona se desenvuelve diariamente.

Asimismo, es importante que las actividades se realicen en el momento apropiado para ellas, ya que lo contrario podría provocar cierta desorientación, por ejemplo, el momento para trabajar el baño, será la hora a la que lo tenga que hacer de forma diaria, no tendría sentido trabajar el baño y el vestido a media tarde si lo hace siempre por la mañana.

- Se debe realizar una **valoración continua** de las capacidades y dificultades que tiene la persona y de los pasos a seguir en la ejecución de la tarea. Esto permitirá tomar conciencia acerca de aquello que realmente no puede realizar y en qué fases de la actividad falla, y será donde haya que apoyarle, dejando que sea independiente en el resto de las fases de la actividad. A medida que la enfermedad avance esas dificultades irán incrementándose y los apoyos requeridos serán cada vez mayores.
- Lo anterior ayudará a ser **realistas**, y, de la misma forma que debe evitarse la sobreprotección, tampoco resulta positivo dejar a la persona sola en sus actividades cuando ya no puede realizarlas, si la afectación ya existe se le deberá prestar el apoyo necesario.
- Los **apoyos** que se ofrezcan serán siempre **progresivos**. Inicialmente, quizás la persona solo requiera de supervisión en algunas tareas por seguridad, necesitando de forma progresiva apoyos verbales, apoyos físicos en alguna tarea puntual y, finalmente, apoyos físicos en toda la tarea.
- Se aconseja mantener una **rutina** diaria y unos horarios, ya que, esto facilitará la orientación en el tiempo, contribuyendo así al desempeño de la actividad.
- **Proporcionar un entorno seguro y facilitador**. Si se cuenta con la seguridad de que el entorno en el que se desenvuelve la persona es seguro, se le puede dar más libertad para que pueda desempeñarse. De hecho, una de las actividades en las que primero aparece dependencia es el momento del baño, debido al miedo a que sufran una caída. El entorno facilitador se refiere a eliminar del entorno todo aquello que dificulte el desempeño, ya sea por ser innecesario, confuso, o por ser susceptible de provocar un exceso de estímulos. En el entorno donde se va a desenvolver la persona sólo deberán estar los objetos que sean estrictamente necesarios, para que la persona los reconozca y los pueda utilizar. De esta manera se evitará que se frustre por no saber qué utilizar para la actividad que está realizando, que utilice un producto inadecuado para la tarea, etc.

- **Evitar las prisas.** La persona con demencia necesita su tiempo para realizar las actividades, mientras no se frustre hay que dejar que las haga sola, aunque emplee un tiempo superior al deseado.
- Generalmente, en el caso de la persona con demencia, los **productos de apoyo** no van a incrementar su independencia. Ello se debe a que reconoce mejor los objetos y utensilios tal y como los ha conocido siempre, y el hecho de introducir en su rutina un elemento adaptado puede desorientarle. Sí serán recomendables algunos productos de apoyo cuando el deterioro avance y el cuidador necesite de algún apoyo técnico para el cuidado de la persona, como una silla o una grúa, que ya no irán dirigidos a fomentar la independencia sino a facilitar el cuidado.



## CAPÍTULO 8

# DIARIO DE TRABAJO



DÍA 1:

### SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: REMINISCENCIAS

#### Actividad 1: ¿A qué jugábamos cuando éramos niños?

- Objetivos: estimular principalmente la memoria episódica o autobiográfica de la persona, así como la atención focalizada, el lenguaje expresivo y comprensivo, la memoria semántica y gnosias.
- Material: se pueden utilizar fotografías, música, objetos o juguetes antiguos, etc.
- Indicaciones: Se intentará que hablen del tema de forma autónoma, pero se puede apoyar en las siguientes preguntas:
  - Mis juegos favoritos eran...
  - Mis compañeros de juegos eran...
  - Me gustaba coleccionar...
  - ¿Tenía una mascota?
  - ¿Qué hacía en verano?
- Desarrollo: Mediante la conversación se intenta provocar una evocación de situaciones del pasado (juventud o infancia), activando las reminiscencias y resaltando aspectos emocionales del recuerdo: acontecimientos históricos y personales significativos para el individuo, sensaciones, olores o simplemente el reconocimiento de objetos.
- Alternativas: si la persona tiene dificultades con la evocación de recuerdos, se le puede guiar a través de las preguntas o aportando pistas sobre el tema del que se desea que hable.

#### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

#### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: CIRCUITO 1

- Objetivos:
  - Mantener y/o mejorar la capacidad física general.
  - Mantener la capacidad de marcha.
  - Incrementar la fuerza y movilidad de miembros inferiores y superiores.
  - Mejorar la coordinación motora gruesa.
  - Estimular la capacidad de percepción visoespacial, figura-fondo y prevenir la aparición de disimetrías.
  - Mejorar la relación con el entorno.

- Descripción de la actividad: los usuarios deberán completar un circuito compuesto por diferentes ejercicios en 6 postas.
- Materiales: • 7 aros • 4 picas • 1 cuerda • 1 pelota
- Desarrollo de la actividad: acompañando al usuario en todo momento y apoyándole físicamente si es necesario le iremos explicando lo que debe hacer en cada posta a medida que avance en el circuito.
  - 1) Con 6 aros en el suelo, tendrán que avanzar por ellos, metiendo los dos pies en cada uno.
  - 2) Caminarán de lado entre dos picas.
  - 3) A partir de una cuerda colocada en el suelo de forma serpenteante, caminarán siguiendo la forma de la cuerda.
  - 4) Se colocará una pica de forma horizontal un poco elevada (se adaptará la altura a la persona o grupo al que vaya dirigido el ejercicio) y tendrán que pasar elevando los pies.
  - 5) Con una pica o cuerda colocada de forma recta en el suelo, deberán caminar con los pies abiertos, uno a cada lado de la cuerda.
  - 6) Se les dará una pelota que tendrán que encestar en un aro posado en el suelo.

1)



2)



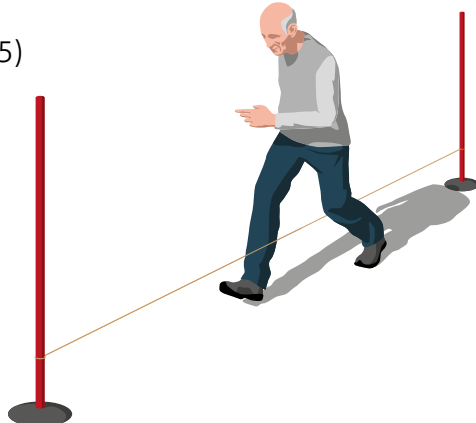
3)



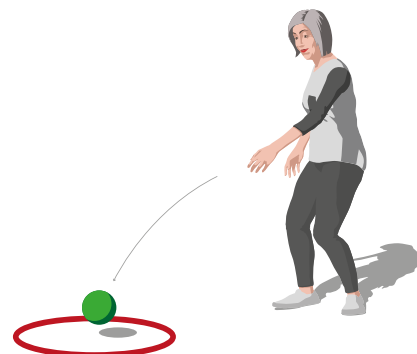
4)



5)



6)



**SESIÓN DE ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA: SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES**

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en las actividades básicas de la vida diaria.
  - Estimular la capacidad de función ejecutiva y secuenciación.
  - Estimular la memoria procedimental.
- Descripción de la actividad: la persona debe ordenar la secuencia de tareas para la correcta ejecución de distintas actividades básicas de la vida diaria.
- Material: Fichas 1, 2 y 3
- Alternativas: es probable que algunas personas no sean capaces de realizar las fichas con una simple explicación inicial. A estas personas se les debe ir guiando continuamente en la actividad, repasando los pasos que ya se han ordenado, para que sigan la secuencia con mayor facilidad. La tarea se puede hacer más sencilla disminuyendo el número de pasos o dificultarla incrementando los mismos.

**COLOCA LOS SIGUIENTES PASOS EN ORDEN**

| VESTIRTE                 | PARA DARTE UN BAÑO        |
|--------------------------|---------------------------|
| Ponerme el abrigo        | Cerrar el grifo           |
| Ponerme los calcetines   | Meterme en la ducha       |
| Ponerme el jersey        | Enjabonarme el pelo       |
| Ponerme la ropa interior | Mojarme                   |
| Ponerme la camisa        | Aclararme                 |
| Ponerme los zapatos      | Quitarme la ropa          |
| Mirar qué tiempo hace    | Salir de la ducha         |
| Ponerme el pantalón      | Secarme con la toalla     |
| Elegir la ropa           | Enjabonarme el cuerpo     |
|                          | Abrir el grifo            |
|                          | Echar jabón en la esponja |



DÍA 2:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN Y PRAXIAS

### Actividad 1: Copiar modelos con arcilla o plastilina

- Objetivos: estimular la motricidad fina, atención y concentración, la identificación de figuras geométricas, la abstracción, representación mental y praxias.
- Material: utilizamos arcilla o plastilina.
- Indicaciones: se realizan una serie de figuras sencillas planas, y si son capaces de reproducirlas, se procederá a realizar otras figuras tridimensionales para que vuelvan a copiar.
- Desarrollo: el profesional comenzará realizando algunas figuras geométricas planas con plastilina o arcilla, como un triángulo, un cuadrado, un círculo, un rectángulo, un rombo, etc. Y después, les indicará que tienen que realizar la misma figura. Si resulta factible continuar con este ejercicio, la segunda parte consistirá en la realización de la copia de algunas figuras geométricas tridimensionales.
- Alternativas: para aumentar el nivel de dificultad, se les pedirá que realicen determinadas figuras o formas sin tener un modelo previo delante. También se puede aprovechar para trabajar colores. Es posible que algunas personas junten intencionadamente algunas de las figuras geométricas para construir objetos concretos, como por ejemplo una casa.



**Actividad 2: Cancelación / Atención**

- Objetivos: estimular la atención y la concentración, la memoria de trabajo, la memoria reciente, el reconocimiento de colores y letras.
- Material: ficha 4, 5, y 6
- Desarrollo: en la **ficha 4** se les pide que marquen con una X todas las letras "Y" que encuentren en la matriz.

En la **ficha 5** tendrán que señalar con una X todas las letras "V" de color rojo que vayan encontrando.

En la **ficha 6** deberán colorear las diferentes letras de la cuadrícula basándose en el color que se les indica en la instrucción.

Se deberá explicar lo que tienen que hacer en cada ficha, las veces que sea necesario, hasta que se vea que han entendido las órdenes y son capaces de realizar la actividad ellos solos.

- Alternativas: si alguna persona encuentra dificultad en la realización de las fichas se podrán reducir la cantidad de estímulos o pedirle que no preste atención al color.

| MARCA LAS "Y" |   |   |   | MARCA LAS "V" ROJAS |   |   |   | COLOREA LAS LETRAS DEL COLOR ESTABLECIDO |   |         |   |        |   |
|---------------|---|---|---|---------------------|---|---|---|--|---|---------|---|--------|---|
| Y             | L | M | H | V                   | P | R | V | E MORADO                                 |   | S VERDE |   | I AZUL |   |
| Y             | U | J | I | R                   | T | Q | V | E  | R | S       | L | P      | J |
| T             | E | Y | H | H                   | V | Y | T | M  | I | L       | O | I      | I |
| Y             | M | J | O | E                   | R | V | T | T  | E | P       | S | C      | D |
| U             | Y | Q | A | C                   | E | D | V | D  | E | S       | L | G      | I |

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

**SESIÓN DE LABORTERAPIA: BOTE DE SAL**

- Objetivos:
  - Estimular la percepción cromática, la sensibilidad táctil y la creatividad.
  - Trabajar la destreza manipulativa fina y la pinza manual.
- Descripción: elaboración de un bote decorativo con sal de diferentes colores.



- Materiales:
  - Bote de cristal: grande para actividad grupal o pequeño para una actividad individual.
  - Papel de periódico.
  - Sal fina.
  - Tizas de colores.
  - Algodón.
- Desarrollo:
  - Verter una pequeña cantidad de sal sobre unas hojas de periódico.
  - Pedir a la persona que rompa las tizas en dos trozos.
  - Tendrá que frotar la tiza sobre la sal hasta que ésta quede totalmente teñida del color elegido.
  - Se repetirá la misma operación con los diferentes colores de las tizas en distintas cantidades de sal. Cuanto más intenso sea el color elegido más vistoso será el resultado.
  - Una vez finalizado el proceso, se dispondrá de varios montones de sal teñida de distintos colores que se irán vertiendo poco a poco en el interior del recipiente de cristal, dejando que sea cada participante el que elija los colores. Cuando el tarro ya esté lleno, se cubrirá la superficie con un trozo de algodón presionándola con fuerza y cerrando el frasco, así la sal no se mezclará al moverlo.
  - Mientras estén pintando la sal, se podrá aprovechar para hacerles las siguientes preguntas: ¿De dónde se obtiene la sal? ¿Qué colores hemos utilizado? ¿Cómo está la comida cuando tiene mucha sal? ¿Y cuando tiene poca?





DÍA 3:  
**SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: LENGUAJE Y LECTOESCRITURA**

**Actividad 1: Completar frases y palabras**

- Objetivos: estimular el léxico, la comprensión y la discriminación.
- Material: fichas 7 y 8.
- Desarrollo: en la **ficha 7** hay que encontrar la palabra adecuada para que tengan sentido las frases. En la **ficha 8** se deben completar las palabras con las letras que faltan.
- Alternativas: Se puede dificultar la actividad haciéndoles completar dos palabras en la frase o pidiéndoles que encuentren dos letras que faltan en cada palabra.

**COMPLETA LAS SIGUIENTES PALABRAS CON LA LETRA QUE FALTA**

MAN\_\_ANA

\_\_ANCIÓN

TELE\_\_ISOR

PAL\_\_BRA

TEL\_\_FONO

DEL\_\_CADO

**COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES CON LA PALABRA QUE FALTA**

Tenemos que darnos prisa, el \_\_\_\_\_ sale en 15 minutos y aún no hemos llegado a la estación.

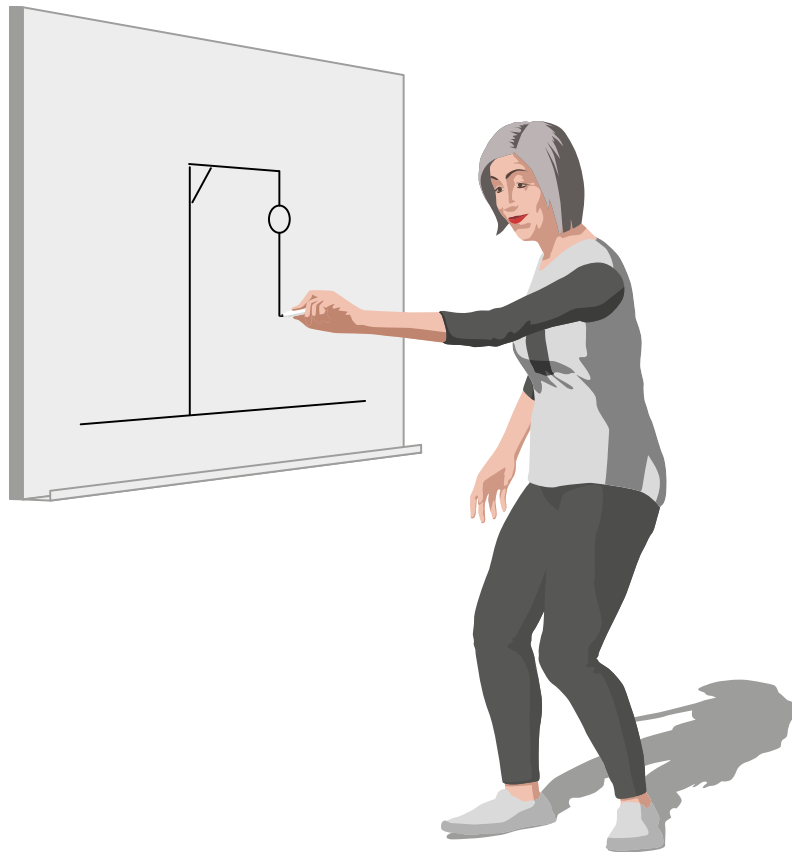
No te olvides de comprar dos \_\_\_\_\_ de pan para la comida.

**Actividad 2: Ahorcado**

- Objetivos: estimular la memoria semántica, el razonamiento y la comprensión, la fluidez verbal y la asociación.
- Material: se puede utilizar una pizarra y tizas o rotuladores.
- Desarrollo: se les explica a los participantes que deben descubrir la palabra escondida diciendo letras. Cada vez que digan una letra que no está, se dibujará una parte de la figura del ahorcado. Deben averiguar la palabra antes de que el dibujo esté completo. Para ello, se

dibujarán en la pizarra tantas rayas como letras tenga la palabra pensada. Se puede pensar en animales, ciudades, objetos cotidianos, profesiones, etc. Se les irá preguntando uno a uno para que digan una letra. Si aciertan, el profesional la escribirá, y si no, dibujará una parte del ahorcado. Para hacerles más partícipes se les puede pedir que sean ellos quienes elijan una palabra en cada ronda. La palabra podrá ser más larga o más corta dependiendo del nivel de deterioro cognitivo que presente el grupo con el que se esté trabajando.

- Alternativas: se puede propiciar cierta competitividad entre los participantes entregando premios a los ganadores. Si les resulta muy difícil descubrir la palabra o se quedan atascados, se les puede dar una pista de la palabra o añadir una letra.



### **SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

### **SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: EL JUEGO DE LAS CHAPAS**

- Objetivos:
  - Papel de periódico.
  - Mejorar/mantener la pinza digital.
  - Fomentar el trabajo en equipo y el respeto del turno.
  - Estimular el control de la fuerza, la coordinación óculo-manual y la percepción visoespacial.
  - Estimular la reminiscencia a través de un juego de su infancia.

- Descripción de la actividad: completar diferentes circuitos moviendo la chapa de una botella.
- Materiales:
  - Cinta adhesiva.
  - Chapas de botellas (tantas como personas participen).
- Desarrollo de la actividad:
  - Cada participante elegirá su chapa, y se le pedirá que memorice cuál es la suya durante la actividad. También existe la posibilidad de poner el nombre de cada uno en su chapa, ya que son todas muy parecidas.
  - El profesional diseñará un circuito sobre la mesa, haciendo diferentes formas con la cinta adhesiva. Durante la sesión se podrán hacer diferentes circuitos incrementando progresivamente la dificultad. El circuito tendrá unos 10-12 cm de anchura.
  - El primer circuito que se realice será una línea recta, pues resultará sencillo para utilizarlo como primera prueba para los participantes. Se les explicará que deberán golpear la chapa con el dedo índice que se impulsará con el dedo pulgar.
  - Una vez hayan aprendido la mecánica del juego, se realizará un circuito algo más complejo. De uno en uno, tendrán que intentar completar el circuito sin que la chapa se salga del mismo.
  - Otra opción puede ser realizar dos circuitos iguales y que los participantes compitan de dos en dos.
  - Finalmente, se trabajará por turnos. Con todas las chapas dentro del circuito, cada uno tendrá su turno, en el que intentará adelantar su chapa la mayor distancia posible. Ganará el que primero que consiga llegar a la línea de meta.



**SESIÓN DE ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA: TALLER DE COCINA****- Objetivos:**

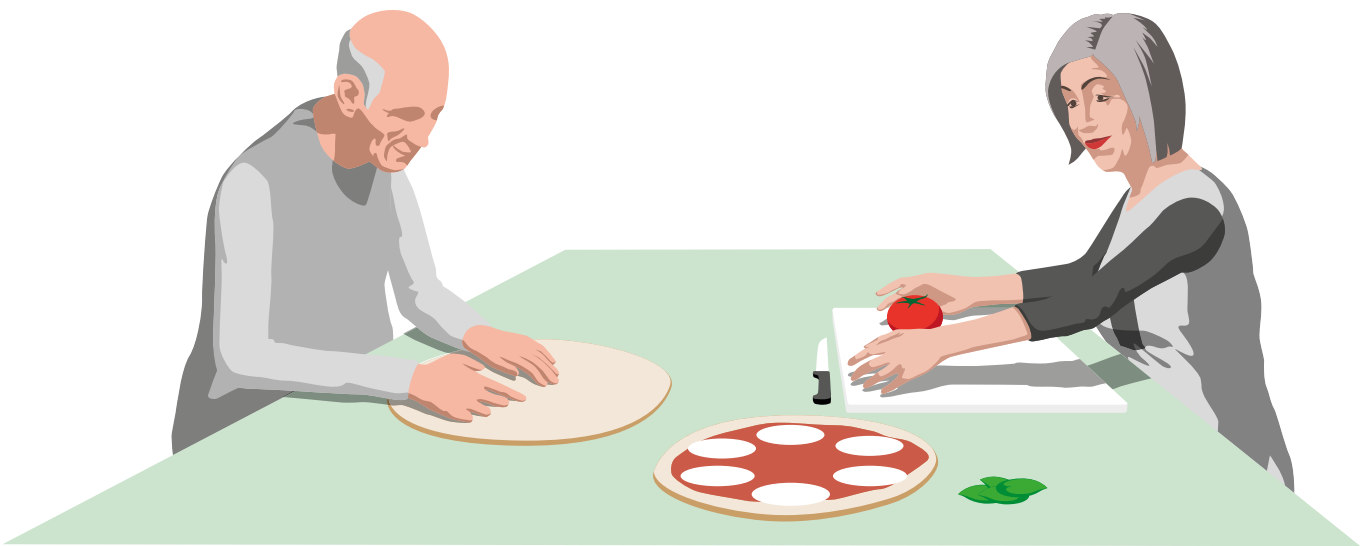
- Mantener/fomentar la independencia en las actividades instrumentales de la vida diaria.
- Estimular la capacidad de funciones ejecutivas, secuenciación, memoria semántica, denominación, etc.
- Trabajar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.
- Promover el trabajo en equipo.

**- Materiales:**

- Ingredientes de la receta elegida.
- Utensilios de cocina.

**- Descripción de la actividad: realización de algún plato de comida sencillo.****- Desarrollo de la actividad:**

- El profesional elegirá una comida sencilla con ayuda de ellos, que pueda ser realizada entre varias personas a la vez ya sea porque su elaboración conste de varios pasos, o porque cada uno pueda hacer su propio plato. Se pueden hacer platos como pizza, brochetas de fruta, canapés...Se les pedirá que digan qué ingredientes lleva la receta elegida.
- Se le encargará cada paso a una persona diferente. Una vez terminada la receta se sentará a todos los participantes a la mesa para que puedan probarla, invitando, por supuesto, a los compañeros que no hayan podido participar.





DÍA 4:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: MEMORIA

### Actividad 1: Memoria semántica

- Objetivos: trabajar la memoria semántica y la asociación.
- Material: ficha 9.
- Desarrollo: se les explicará a los participantes que deben encontrar un objeto que cumpla las mismas características que la palabra dada en la frase.
- Alternativas: puede que necesiten alguna pista o que se les deban recordar las indicaciones para completar alguna frase. Puede que sea necesario realizar esta actividad de forma oral, explicando la afirmación dada en la ficha y preguntando a los participantes por otros elementos que cumplan esa característica.

#### COMPLETA LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:

El billete de 100 Euros es verde como: \_\_\_\_\_

---

Un balón es redondo como: \_\_\_\_\_

---

Una lenteja es pequeña como: \_\_\_\_\_

---

### Actividad 2: Texto y preguntas

- Objetivos: trabajar la memoria a corto plazo, razonamiento y pensamiento abstracto.
- Material: ficha 10 y 10.1
- Desarrollo: se leerá el texto en voz alta, párrafo por párrafo, recalcando en cada uno lo importante, y se les preguntarán los detalles de la información dada. Al terminar el texto completo tendrán que responder a todas las preguntas de la ficha 10.1 de forma escrita.
- Alternativas: si les cuesta mucho contestar a las preguntas se les puede permitir realizar las lecturas necesarias.

---

Era una tarde de abril, típica de la primavera, brillaba el sol reflejándose en el lago y dejando ver el colorido de las flores en su máximo esplendor.

---

Juan y Elena decidieron salir a pasear por el parque y se encontraron con su vecino Manuel, al que llevaban tiempo sin ver. Este les contó...

---

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).****SESIÓN DE LABORTERAPIA. RECORTABLES**

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en las actividades básicas de la vida diaria.
  - Trabajar la motricidad fina.
  - Estimular las capacidades de atención, memoria semántica, funciones ejecutivas, praxias, esquema corporal.
- Descripción: búsqueda y elaboración de prendas de vestir de diferentes estaciones del año y distintas situaciones.
- Materiales:
  - Revistas y catálogos
  - Dibujos de siluetas de prendas de vestir y personas
  - Pinturas y rotuladores
  - Tijeras
  - Pegamento
  - Folios blancos o cartulinas
  - Anexo 1
- Desarrollo:
  - Se les pedirá a los participantes que, en el material ofrecido, busquen, identifiquen, coloreen y recorten las diferentes prendas de vestir.
  - Más tarde, tendrán que agrupar las prendas basándose en las diferentes estaciones del año, distintos lugares a los que puedan asistir, actividades que vayan a realizar, celebraciones y eventos a los que puedan acudir...
  - Finalmente, sobre la silueta del hombre y la mujer, tendrán que pegar la ropa apropiada para la circunstancia que se les indique.





## DÍA 5: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CÁLCULO Y FUNCIONES EJECUTIVAS

### Actividad 1: Cuentas

- Objetivos: estimular el cálculo y secuencia numérica, memoria de trabajo y memoria de fijación.
- Material: ficha 11.
- Desarrollo: se les explicará que tienen que realizar las sumas y restas que aparecen en la ficha. Se deberá conocer inicialmente la capacidad de cálculo de los participantes.
- Alternativas: es conveniente que las operaciones sean con números claros y grandes, separando bien unas cuentas de otras.

---

|       |       |
|-------|-------|
| 2356  | 8925  |
| +5889 | -2256 |

---

### Actividad 2: ¿Qué harías tú si...?

- Objetivos: estimular la capacidad de razonamiento, el vocabulario y la expresividad.
- Material: ficha 12, 13 y 14.
- Desarrollo: las personas deben pensar qué harían si se encontraran en las situaciones planteadas en las tres fichas y escribirlo y desarrollarlo.
- Alternativas: en ocasiones contestarán con frases muy cortas o poca explicación. Se les puede preguntar de nuevo, ofreciéndoles pistas, y así realizarán una explicación más detallada, aunque sea de manera oral.

#### ¿Qué harías tú si...?

• Te roban el bolso

• Encuentras un billete de 50€

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).



## SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: GUIAR UNA PELOTA DE ESPUMA CON UNA PICA COMPLETANDO UN RECORRIDO

- Objetivos:
  - Mantener la capacidad física general
  - Estimular la coordinación motora gruesa
  - Mejorar la percepción viso-motora
  - Fomentar la socialización
- Descripción de la actividad: guiar una pelota de espuma a través de un recorrido pautado ayudándose con una pica.
- Materiales:
  - Pelota de espuma
  - Picas
  - Aros
  - Cinta aislante de color
  - Música
- Desarrollo de la actividad:
  - Se elaborará un circuito con los aros y la cinta aislante, y se explicará a los participantes que tendrán que completarlo empujando un balón de espuma con una pica o palo, sin que se salga del espacio marcado.
  - Irán completando el circuito de uno en uno, con ayuda de la persona que dirija la actividad, en caso de ser necesario.
  - El profesional irá incrementando la dificultad del circuito a medida que avance la sesión.
  - Para terminar, se podrá realizar una competición haciendo dos equipos, siempre y cuando el grupo con el que se esté trabajando no tenga riesgo de caídas, ya que la competitividad puede provocar que quieran realizarlo más rápido de lo que pueden, produciéndose tropiezos y caídas.





DÍA 6:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: REMINISCENCIAS

### Actividad 1: "Cuando yo iba a la escuela"

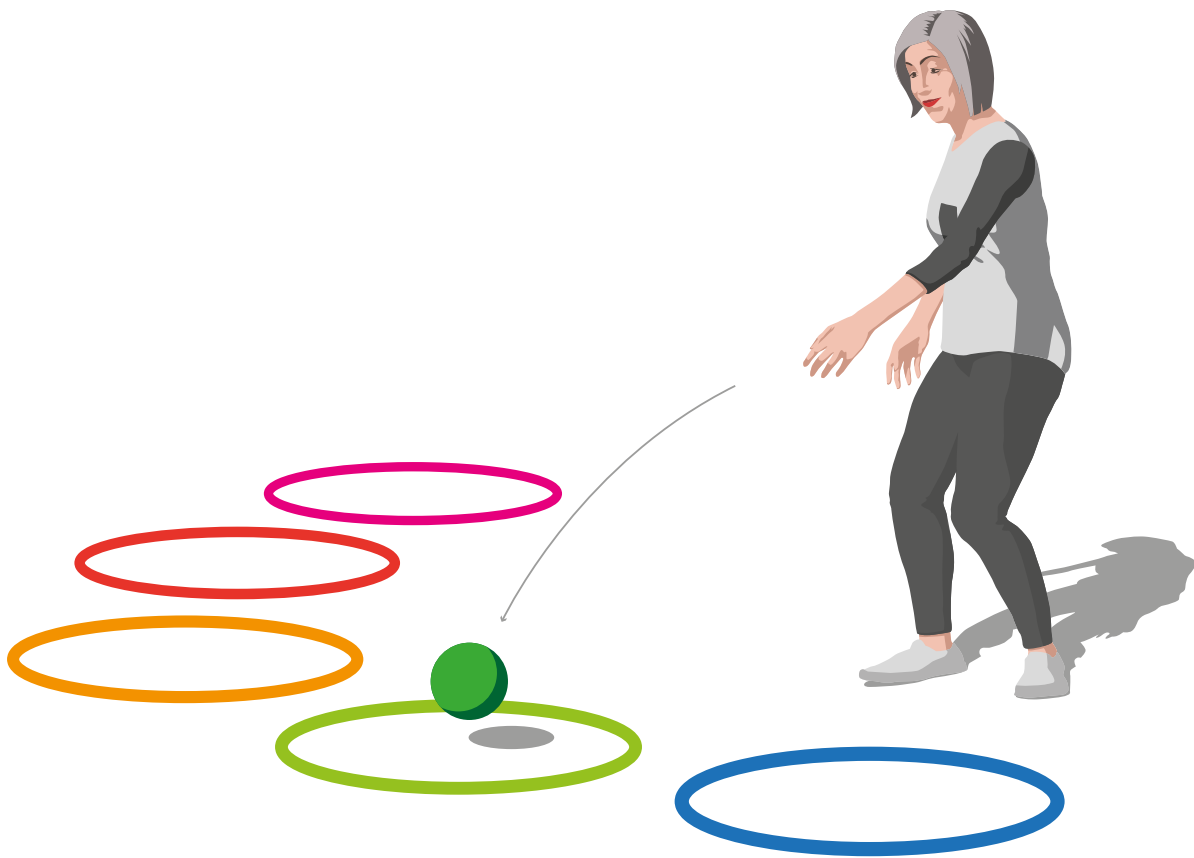
- Objetivos: estimular la memoria episódica o autobiográfica de la persona, así como la atención focalizada, el lenguaje expresivo y comprensivo, la memoria semántica y gnosis.
- Material: el profesional puede valerse de fotografías, canciones o textos.
- Indicaciones: se intentará que hablen del tema de manera autónoma, pero se puede apoyar en las siguientes preguntas;
  - Mi colegio se llamaba...
  - Donde estaba situado el colegio.
  - ¿Cómo era mi clase?
  - Mi asignatura favorita era...
  - La asignatura que menos me gustaba era...
  - Mis profesores se llamaban...
  - Mis compañeros de clase se llamaban...
  - Lo que más recuerdo del colegio...
  - Dejé el colegio a los... (edad)
- Desarrollo: mediante la conversación se intentará provocar una evocación de situaciones del pasado (juventud o infancia), activando el funcionamiento y la reminiscencia de la memoria remota y resaltando aspectos emocionales del recuerdo, tales como: acontecimientos históricos y personales significativos para el individuo, sensaciones, olores, o simplemente el reconocimiento de objetos.
- Alternativas: si la persona tiene dificultades con la evocación de recuerdos, se le puede guiar a través de las preguntas o aportando pistas sobre el tema del que se quiere hablar.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

#### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: Lanzar el balón al color indicado

- Objetivos:
  - Estimular el cálculo de distancias y el control de la fuerza.
  - Trabajar la movilidad de los miembros superiores.
  - Estimular las capacidades de percepción visual, distinción cromática, atención, etc.
- Descripción de la actividad: lanzamiento de un balón a un círculo del color indicado.
- Materiales:
  - Cartulinas de colores
  - Tijeras

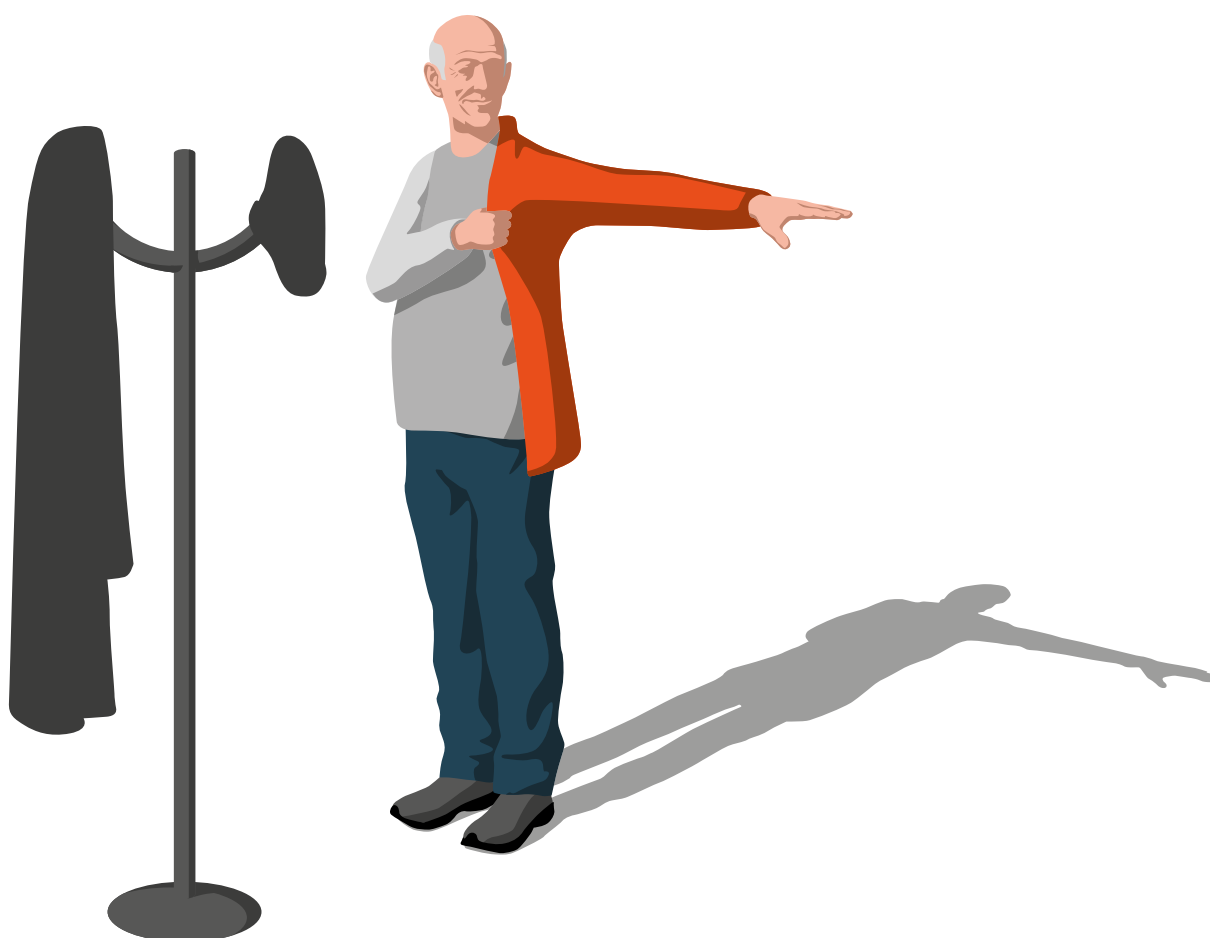
- Rotuladores
  - Balón
- Desarrollo de la actividad:
- Se dibujarán en las cartulinas círculos de unos 50 cm de diámetro y se recortarán.
  - Se distribuirán dichos círculos por el suelo de la sala.
  - Se colocará a los participantes en círculo alrededor del material y se les pedirá que de uno en uno lancen el balón al color que se les indique.
  - También se les podrá colocar en fila india para que, por turnos, lancen el balón desde una distancia de un metro.



### **SESIÓN DE ABVD: ELEGIR ROPA ADECUADA A LA ESTACIÓN**

- Objetivos:
- Mantener la independencia en el vestido.
  - Mantener la capacidad física general.
  - Estimular capacidades como la memoria semántica, la secuenciación, el lenguaje y la orientación temporal.
- Descripción de la actividad: elección de la ropa apropiada para cada época del año o eventos/circunstancias.

- Materiales: ropa real de cada estación del año: abrigo, chubasquero, bikini, botas, sandalias, vestido, jersey, chaqueta, camiseta de manga corta, camisa...
- Desarrollo de la actividad:
  - El profesional colocará en la sala diferentes prendas de vestir relacionadas con las diferentes épocas del año.
  - Se les solicitará a los participantes que elijan las prendas de vestir adecuadas a la estación que se les indique. Cuando se trate de prendas que puedan ponerse encima de su ropa (como una chaqueta o un abrigo), se les pedirá que se las coloquen. En el caso de prendas que no se puedan poner sobre la ropa que llevan (como por ejemplo un bikini), simplemente se les pedirá que las elijan.
  - A continuación, se les solicitará que hagan lo mismo para diferentes acontecimientos o situaciones: para ir a la playa, para ir a la montaña, para ir a cenar...
  - Si muestran alguna dificultad para la elección se les harán preguntas como: ¿en invierno, hace frío o calor?, ¿qué te pondrías tú un día de frío? ¿Puedes buscar una prenda para vestirte en invierno?





## DÍA 7: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN Y PRAXIAS

### Actividad 1: Identifica la imagen

- Objetivos: estimular la capacidad de atención y concentración, categorización y discriminación.
- Material: ficha 15, 16, 17 y 18.
- Desarrollo: las personas deben mirar las fotografías y marcar las que tengan el objeto, imagen o parte de la misma que se solicita en cada ficha (un árbol, un coche, un paso de cebra y una taza).

Seleccionar aquellas imágenes en las que se vea un coche o parte de él.



### Actividad 2: Encuentra las diferencias

- Objetivos: estimular la atención y concentración, el reconocimiento y la discriminación.
- Material: ficha 19, 20 y 21.
- Desarrollo: observando los pares de imágenes deben señalar o tachar, sólo en una de ellas, los elementos que faltan o son diferentes.

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

## SESIÓN DE LABORTERAPIA. COLLAGE

- Objetivos:
  - Estimular la praxia constructiva
  - Trabajar la motricidad fina
  - Mantener el procesamiento cromático
- Descripción de la actividad: realización de un collage, rellenando el dibujo de un barco con trozos de cartulina metalizada.
- Materiales:
  - Cartulinas metalizadas: rojo, azul, verde, plateado y dorado
  - Pegamento
  - Tijeras
  - Cartulina blanca grande
  - Anexo 2
- Desarrollo
  - Copiar el dibujo de la plantilla, ampliándolo al tamaño de la cartulina.
  - Cortar cuadrados de 1x1cm de cada cartulina metalizada. Se les pueden ofrecer a los participantes las cartulinas ya recortadas en tiras, para que recorten los cuadrados, facilitándoles el trabajo.
  - Pegar con pegamento los cuadrados en el espacio correspondiente a modo de mosaico, siguiendo la indicación de la plantilla y respetando los contornos del dibujo.
  - Rellenar todos los espacios hasta completar la superficie de la cartulina.
  - Se puede aprovechar la temática del dibujo, para realizar preguntas y hablar sobre este medio de transporte y otros conocidos.
  - LA DURACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ES VARIABLE: dependerá del tamaño del collage y de la capacidad de los participantes.





## DÍA 8: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: LENGUAJE Y LECTOESCRITURA

### Actividad 1: Clasificar por categorías

- Objetivos: estimular el lenguaje, el conocimiento semántico, la denominación, la categorización y la discriminación.
- Material: ficha 22.
- Desarrollo: Se explicará a los participantes que a partir del listado de palabras que aparece en la parte superior deben clasificarlas en la categoría que les corresponda.
- Alternativas: se puede hacer esta actividad de forma oral en grupo, preguntándoles en qué categoría iría cada palabra.

#### COLOCA LOS SIGUIENTES ELEMENTOS EN LA CATEGORÍA CORRESPONDIENTE

MODISTA

FOLIO

BOLÍGRAFO

CLIP

SECRETARIA

COSTILLA

FRUTERÍA

DEDO

TIJERAS

PARTES DEL  
CUERPO

PROFESIONES

COMERCIOS

MATERIAL DE  
OFICINA

### Actividad 2: Refranes y adivinanzas oralmente

- Objetivos: estimular el pensamiento abstracto, la memoria reciente y remota, enriquecer y ejercitar el lenguaje y la orientación temporal.
- Material: listado de adivinanzas y refranes del capítulo 9.
- Indicaciones: se deberán leer las adivinanzas y los refranes despacio y de manera clara y con correcta entonación.
- Desarrollo: en las adivinanzas los participantes tienen que tratar de encontrar la respuesta correcta y cuando lo consigan se les solicitará que comenten cómo han llegado a esa conclusión, o se les dará la explicación para que el resto también descubran la solución. En el caso de los refranes se les pedirá la primera parte del refrán para que ellos la completen.

- Alternativas: hay adivinanzas cuyo contenido está directamente relacionado con algún momento del día o alguna época del año. Conviene aprovechar esto para entablar una conversación al respecto. Además, se les puede pedir que digan otros refranes conocidos por ellos. Para estimular la conversación, se les pedirá que expliquen el significado de los refranes.

### **SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

#### **SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: ESTEREOGNOSIA. RECONOCEMOS POR EL TACTO**

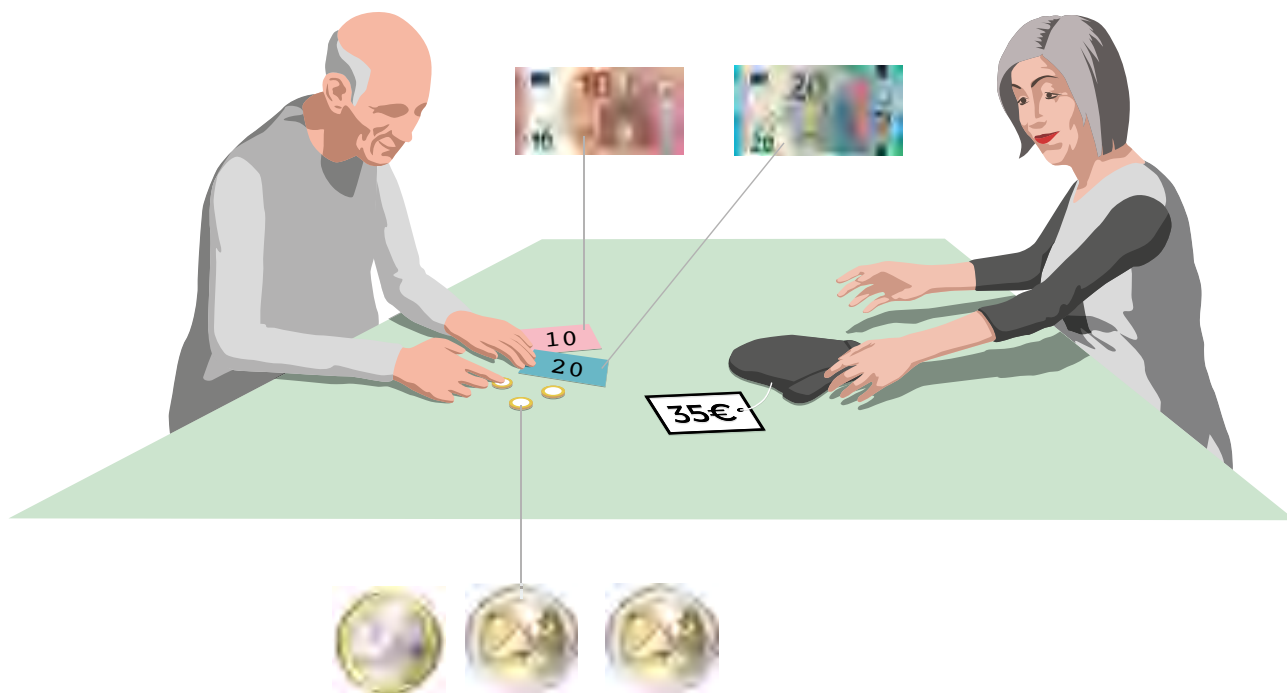
- Objetivos:
  - Estimular la sensibilidad táctil y la estereognosia.
  - Estimular la capacidad de denominación y reconocimiento.
  - Trabajar la motricidad fina.
- Descripción de la actividad: reconocer objetos conocidos únicamente con el estímulo del tacto.
- Materiales:
  - Una caja
  - Un pañuelo
  - Objetos cotidianos y conocidos: llave, lápiz, dado, cucharilla, pinza de la ropa, etc.
- Desarrollo de la actividad:
  - El profesional introducirá en una caja diferentes objetos cotidianos y conocidos, y la tapaná con un pañuelo u otro objeto, de forma que se pueda introducir la mano sin que se vean los objetos (otra opción es taparles los ojos, pero no todas las personas lo aceptan).
  - Por turnos, tendrán que meter la mano a la caja, seleccionar un objeto y sin sacarlo decir de qué objeto se trata, una vez dada la respuesta, extraerán el objeto.
  - Si hay algún participante que tenga especial dificultad para realizar la actividad porque la capacidad de estereognosia esté deteriorada, el profesional seleccionará el objeto que sepa que va a reconocer mejor y se lo dará, para que intente averiguar de qué se trata con solo tocarlo.
  - Puede ser necesario que el profesional haga algunas preguntas si observa que algún participante tiene dificultad en el reconocimiento. Estas preguntas pueden versar sobre la forma del objeto, si es suave, si es rugoso... de esta manera, aunque la persona no dé la respuesta exacta sobre el objeto en cuestión, podrá ser consciente de algunas características del mismo.
  - Se les podrá decir que metan la mano en la caja y saquen un objeto determinado.

#### **SESIÓN DE AIVD: MANEJO DEL DINERO**

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en la actividad instrumental del manejo del dinero
  - Estimular la capacidad de cálculo
  - Incrementar la autoestima y el estado de ánimo positivo



- Descripción de la actividad: trabajar el manejo del dinero a través de diferentes actividades.
- Materiales:
  - Billetes y monedas falsos
  - Catálogos de supermercado
  - Cartulinas blancas
  - Rotuladores
- Desarrollo de la actividad:
  - Se elaborarán tarjetas con diferentes cantidades escritas. Cada persona tendrá que poner sobre la tarjeta el dinero exacto que se le está indicando.
  - El profesional entregará a cada uno diferentes billetes y monedas, y les pedirá que lo sumen y que busquen en un catálogo de supermercado los productos que pueden comprar con esa cantidad. Si el deterioro es menor, podrán decir varios productos juntos que puedan comprar con su dinero. Si el deterioro es mayor, irán diciendo producto por producto si lo pueden pagar con el dinero que tienen o no.
  - Se colocarán fotografías de diferentes productos delante de cada persona, con su precio al lado, para que clasifique los productos por su precio, ordenándolos del más barato al más caro, y viceversa.
  - Para facilitar la tarea se pueden usar productos reales en lugar de fotografías.





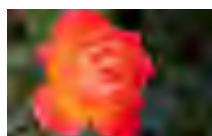
## DÍA 9: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: MEMORIA

### Actividad 1: Compara imágenes

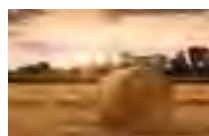
- Objetivos: trabajar la memoria a corto plazo o inmediata, el recuerdo y la evocación de imágenes.
- Material: fichas 23, 23.1, 24 y 24.1.
- Desarrollo: tendrán que observar las imágenes de la **ficha 23** tratando de memorizarlas. A continuación, en la ficha **23.1** tendrán que identificar aquellas imágenes que aparecían en la ficha anterior.

En la **ficha 24** tendrán que observar las imágenes intentando memorizarlas y después deberán identificar en la ficha **24.1** aquellas imágenes que no estaban en la ficha anterior.

EJERCICIO DE MEMORIA. Observa con atención las siguientes imágenes y trata de memorizarlas



EJERCICIO DE MEMORIA. Señala ahora las imágenes que están en la página anterior



### Actividad 2: Personajes famosos

- Objetivos: estimular el reconocimiento visual, la memoria semántica, reminiscencias y lenguaje.
- Material: fotografías de personajes conocidos.
- Desarrollo: se elaborará una presentación en la que en cada diapositiva aparezca la imagen de un personaje famoso, tendrán que adivinar de qué personaje se trata y en el caso de que no lo adivinen se les ayudará con preguntas o pistas como por ejemplo: ¿Cuál es su profesión? ¿A qué se dedica? ¿De dónde es? ¿Está vivo o ya ha fallecido? ¿Te acuerdas de alguna canción que cantara? ¿Te acuerdas de alguna película que haya hecho? ¿Algo relevante que haya hecho en su vida? ¿Ha ganado algún premio? Si después de ayudar con pistas siguen sin identificar al personaje, se les pueden facilitar dos nombres y que decidan cuál es el correcto de los dos.
- Alternativas: se adaptarán los personajes incluidos en la presentación a la edad del colectivo con el que estemos trabajando.

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

**SESIÓN DE LABORTERAPIA. COLLAGE (continuación del día 7)**



DÍA 10:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CÁLCULO Y FUNCIONES EJECUTIVAS

### Actividad 1: ¿Qué tienen en común estos elementos?

- Objetivos: estimular la memoria de trabajo y el razonamiento, la comprensión y la denominación.
- Material: ficha 25.
- Desarrollo: se les explicará a los participantes que deben escribir qué tienen en común las 3 palabras que se les dan agrupadas, pidiéndoles que digan qué son ese grupo de palabras o para qué sirven.
- Alternativas: este ejercicio es factible de manera oral también.

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Di que tienen en común los siguientes grupos de elementos**

Una rosa, una margarita y una gardenia son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Un jilguero, un canario y una paloma son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Un panadero, un carnicero y un bombero son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

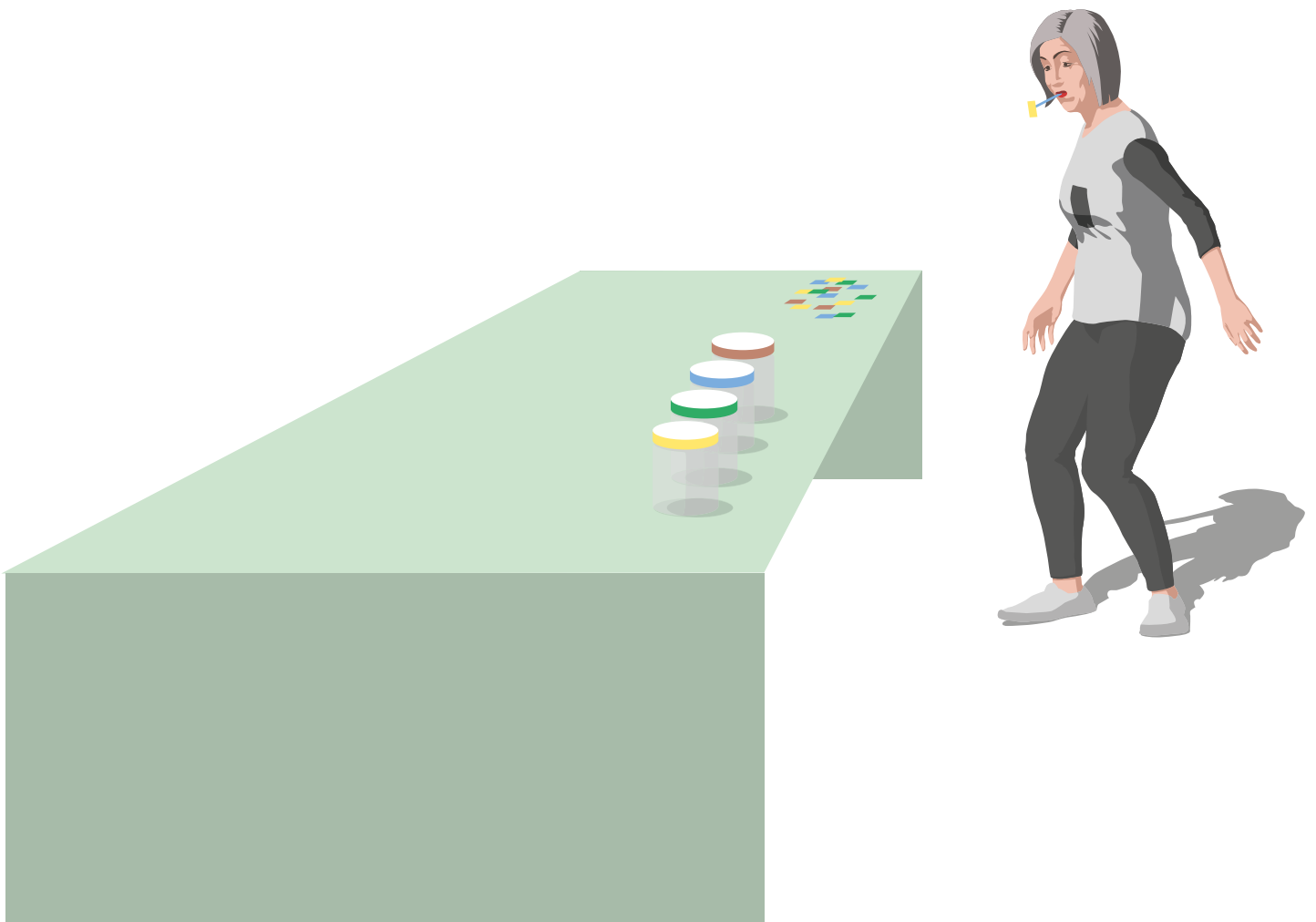
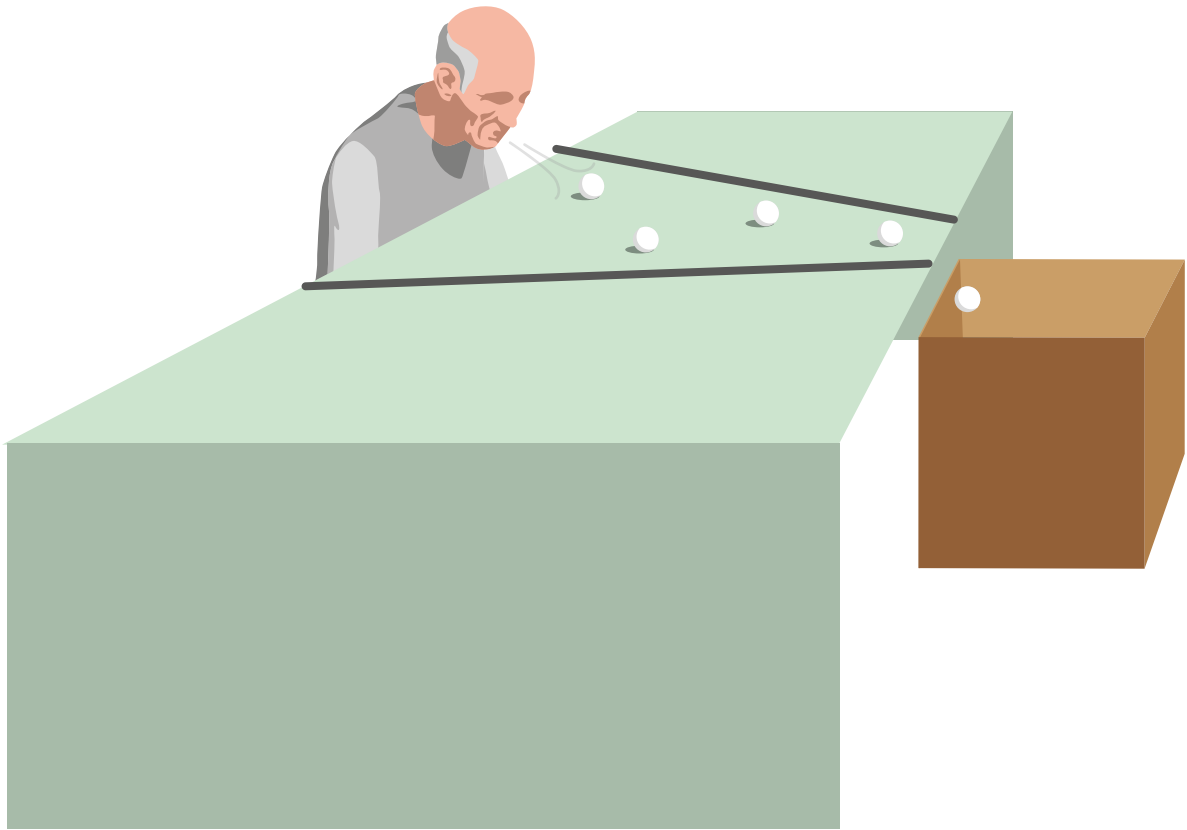
### Actividad 2: Cinquillo

- Objetivos: estimular el cálculo, la secuencia numérica, la memoria de trabajo, la motricidad fina, la destreza manual y la toma de decisiones.
- Material: una baraja de cartas.
- Desarrollo: se repartirán las cartas entre todos los participantes. Se preguntará quién tiene el 5 deoros y se colocará esa carta sobre la mesa. A continuación, se preguntará al grupo qué número va después. Una vez den la respuesta, se preguntará quién tiene esa carta y se colocará sobre el 5, y así sucesivamente hasta llegar al rey deoros. Se continuará colocando el 4 deoros hasta llegar al as. De la misma forma se hará con el resto de los palos.



**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).****SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: JUGAR CON LA RESPIRACIÓN**

- Objetivos:
  - Mantener una buena capacidad respiratoria y estimular el control respiratorio y el control de la musculatura orofacial.
  - Estimular capacidades cognitivas como: atención y discriminación de colores.
  - Fomentar el trabajo en equipo y la socialización.
  - Mejorar la autoestima y el estado de ánimo.
  - Estimular la percepción visoespacial.
- Descripción de la actividad: mover y controlar pelotas de ping-pong a través de inspiraciones y expiraciones.
- Materiales:
  - 30 pelotas de ping-pong.
  - 15 papeles cuadrados de 5X5 cm: 3 rojos, 3 verdes, 3 azules, 3 amarillos y 3 blancos.
  - La caña de un bolígrafo.
  - 4 listones de madera.
  - Cinta adhesiva.
  - 5 frascos de cristal, cada uno tendrá una pegatina de un color fácilmente visible (rojo, verde, azul, amarillo y blanco).
  - 6 vasos de plástico.
  - 2 cajas de cartón.
- Desarrollo de la actividad:
  - La actividad se compone de diferentes pruebas. Se pueden hacer dos equipos y que vayan realizando las pruebas de dos en dos.
  - Se colocará en dos mesas a los participantes. En cada una se dispondrán dos listones de madera atravesando la mesa a modo de tope, más separados por el lado en el que está la persona. Enfrente de ella se colocará una caja de cartón sujeta al borde de la mesa con cinta adhesiva. Las personas, sentadas en una silla, tendrán 15 pelotas de ping-pong cada una, y tendrán que ir soplando las pelotas para que caigan a la caja situada al final de la mesa.
  - A continuación, se cambiarán las cajas por tres vasos de plástico (en cada mesa) separados unos 10 cm unos de otros, y se reducirá la separación de los listones de madera a unos 35 cm. De igual forma que en la prueba anterior, la persona tendrá que soplar las pelotas, esta vez una por una, e intentar encestarlas en los vasos de plástico.
  - Se colocarán los frascos de cristal sobre una mesa, y se repartirán los papeles de colores sobre la misma. Cada participante, se colocará la caña del bolígrafo en la boca, y tendrá que inspirar el papel con el fin de que quede pegado a la caña, posteriormente lo trasladará al frasco de su color.





## DÍA 11: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: REMINISCENCIAS

### Actividad 1: Un viaje que hice

- Objetivos: estimular principalmente la memoria episódica o autobiográfica de la persona. Así como la atención focalizada, el lenguaje expresivo y comprensivo, la memoria semántica y gnosis.
- Material: se pueden utilizar fotografías, álbumes, collage, música, objetos, souvenirs, etc.
- Indicaciones: se intentará que hablen del tema de forma autónoma, pero el profesional se puede apoyar en las siguientes preguntas;
  - ¿En qué fecha fui?
  - ¿Con quién iba?
  - ¿A dónde fui?
  - ¿Qué medios de transporte usé?
  - ¿Dónde me alojaba?
  - Lo que más me gustó
  - Lo que menos me gustó
- Desarrollo: mediante la conversación se intentará provocar una evocación de situaciones del pasado (juventud o infancia), activando las reminiscencias y resaltando aspectos emocionales del recuerdo como: acontecimientos históricos y personales significativos para el individuo, sensaciones, olores, o simplemente el reconocimiento de objetos.
- Alternativas: si la persona tiene dificultades con la evocación de recuerdos, se le puede guiar a través de las preguntas o aportando pistas sobre el tema del que se quiere que hable.

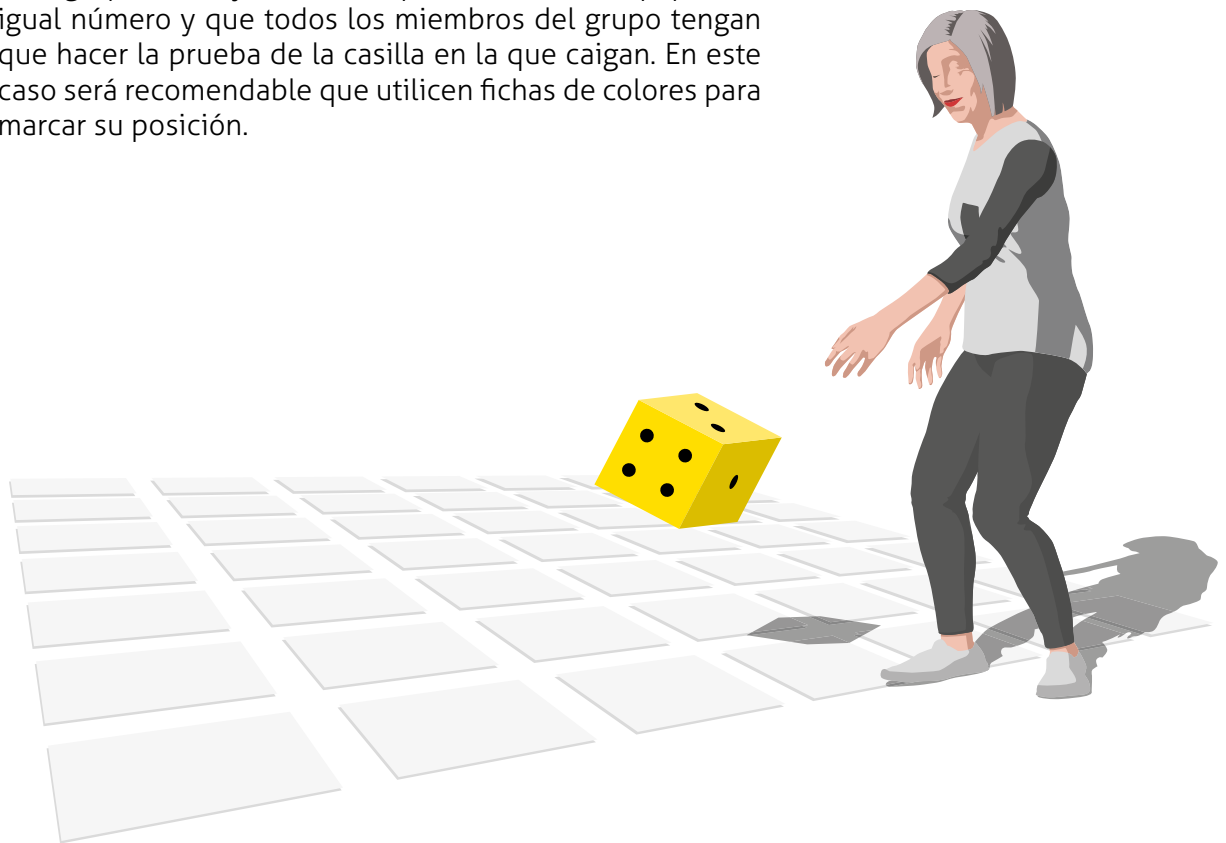
### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).



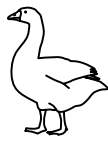




### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: OCA ADAPTADA

- Objetivos:
  - Estimular las capacidades de cálculo, lenguaje, funciones ejecutivas, praxias, memoria...
  - Mantener la motricidad gruesa y la capacidad física general.
  - Mejorar el estado de ánimo.
  - Fomentar la socialización y el trabajo en equipo.
- Descripción de la actividad: jugar al juego de la oca adaptado.
- Materiales:
  - Cartulinas DIN A-4 de colores
  - Forro adhesivo
  - Dado gigante
  - Casillas Anexo 3

- Desarrollo de la actividad:

- Se imprimirá cada casilla de la oca (anexo) en una cartulina de color de tamaño DIN A-4 y se forrarán todas con forro adhesivo.
- Se colocarán en orden en el suelo haciendo una espiral.
- El profesional explicará la dinámica del juego a los participantes. Tendrán que tirar el dado con las dos manos y avanzar el número de casillas que indique el dado, deberán leer la casilla en la que caigan y realizar la prueba que se indique. Una vez finalizada la prueba, será el turno del siguiente compañero y así sucesivamente, hasta que todos los participantes lleguen a la casilla final. Los participantes actuarán como fichas, por lo que tendrán que esperar a la altura de la casilla en la que se hayan quedado cada turno.
- Al igual que en el juego de la oca, si caen en una oca deberán avanzar a la siguiente y volver a tirar el dado, y si caen en un puente tendrán que avanzar hasta el otro (ya suponga avanzar o retroceder en el juego) y tirar de nuevo.
- Si el grupo es muy numeroso, podrán hacerse equipos de igual número y que todos los miembros del grupo tengan que hacer la prueba de la casilla en la que caigan. En este caso será recomendable que utilicen fichas de colores para marcar su posición.



|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>Escribe un número entre<br/><b>57 y 62</b></p>  | <p>Di el nombre de<br/>5 animales</p>  | <p>Dibuja<br/><b>un árbol</b></p>  | <p>Di 3 cosas que hay<br/>en la cocina</p>  | <p>oca</p>                         |
| <p>Di el nombre de<br/>5 mujeres</p>  | <p>canta<br/>una canción</p>           | <p>señala un objeto<br/>CUADRADO</p>  | <p>Di 5 cosas de color<br/><b>VERDE</b></p>   | <p>DE PUENTE A PUENTE<br/>...</p>  |

## SESIÓN DE ABVD: PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

- Objetivos:
  - Promover el mantenimiento de la actividad básica de la alimentación.
  - Estimular capacidades cognitivas como la memoria semántica, el lenguaje, la concentración y atención...
  - Trabajar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.
- Descripción de la actividad: realización de una pirámide de los alimentos sencilla.
- Materiales:
  - Cartulina blanca
  - Catálogos de alimentación
  - Pegamento
  - Tijeras
- Desarrollo de la actividad:
  - El profesional dibujará una pirámide de tres pisos, dividida entre los productos que se deben de comer varias veces al día, aquellos que deben comerse una vez al día y los que no deben comerse de manera habitual.
  - Se les pedirá que vayan buscando en los catálogos sus alimentos preferidos, una vez que hayan seleccionado uno, se le preguntará al grupo qué alimento es, qué comidas se pueden elaborar con ello, cuándo lo suelen comer, etc. Finalmente, se les preguntará con qué frecuencia debería tomarse ese alimento y decidirán entre todos, con el apoyo de la persona que dirija la actividad, en qué nivel de la pirámide situarlo.
  - Una vez consensuado, tendrán que recortarlo y pegarlo en el nivel elegido.
  - Se establecerán turnos, de forma que todos puedan colaborar en la confección de la pirámide.







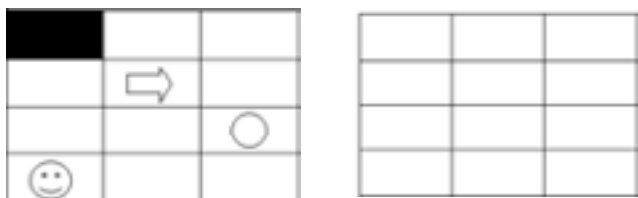
## DÍA 12: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN Y PRAXIAS

### Actividad 1: Copia de modelos

- Objetivos: trabajar atención/concentración, praxias y motricidad fina.
- Material: ficha 26 y 27.
- Desarrollo: en la **ficha 26** se les explica que deben copiar la composición de la primera cuadrícula, exactamente igual, en la cuadrícula que tienen debajo. No necesitan memorizarla, solamente deben copiarla.

En la **ficha 27** el procedimiento es el mismo pero se trata de una composición de diferentes colores.

- Alternativas: si a algún/a participante le resulta complicado realizar la ficha 27, se le puede ayudar coloreando alguna de las cuadrículas como muestra.



### Actividad 2: Texto con palabra clave

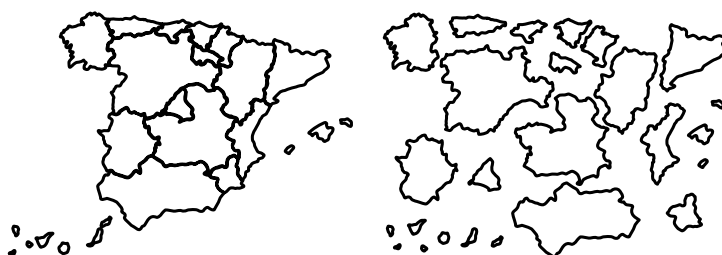
- Objetivos: estimular la atención-concentración, la capacidad de repetición e imitación, el reconocimiento, la discriminación y la capacidad de reacción.
- Material: un texto sacado de un libro, periódico o revista.
- Desarrollo: Se escogerá un texto y cada vez que la persona que lee el texto diga una "palabra clave" establecida previamente, los participantes deberán realizar un gesto, movimiento o sonido. Lo primero que se debe hacer es determinar la palabra clave. Preferiblemente debe ser una palabra fácil de reconocer y hay que evitar que sea "y" o "por". Después habrá que elegir la acción que se tiene que realizar cada vez que se oiga dicha palabra. Por ejemplo; cada tres líneas digo la palabra caballo y los participantes tienen que dar dos palmadas/ levantarse y sentarse rápido/ silbar, etc.
- Alternativas: una vez los participantes hayan entendido y practicado el ejercicio, se pueden hacer variaciones introduciendo dos palabras y dos gestos, o se puede dejar que sean los participantes los que lean el texto, decidan la palabra o el movimiento.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE LABORTERAPIA: MAPA DE ESPAÑA

- Objetivos:
  - Trabajar la motricidad fina.

- Estimular la orientación espacial, praxias, gnosias, atención, memoria semántica y reminiscencias.
- Descripción: realización de una composición del mapa de España, uniendo todas las comunidades autónomas en un mismo mural y relacionando con las mismas los diferentes productos típicos de cada una de ellas.
- Material:
  - 2 cartulinas blancas grandes
  - Cartulinas blancas pequeñas
  - Pegamento
  - Tijeras
  - Rotulador negro
  - Pinturas de colores
  - Revistas y catálogos
  - Plantilla del anexo 4
- Desarrollo
  - Se pegarán las dos cartulinas grandes por su lado más largo, para obtener el fondo del mural y se copiará en ellas el mapa de España completo con sus comunidades autónomas.
  - Se les propondrá que copien en las cartulinas pequeñas las siluetas de las diferentes comunidades autónomas (plantilla en anexo 4) ampliadas (al mismo tamaño que las del mural).
  - Cada participante pintará con distintos colores, elegidos a su criterio, para posteriormente recortar cada una de las comunidades autónomas por separado.
  - Colocarán cada una de las piezas en el lugar correspondiente del mapa encajándolo y pegándolo como un puzzle.
  - A continuación, se les mostrarán imágenes de diferentes productos típicos: pulpo, paella, gazpacho, fabada, cocido, sobaos, ensaimadas, plátano, vino, migas, queso, chistorra, morcilla, pan con tomate, espetos, etc. Y tendrán que colocarlas en la comunidad correspondiente.
  - Finalmente, se les preguntará por otros productos típicos que conozcan, dándoles algún catálogo para que puedan buscarlos y recortarlos y así poder añadirlos a la composición.
  - A lo largo de toda la actividad el profesional aprovechará para establecer un diálogo, apoyándose en preguntas como las que se indican a continuación: ¿qué provincias componen cada comunidad?, ¿has viajado por España?, ¿en qué sitios has estado?, ¿qué diferencias tiene el norte del sur?, ¿dónde has nacido?, ¿cuál es tu comida favorita?, enumera platos propios del verano y del invierno...





DÍA 13:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: LENGUAJE Y LECTOESCRITURA

### Actividad 1: Descripción de imágenes

- Objetivos: estimular la discriminación, el reconocimiento de objetos y lugares, la producción y comprensión verbal, estimular la denominación, la categorización, la asociación, la percepción y el reconocimiento visual (gnosia).
- Material: láminas.
- Desarrollo: se presentará a los participantes la lámina escogida, siendo muy importante que las láminas se muestren de una en una. Se les pedirá que la observen durante unos minutos y que definan la escena completa. Una vez comprendida la lámina, se irá desglosando, describiendo y comentando los elementos del dibujo.

Se agruparán los objetos por categorías, relacionando las imágenes con la vida personal de los participantes y sus experiencias. Se tendrá en cuenta que es tan importante nombrar objetos (sustantivos) como acciones (verbos). Se pueden volver a utilizar preguntas como por ejemplo: ¿qué estancia/paisaje ves en esta imagen?, ¿qué actividades puedes hacer aquí?, ¿qué objetos utilizarías?, etc.

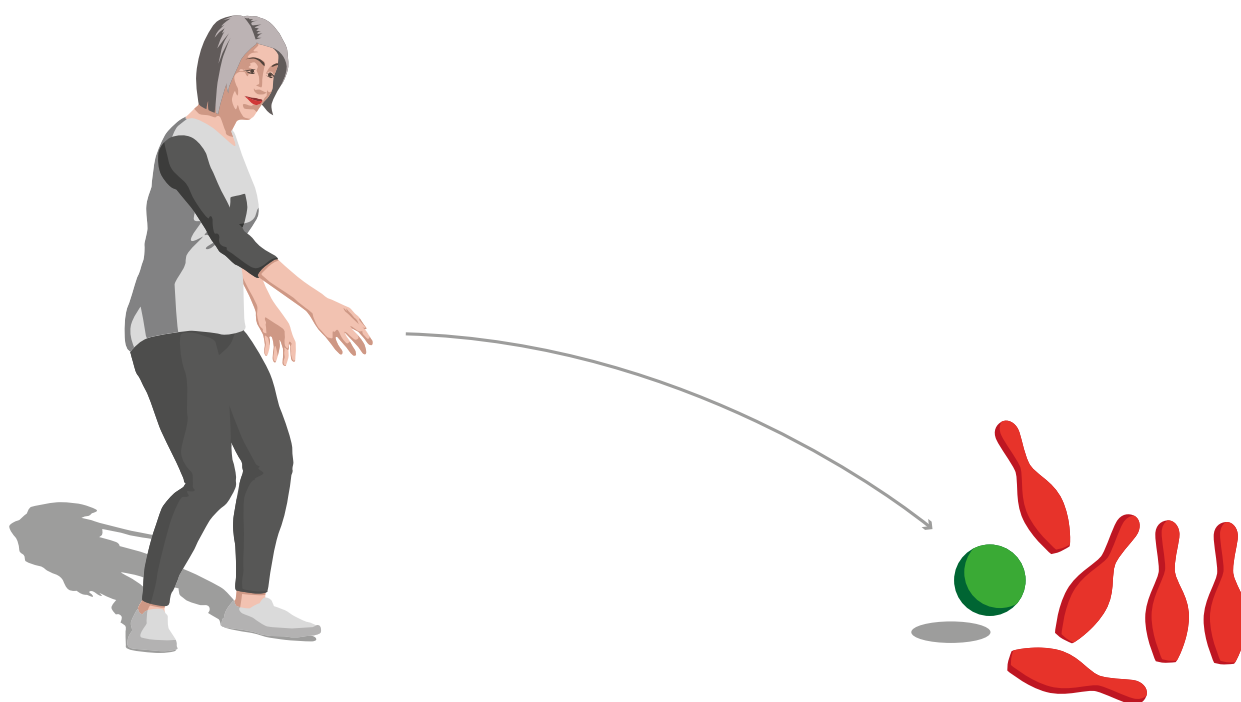
- Alternativas: si los participantes no recuerdan el nombre de un elemento del dibujo, se evitará que se bloqueen dándoles pistas o claves fonéticas, como decir la primera sílaba de la palabra. Es posible que no nombren todas las partes de la imagen. En ese caso, el profesional señalará otros elementos en los que no se hubieran fijado y les preguntará al respecto. Esta actividad también es susceptible de ser realizada por escrito, pidiéndoles que escriban una lista de todos los elementos que ven.



## SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: BOLOS

- Objetivos:
  - Estimular la coordinación visomotora.
  - Trabajar el control de la fuerza.
  - Mantener la capacidad física general.
- Descripción de la actividad: simular una partida de bolos con botellas de plástico.
- Materiales:
  - Cinta adhesiva de color.
  - 9 botellas de plástico de 1,5 litros, medio llenas de arena y bien cerradas sellando el tapón con esparadrapo o cinta aislante. Se numerarán del 1 al 9.
  - Un balón. Cuanto más pequeño sea, más dificultad tendrá la actividad.
- Desarrollo de la actividad:
  - Se harán 9 cruces en el suelo con cinta adhesiva, numeradas del 1 al 9.
  - Se colocarán las botellas sobre las cruces, donde corresponda.
  - La distancia desde donde tirarán será variable dependiendo de la persona que tenga que tirar, aunque intentaremos que sea a unos 3 metros.
  - Se solicitará a los participantes que se coloquen de uno en uno en el lugar correspondiente para lanzar el balón, y tirar el mayor número de bolos posible (lo realizará sentado si en bipedestación no puede).
  - Si es posible, tras el lanzamiento, será la misma persona la que coloque los bolos en su posición, si no, podrá hacerlo alguno de sus compañeros.



## SESIÓN DE AIVD: TALLER DE RECICLAJE

- Objetivos
  - Estimular la memoria semántica, la asociación, razonamiento, el lenguaje...
  - Trabajar la motricidad fina.
- Materiales
  - 2 cartulinas grandes
  - Tijeras
  - Pegamento
- Desarrollo
  - Se dibujarán / imprimirán los dibujos de 4 contenedores de basura: uno negro, uno amarillo, uno verde y uno azul. Se recortarán y pegarán en las cartulinas a modo de mural. El profesional escribirá debajo de cada contenedor para qué tipo de residuos se utiliza el mismo: papel y cartón, orgánico, envases y vidrio respectivamente.
  - Se imprimirán fotos de residuos de varios tipos y los tendrán que recortar. También se elaborarán tarjetas con diferentes elementos escritos. Otra opción consiste en recortar diferentes productos de catálogos de publicidad y utilizarlos igualmente para que los clasifiquen.
  - Una vez preparado el material, el profesional explicará para qué sirve cada contenedor.
  - Se les irán mostrando diferentes fotografías y tarjetas de residuos y deberán decir en qué contenedor deberían arrojarlos.
  - Si presentan dificultades para clasificar los elementos, se les preguntará de qué material está hecho cada uno de ellos.
  - Se intentará que vayan colocando los elementos por turnos para promover que todos puedan responder de igual manera, dándoles tiempo para ello.





DÍA 14:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CÁLCULO Y FUNCIONES EJECUTIVAS

### Actividad 1: Clasificar números

- Objetivos: estimular el reconocimiento numérico, razonamiento y discriminación e interpretación de cifras.
- Material: ficha 28.
- Desarrollo: los participantes deberán clasificar cada cifra en la columna y categoría correspondiente, según sean números de uno, de dos, tres, cuatro o cinco cifras.

Coloca los siguientes números donde corresponda según su número de cifras.

|              |             |              |              |
|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>465</b>   | <b>346</b>  | <b>55</b>    | <b>5421</b>  |
| <b>87</b>    | <b>3124</b> | <b>91238</b> | <b>14732</b> |
| <b>64231</b> | <b>3</b>    | <b>1723</b>  | <b>9</b>     |

| UNA | DOS | TRES | CUATRO | CINCO |
|-----|-----|------|--------|-------|
|     |     |      |        |       |
|     |     |      |        |       |

### Actividad 2: Estimación de tiempos

- Objetivos: estimular las funciones ejecutivas y la memoria procedimental.
- Material: ficha 29 y 30.

Desarrollo: los participantes deberán calcular cuánto tiempo se puede tardar en hacer una serie de actividades, eligiendo entre tres opciones de tiempo.

#### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS: ¿Cuánto tiempo se tarda en...?

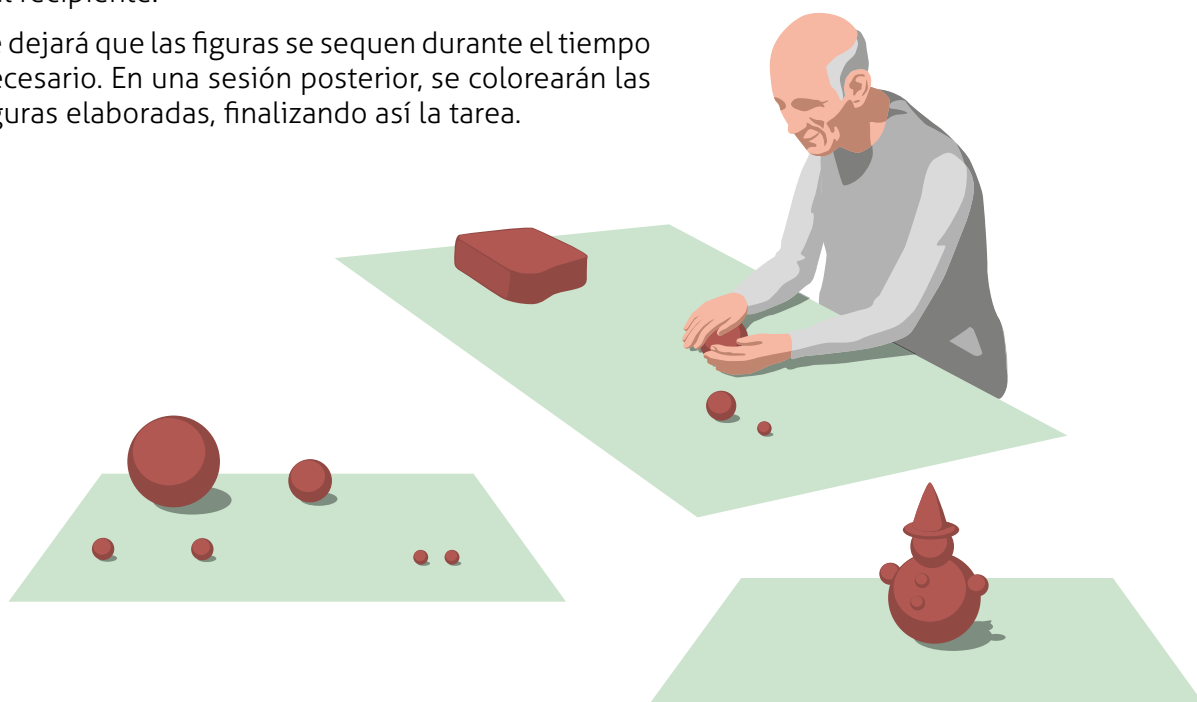
LAVARTE LOS DIENTES: 2 minutos    20 minutos    10 segundos

PONERTE LOS ZAPATOS: 10 minutos    20 minutos    1 minuto

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

## SESIÓN DE LABORTERAPIA. MOLDEAR ARCILLA

- Objetivos:
  - Estimular la motricidad fina y la fuerza manual.
  - Trabajar la creatividad.
  - Estimular la percepción táctil.
  - Estimular la capacidad de percepción visoespacial y praxias.
- Descripción de la actividad: moldear figuras de barro a partir de un modelo.
- Materiales
  - Arcilla blanca
  - Cuchillo de punta roma
  - Papeles de periódico
  - Recipiente con agua para humedecer la arcilla
- Desarrollo :
  - Se cubrirá la superficie de trabajo con papel de periódico. A continuación, les entregarán los materiales, explicándoles cómo utilizar los mismos para que tomen contacto con ellos.
  - Como es probable que tengan dificultades a la hora de elegir, el profesional les sugerirá algún objeto sencillo, como un muñeco de nieve, un dado, un cuenco....Si algún participante tiene capacidad suficiente para realizar un objeto de forma libre, se permitirá que desarrolle su creatividad.
  - Para la realización de las figuras, se les facilitarán trozos de arcilla de tamaño adecuado para que vayan amasando y componiendo las diferentes partes de la figura. Por ejemplo, en el caso del cuenco, tendrán que formar una bola que desplazarán por la mesa hasta formar un churro que irán colocando en espiral uno sobre otro, conformando las paredes del recipiente.
  - Se dejará que las figuras se sequen durante el tiempo necesario. En una sesión posterior, se colorearán las figuras elaboradas, finalizando así la tarea.





DÍA 15

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: REMINISCENCIAS

### Actividad 1: Cuál y cómo era mi trabajo

- Objetivos: estimular principalmente la memoria episódica o autobiográfica de la persona. Así como la atención focalizada, el lenguaje expresivo y comprensivo, la memoria semántica y gnosias.
- Material: se pueden utilizar fotografías, videos, libros, ropa u objetos antiguos, etc.
- Indicaciones: se intentará que hablen del tema de forma autónoma, pero si no son capaces se pueden usar las siguientes frases;
  - Trabajaba en...
  - Mi trabajo consistía en...
  - Mi trabajo estaba situado en...
  - Mis compañeros de trabajo eran...
  - Mi jefe/jefa se llamaba...
  - Lo que más me gustaba de mi trabajo era...
  - Lo que menos me gustaba era...
- Desarrollo: mediante la conversación se intentará provocar una evocación de situaciones del pasado (juventud o infancia), activando las reminiscencias y resaltando aspectos emocionales del recuerdo: acontecimientos históricos y personales significativos para el individuo, sensaciones, olores, o simplemente el reconocimiento de objetos.
- Alternativas: Se puede realizar un collage de las profesiones comentadas por los participantes.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: EL ESPEJO

- Objetivos:
  - Estimular capacidades cognitivas como las praxias y el esquema corporal.
  - Mantener/mejorar la capacidad física general.
  - Mejorar la coordinación motora gruesa.
  - Fomentar la socialización y el trabajo en grupo.
- Descripción de la actividad: los usuarios tendrán que imitar posturas y movimientos, ya sea de un compañero o de la persona que dirija la actividad.
- Desarrollo de la actividad:
  - Al principio, se colocará a los participantes en círculo, y el responsable de la actividad se pondrá en el centro, colocándose en diferentes posiciones que los participantes tendrán que imitar. La dificultad de la actividad se irá incrementando a medida que la misma avance.



- A continuación, el profesional realizará determinados movimientos: una espiral con el dedo, un movimiento con el brazo, la pierna... colocándose delante de los participantes para que vayan imitándolo. Al igual que en la fase anterior, se irá incrementando la dificultad.
  - Si esto se ha logrado, los participantes se pondrán de dos en dos, uno enfrente del otro. Uno será la estatua que se colocará en la posición que quiera y el otro tendrá que imitar todas las posturas y movimientos que vaya haciendo.
- Materiales:
- No es necesario utilizar ningún material, aunque puede ser interesante poner alguna música de fondo, siempre que esta no interfiera con la actividad.



## SESIÓN DE ABVD: RELACIONAR ESTANCIAS CON OBJETOS, HORARIOS...

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en las actividades básicas de la vida diaria.
  - Estimular capacidades como la memoria semántica, las funciones ejecutivas, el lenguaje, orientación espacial...
- Descripción de la actividad: relacionar diferentes actividades con distintos utensilios, horarios...
- Materiales:
  - Cartulina blanca
  - Cartulinas de colores
  - Rotuladores
  - Pegamento
  - Imágenes de las estancias de la casa de las láminas



## - Desarrollo de la actividad:

- Se dividirá la cartulina grande en tres partes, correspondiendo cada una a una estancia diferente de la casa: dormitorio, cocina y baño (se pueden usar las láminas de los anexos).
- Con las cartulinas de colores se elaborarán tarjetas rectangulares en las que se escriban actividades, horas y utensilios.
- Se les irán enseñando las diferentes tarjetas que contienen nombres de utensilios y actividades y tendrán que decir en qué estancia deben estar situadas (en el caso de los utensilios) o dónde se realizan dichas actividades.

|                    |                             |                    |                              |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------------|
| ESPONJA            | PINTAL                      | PEINE              | GEL                          |
| PAPEL HIGIÉNICO    | TOALLA                      | LAVABO             | MAQUINILLA AFEITAR           |
| SECADOR            | RETRETE                     | BAÑERA             | DESODORANTE                  |
| COLONIA            | CEPILLO DE DIENTES          | DUCHARNOS          | ORINAR                       |
| LAVARNOS LAS MANOS | LAVARNOS LOS DIENTES        | MAQUILLARNOS       | PEINARNOS                    |
| 14.00H             | TENEDOR                     | CUCHARA            | CUCHILLO                     |
| VASO               | TAZA                        | PLATOS             | SERVILLETA                   |
| BALLETA            | COMIDAS (DESAYUNO, CENA...) | ELECTRO-DOMÉSTICOS | COMER                        |
| DESAYUNAR          | CENAR                       | FREGAR             | DIFERENTES PRENDAS DE VESTIR |
| SANDALIAS          | COMPLEMENTOS                | VESTIRNOS          | DORMIR                       |
| LEVANTARNOS        | BOTAS                       | 8.00H              | 22.00H                       |

\* Al final de la actividad, se elaborará una rutina diaria.



DÍA 16:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN Y PRAXIAS

### Actividad 1: Elementos distorsionadores

- Objetivos: estimular la atención y concentración, categorización, producción y comprensión verbal, la discriminación y la memoria semántica.
- Material: fichas 31, 32, 33 y 34.
- Desarrollo: se presentarán distintos dibujos o imágenes con errores de contexto o semánticos y se realizarán preguntas sobre ellos: ¿qué vemos aquí?, ¿qué elementos debería haber aquí?, etc. A continuación, se les pedirá que localicen los errores que presenta el dibujo. Tendrán que fijarse bien en la imagen y si encuentran alguna dificultad el profesional les irá guiando con preguntas.
- Alternativas: después de que digan cuáles son los objetos distorsionadores, se puede seguir realizando estimulación oral, hablando de otros elementos de la imagen.



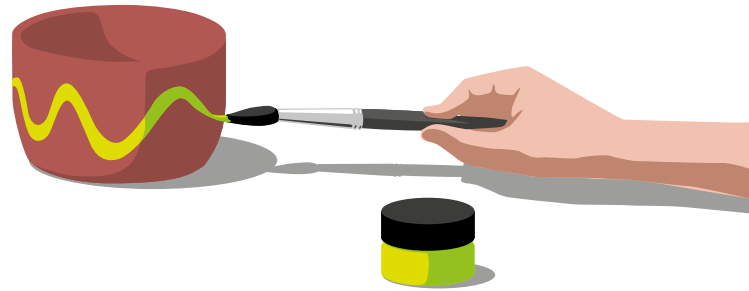
### Actividad 2: Copia de modelos

- Objetivos: estimular la praxis constructiva, trabajar la destreza manual, la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la percepción viso-espacial.
- Material: fichas de construcción o cubos de madera.
- Desarrollo: El profesional elaborará una composición como modelo y después los participantes la tendrán que copiar. La dificultad de la figura-modelo se irá incrementando a medida que vayan consiguiendo copiar las figuras más fáciles. Se pueden realizar figuras como una casa o animales. Finalmente, si la copia se ha conseguido se les pedirá que hagan una construcción determinada de forma espontánea.



**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).****SESIÓN DE LABORTERAPIA: MOLDEAR ARCILLA PARTE 2**

- Objetivos:
  - Trabajar la motricidad fina.
  - Estimular la creatividad, la percepción cromática y la sensibilidad táctil.
- Descripción: pintar con témperas las figuras de arcilla elaboradas en la sesión anterior una vez se hayan secado.
- Materiales:
  - Pinceles pequeños
  - Temperas de colores
  - Papel de periódico
  - Recipiente con agua
- Desarrollo:
  - Se le dará a cada persona la figura que realizó, ofreciéndole las pinturas para que seleccione el color con el que pintarla.
  - A continuación, tendrá que pintar la figura. Le daremos los colores de uno en uno a medida que los vaya necesitando.
  - Se intentará que estas figuras tengan alguna utilidad, ya sea para su uso en el propio centro, o bien como regalo para alguna ocasión especial.





DÍA 17:  
**SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: LENGUAJE Y  
 LECTOESCRITURA**

**Actividad 1: Sacapalabras**

- Objetivos: trabajar la denominación, la producción léxica, la memoria de trabajo, el razonamiento, la comprensión y la discriminación semántica.
- Material: fichas 35, 35.1 y 36.
- Desarrollo: El terapeuta leerá cada una de las definiciones de la **ficha 35 y 35.1**, indicando solamente la inicial de la palabra, y los participantes deberán decir la respuesta correcta. A continuación, en la ficha 36, diremos las palabras y los participantes deberán decir su definición de una en una.
- Alternativas: se puede hacer de manera individual, preguntando cada vez a un participante o de manera grupal. En el caso de la ficha 36 se pueden hacer preguntas para que la definición obtenida sea más completa.

**EJERCICIO DE LENGUAJE: El terapeuta debe leer las siguientes definiciones indicando la inicial de la palabra. A continuación, el usuario tendrá que decir las palabras a la que corresponden**

**A. ARAÑA:** Animal de 8 patas

---

**B. BOTELLA:** Recipiente que se usa para contener líquidos

---

**C. CAMELLO:** Animal del desierto con dos jorobas

---

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

**SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: MÍMICA**

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en las actividades de la vida diaria.
  - Estimular la capacidad de praxias.
- Descripción de la actividad: representar a través de la mímica diferentes actividades de la vida diaria.
- Materiales:
  - Tarjetas de cartulina
  - Bolígrafo

- Desarrollo de la actividad:

- El profesional escribirá diferentes actividades de la vida diaria en las tarjetas de cartulina: lavarse los dientes, abrocharse botones, subirse la cremallera, peinarse, tender la ropa, fregar, barrer, echarse crema, lavarse las manos, frotarse el pelo, atarse los cordones, ponerse un cinturón (o una corbata, unos guantes, una bufanda, unos calcetines, etc.), comer, beber, beber de una pajita, echar agua a un vaso, remover el café, batir un huevo, mirar la hora, abrir un paraguas, abrir la puerta con una llave, ponerse unas gafas, pelar un plátano, ponerse un sombrero.
- Un participante saldrá al centro, donde el resto puedan verle. El terapeuta le enseñará una tarjeta y tendrá que representar la actividad.
- El resto de los participantes tendrá que adivinar la actividad que se está representando, una vez adivinada, otra persona saldrá al centro.
- Se pueden ir repitiendo rondas hasta que todos los participantes hayan realizado todas las tarjetas.



## SESIÓN DE AIVD: TALLER DE COMPRAS

- Objetivos:
  - Mantener la capacidad de realizar compras y manejo del dinero.
  - Estimular la capacidad de cálculo.
  - Estimular la memoria semántica, la lectoescritura y el lenguaje.
- Descripción de la actividad: elaboración de listas de la compra a través de la elección de diferentes platos.
- Materiales:
  - Papel
  - Lápiz
  - Catálogos de supermercado
- Desarrollo de la actividad:
  - Los participantes elegirán diferentes platos o menús diarios, que irán apuntando en un papel. Si se quiere hacer la actividad más visual, se les puede pedir que escriban en una cartulina los platos que componen el menú y detallen debajo de cada uno de ellos los ingredientes que lo componen.
  - Una vez elegidos los platos, tendrán que hacer la lista de productos que necesitarían para elaborarlos.
  - Con la lista de la compra ya confeccionada, pasarán a realizar la búsqueda de los productos en diferentes catálogos que les serán proporcionados.
  - Tendrán que ir marcando los productos y apuntando su precio, y finalmente, deberán decir a cuánto asciende la compra que han realizado.







## DÍA 18: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: MEMORIA

### Actividad 1: Memory

- Objetivos: trabajamos la discriminación, la destreza manual, la motricidad fina, la asociación y la memoria a corto plazo.
- Material: fichas del juego memory o en su defecto cualquier juego que tenga dobles parejas iguales, como una baraja de cartas.

Desarrollo: se harán grupos de no más de 5 participantes y se utilizarán 12 fichas del juego cada vez. Primero se les mostrará cuáles son las parejas que deben encontrar y se colocarán todas las fichas hacia abajo. El terapeuta les explicará la dinámica del juego, señalando que cada uno de ellos sólo podrá levantar dos fichas en su turno. El objetivo es encontrar el mayor número de parejas iguales.

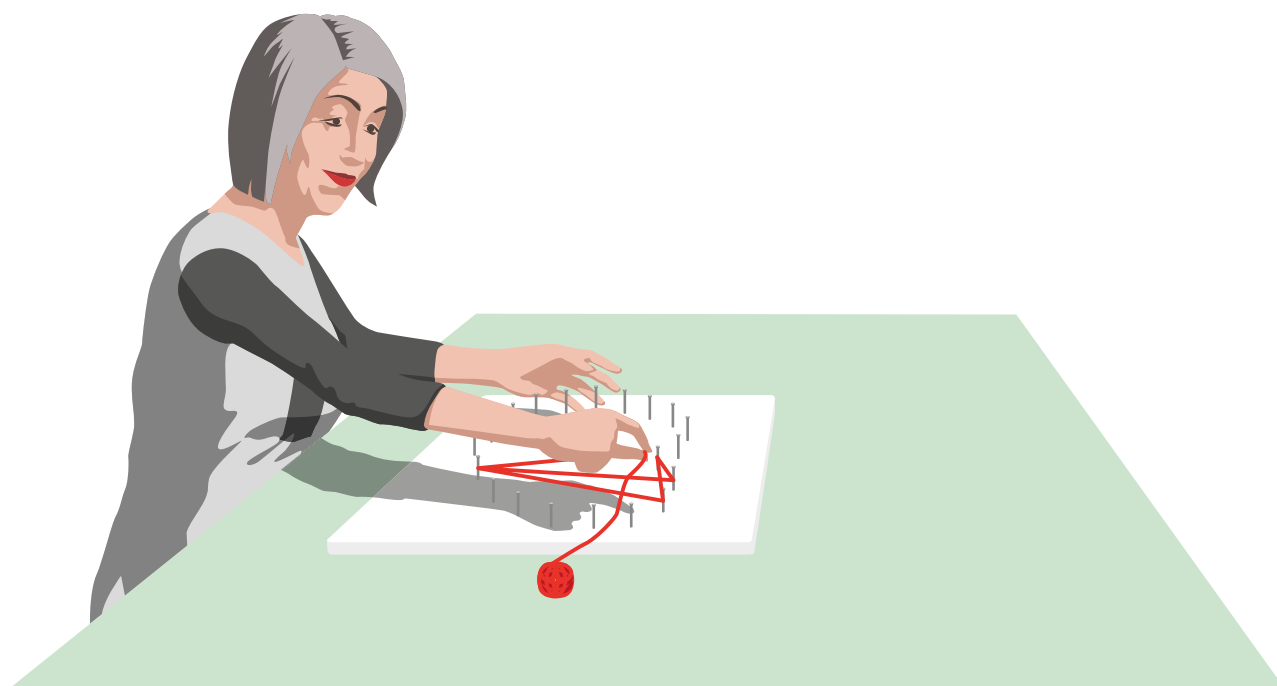
- Alternativas: se pueden añadir o quitar parejas de fichas para que sea más fácil o más difícil para los participantes. Para facilitar la tarea, se les puede mostrar primero la posición inicial de las fichas, dándoles un tiempo para memorizarlas, y posteriormente darles la vuelta para empezar el juego.



**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

**SESIÓN DE LABORTERAPIA. HILORAMA**

- Objetivos:
  - Trabajar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.
  - Mantener la función de la pinza digital.
  - Estimular la creatividad.
- Descripción: composición de un hilorama.
- Materiales:
  - Tabla de aglomerado de 30 x 30 cm aproximadamente
  - Clavos
  - Martillo
  - Lana de colores
- Desarrollo de la actividad:
  - Una vez seleccionado entre todos el dibujo que formará la composición, se dibujará sobre la tabla con lápiz. Se colocarán los clavos en el contorno del dibujo con un centímetro de separación entre ellos.
  - Se anudará a uno de los clavos el extremo de un trozo de lana, y la persona tendrá que ir pasándola por diferentes clavos, dando una vuelta en cada uno de ellos. Se anudará la parte final del trozo de lana al último clavo, repitiéndose la operación con el resto de los colores, hasta tener el interior del dibujo cubierto.
  - Otra forma más económica de llevar a cabo este trabajo consiste en sustituir la tabla por un cartón fino. Al igual que en la versión anterior, se pintará el dibujo elegido con lápiz para perforar el contorno con agujeros separados por 1 cm. El extremo de la lana se fijará en la parte posterior del cartón con celo, y tendrán que ir pasándola por los diferentes agujeros, cambiando de color y anudando la parte final de cada trozo detrás del cartón.





DÍA 19:

**SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CÁLCULO Y FF.EE****Actividad 1: Series numéricas**

- Objetivos: estimular la capacidad numérica, trabajar el cálculo, el razonamiento numérico, estimular la agilidad mental y la concentración.
- Material: ficha 37 y 38.
- Desarrollo: los participantes deben averiguar qué cifra deben sumar o restar para poder continuar con la serie y finalizarla.
- Alternativas: si les cuesta descubrir la primera serie y entender el ejercicio, les podemos dar alguna pista, si lo necesitan les diremos cómo continuar la serie.

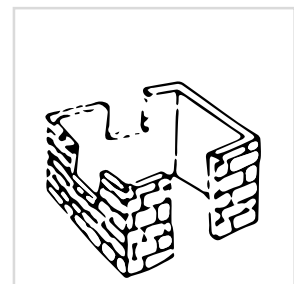
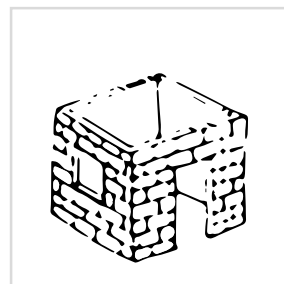
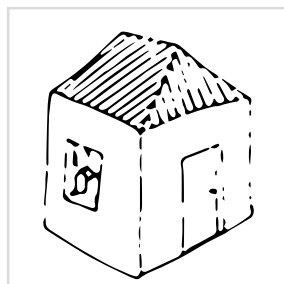
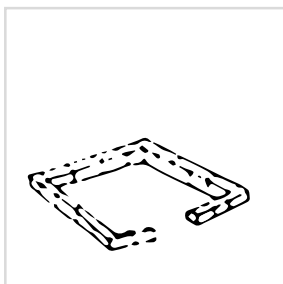
**EJERCICIO DE CÁLCULO: Completa las siguientes series numéricas**

**15 - 19 - 23** \_\_\_\_\_

**33 - 39 - 45** \_\_\_\_\_

**Actividad 2: Secuencias de imágenes**

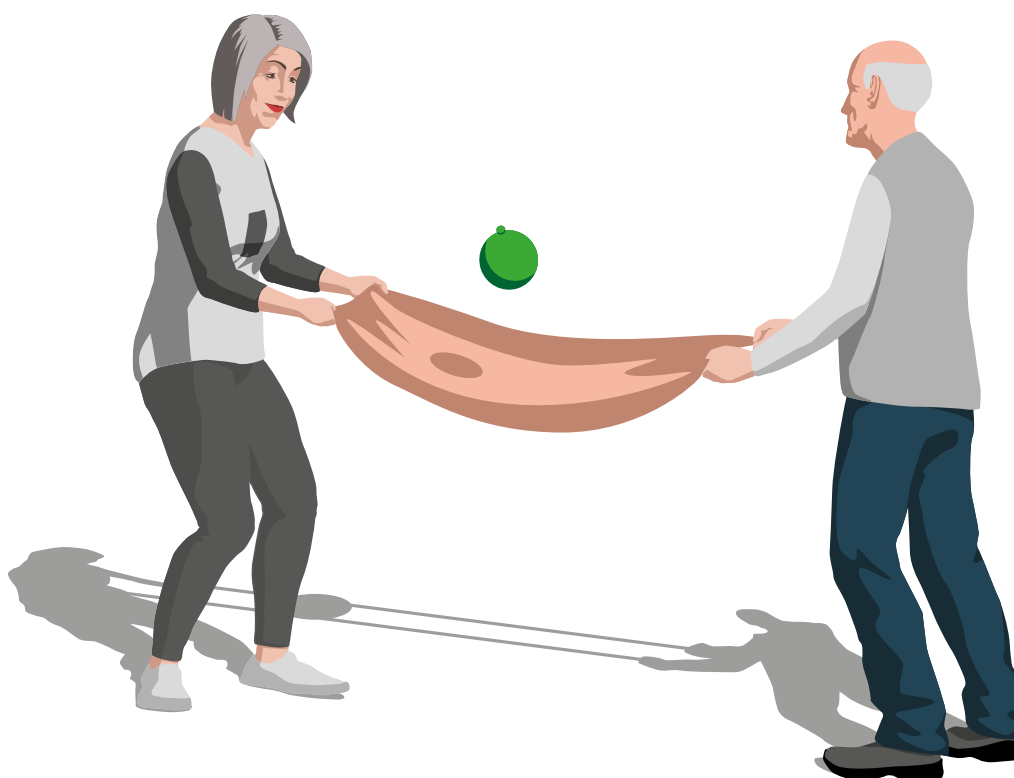
- Objetivos: estimular el razonamiento lógico, la capacidad de concentración y la secuenciación.
- Material: fichas 39 y 40.
- Desarrollo: se les pedirá que ordenen los dibujos teniendo en cuenta la secuencia lógica de los mismos y que escriban debajo de cada viñeta el orden numérico que consideren correcto.
- Alternativas: se les puede ayudar a razonar el orden lógico a través de preguntas sobre las imágenes. Por ejemplo: ¿Cómo se construye una casa? ¿cómo se empieza? ¿qué es lo último que se pone? Se pueden hacer tarjetas con las imágenes de los dibujos para que las manipulen y coloquen en el orden correcto de una forma más sencilla.



## SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: LA SÁBANA

- Objetivos:
  - Mejorar la función de los miembros superiores (fuerza, resistencia, rango articular...)
  - Estimular el control de la fuerza, la lateralidad, la velocidad de reacción...
  - Fomentar el trabajo en equipo.
- Materiales:
  - Una sábana (el tamaño dependerá de número de usuarios que participen)
  - Una pelota de espuma grande
  - Una pelota de tenis
  - Un globo
  - Música
- Desarrollo de la actividad:
  - Todos los participantes estarán alrededor de la sábana sujetándola con las dos manos.
  - Se comenzará realizando un movimiento de la sábana entre todos, para mostrarles de qué manera tienen que hacerlo, pidiéndoles que entre todos hinchen la sábana por el centro.
  - Con el globo sobre la sábana realizarán movimientos con el fin de elevarlo.
  - Se hará lo mismo con la pelota de espuma y la pelota de tenis, que al pesar más, dificultarán la tarea, ya que tendrán que elevar la sábana con más fuerza.
  - A continuación, probando con los diferentes materiales (globo y pelotas), se les irá pidiendo que, con el movimiento de la sábana, la pelota vaya hacia alguno de sus compañeros.





DÍA 20

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. REMINISCENCIAS

### Actividad 1: El día de mi boda

- Objetivos: estimular la memoria autobiográfica de la persona y el lenguaje expresivo. Respetar y poner en valor la historia personal de cada uno y fomentar su autoestima y bienestar personal, al hacerle recordar acontecimientos de su pasado en los que se siente cómodo.
- Material: se puede hablar directamente con la persona sin apoyarse en ningún tipo de material, o bien usar fotos del día en cuestión o algún objeto que se haya guardado que sea significativo y evoque aquel día.
- Desarrollo: los participantes se sentarán en un sitio tranquilo y se iniciará una conversación en la que el terapeuta podrá ir preguntando a cada uno de ellos acerca de diferentes aspectos:
  - Conocí a mi marido/mujer en.....
  - Me casé el día.....mes.....año.....
  - El tiempo ese día era.....
  - Iba vestido/a con.....
  - La celebración fue.....
  - De viaje de novios fuimos a....
  - Tuvimos..... hijos y se llaman.....

A partir de aquí se entablará una conversación en la que la persona recordará un día especial de su vida, lo que fomentará un estado de ánimo positivo y una sensación de bienestar.
- Alternativas: se pueden usar fotografías de aquella época que se aprovecharán para preguntarles por las personas que aparecen en ellas, por lo que estaba ocurriendo en ese momento, etc. Además, se pueden usar objetos relacionados con las bodas para preguntar sobre ellos, dónde se ponen o para qué sirven, etc.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

#### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

##### PESCA

- Objetivos:
  - Estimular la coordinación motora gruesa, cálculo de distancias y la percepción visoespacial.
  - Estimular la capacidad de cálculo.
- Descripción de la actividad: pescar aros de un recipiente con una "caña".

- Materiales:
  - Aros pequeños
  - Enganches de perchas
  - Pica/palo/bastón
  - Recipiente
  - Cartulinas
  - Rotuladores
- Desarrollo de la actividad:
  - Se preparará una caña de pescar con una pica o bastón y el enganche de una percha de la ropa.
  - Se pegará un trozo de cartulina con una puntuación escrita en cada uno de los aros. Después, se introducirán los aros en un recipiente.
  - Trabajando individualmente o por parejas, los participantes tendrán que intentar coger los aros de uno en uno, sujetando la caña por el extremo más distante al enganche.
  - Cada participante irá sumando las puntuaciones de los aros que vaya extrayendo.



**SESIÓN DE ABVD: SECUENCIAR ACTIVIDADES: CADA PARTICIPANTE DICE UN PASO**

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en las actividades de la vida diaria básicas e instrumentales.
  - Estimular la capacidad de función ejecutiva, atención, lenguaje...
  - Fomentar el trabajo en equipo.
- Descripción de la actividad: secuenciar diferentes actividades de la vida diaria entre todos los participantes.
- Desarrollo de la actividad:
  - Las actividades que se les propondrán serán:
    - > Ducharse
    - > Lavarse los dientes
    - > Lavarse las manos
    - > Hacer la cama
    - > Afeitarse
    - > Acostarse
    - > Desayunar
    - > Vestirse
    - > Peinarse
    - > Orinar
    - > Prepararse para salir de casa
    - > Poner la mesa
  - El profesional nombrará una actividad e irá guiándoles para que vayan explicando los pasos de a llevar a cabo para su ejecución.
  - Tomando como ejemplo la actividad de lavarse los dientes, se les preguntará qué es lo primero que hay que hacer para ello. Si contestan con el primer paso se les felicitará y se les preguntará por el siguiente, si no dan la respuesta adecuada se insistirá ayudándoles si es necesario.
  - Se intentará que todos participen, preguntándoles cada paso a cada uno de ellos, y consensuando con el resto de los compañeros.

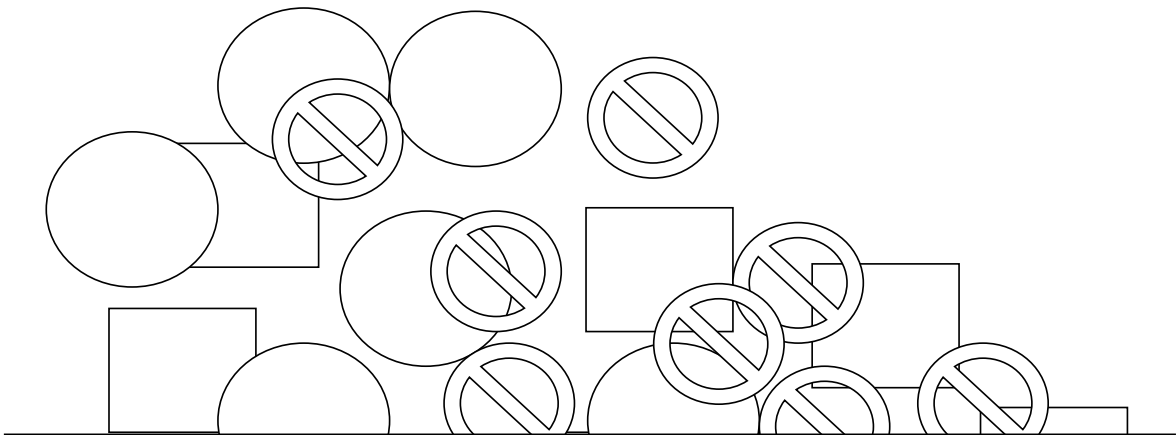


## DÍA 21: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. ATENCIÓN Y PRAXIAS

### Actividad 1: ¿Cuántas figuras hay?

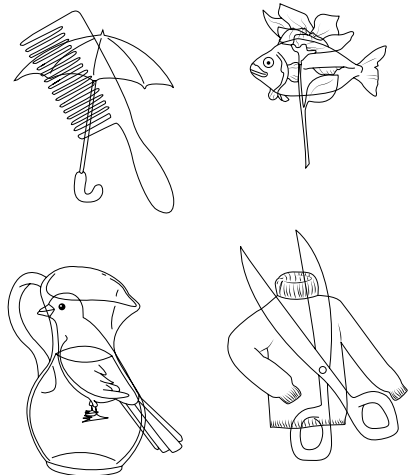
- Objetivos: estimular la atención/concentración, la discriminación visual, y la capacidad de numerar.
- Material: ficha 41.
- Desarrollo: en la **ficha 41** se le pide a la persona que identifique cuántas figuras hay de cada tipo. La ficha en cuestión contiene figuras superpuestas para que cuente el total de cada una de ellas.
- Alternativas: esta actividad se puede hacer más fácil o más difícil en función del nivel de deterioro cognitivo de la persona con demencia. Para ello basta con añadir o quitar figuras de tal manera que aumente o disminuya el nivel de dificultad.

### EJERCICIO DE ATENCIÓN Y PAXIAS: ¿Cuántas figuras hay de cada tipo?



### Actividad 2: Figura-fondo

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la discriminación visual y el reconocimiento de objetos.
- Material: fichas 42 y 43.
- Desarrollo: en las **fichas 42 y 43** se le plantea que identifique los distintos objetos que aparecen en las imágenes, teniendo en cuenta que los objetos están superpuestos unos encima de otros.
- Alternativas: esta actividad se puede hacer más fácil o más difícil añadiendo o quitando el número de figuras superpuestas de tal manera que aumente o disminuya el nivel de dificultad.





**Actividad 3: Palabras repetidas**

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la discriminación visual y la memoria de trabajo.
- Material: fichas 44 y 45.
- Desarrollo: en las **fichas 44 y 45** la persona ha de identificar qué palabras de las que aparecen están repetidas.
- Alternativas: cuantas más palabras estén presentes en la lista más complicado resultará encontrar las palabras repetidas. Cuanto más corto sea el listado, más sencilla será la actividad.

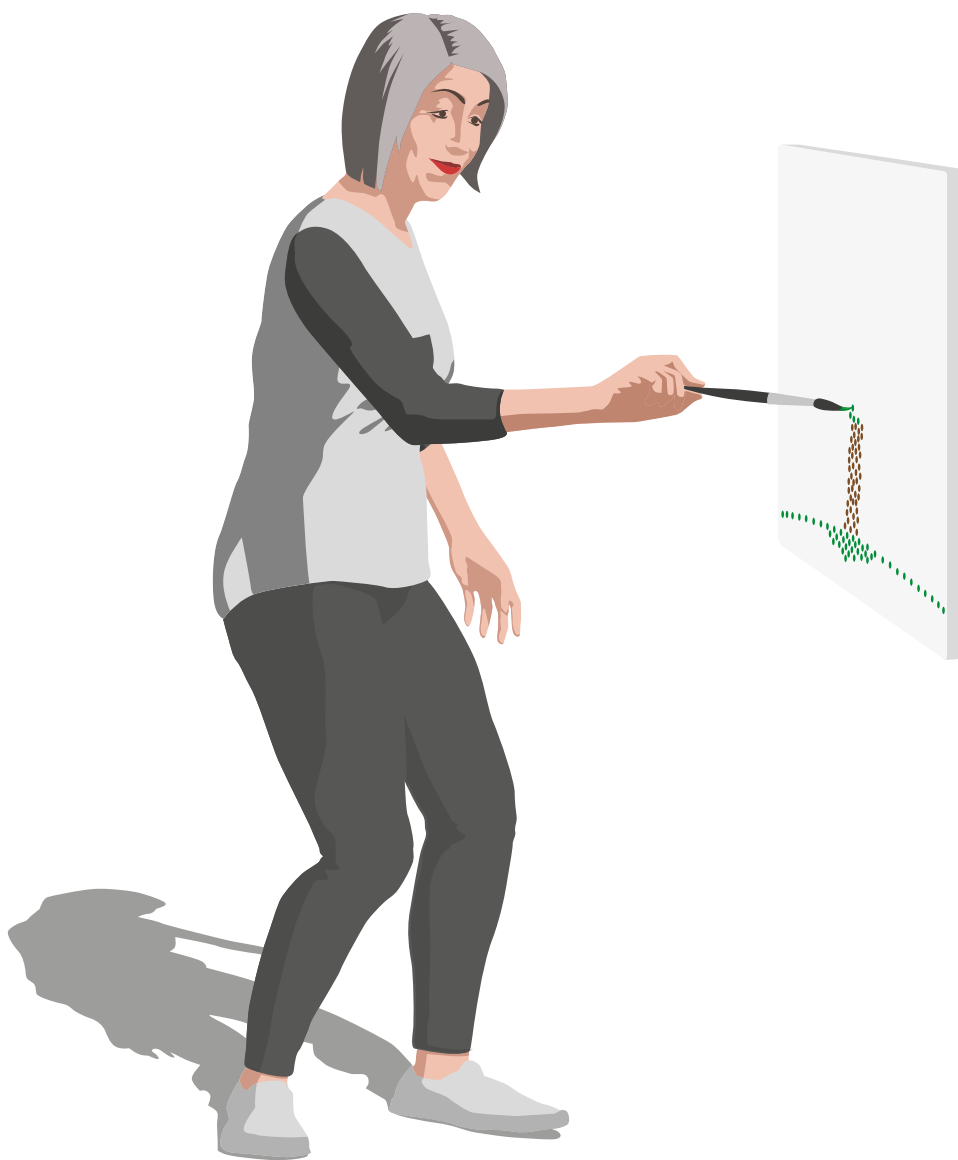
**EJERCICIO DE ATENCIÓN: Marca todas las palabras que están repetidas**

**CESTA****PRIMO****AVIÓN****ÁGUILA****ESTUFA****PINZA****CORTINA****ÁGUILA****MAGNOLIA****GATO****CESTA****MISTERIO****SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).****LABORTERAPIA. PUNTILLISMO**

- Objetivos:
  - Trabajar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.
  - Estimular la creatividad, la percepción visual y la percepción cromática.
- Descripción: Realización de un dibujo con témperas y la técnica de puntillismo.
- Materiales:
  - Cartulina blanca
  - Témperas de colores
  - Pinceles finos
  - Vaso
  - Agua
  - Lápiz

- Desarrollo:

- Para comenzar, en la cartulina colocada de forma horizontal o apaisada, se dibujará con lápiz una línea horizontal en el tercio superior de la cartulina.
- Se les pedirá que punteen con diferentes tonos de color verde la parte inferior de la línea y que continúen en la parte superior con tonos de color azul y blanco.
- Se deberá esperar a que se seque para continuar el dibujo.
- Una vez seco, se marcarán las líneas de los troncos de los árboles, las ramas y el sendero, tal y como aparece en la imagen, y tendrán que puntearlo con témpera de color marrón.
- Finalmente, con colores típicos del otoño (anaranjados, amarillentos, ocre, mostazas...) tendrán que puntear las hojas de los árboles y las hojas caídas.





DÍA 22:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. LENGUAJE Y LECTOESCRITURA

### Actividad 1: Palabras por...

- Objetivos: estimular la memoria semántica, la fluidez verbal, la escritura y la atención/concentración.
- Material: fichas 46, 47.
- Desarrollo: en las **fichas 46 y 47** se le pide a la persona que escriba palabras que comiencen por las sílabas planteadas.
- Alternativas: estas actividades se pueden modificar utilizando letras diferentes o pidiendo a la persona que las palabras terminen por determinadas letras en lugar de que comiencen. Además se puede hacer más fácil utilizando una sola letra para que enumeren palabras que empiecen por ella. Igualmente, si la persona tiene dificultades para escribir, puede hacerse de manera oral.

**EJERCICIO DE LENGUAJE: Escribe al menos 10 palabras que empiecen por...**

**MA**

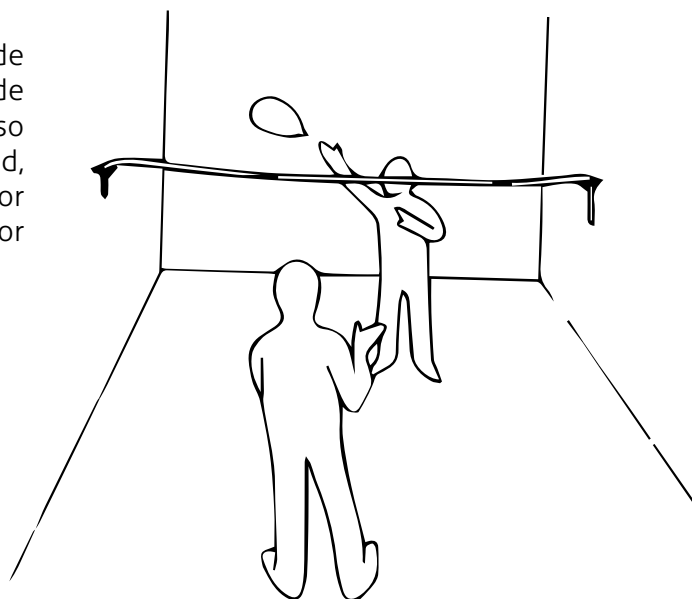
**CA**

### Actividad 2: Taller de lectura

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la lectura y la memoria de trabajo.
- Material: un texto extraído de un libro, periódico o revista.
- Desarrollo: el Taller de lectura consiste en escoger un texto de un libro, periódico, revista, etc. y pedir a los participantes que vayan leyendo un pequeño fragmento cada uno. Después se les puede pedir que respondan alguna pregunta sobre lo que han leído.
- Alternativas: se pueden utilizar textos largos o más cortos en función de su capacidad de atención/concentración. Además, se puede adecuar la dificultad de las preguntas al nivel de deterioro cognitivo de la persona.

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).****SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: VOLEIBOL CON GLOBOS**

- Objetivos:
  - Estimular la velocidad de reacción a los estímulos, la lateralidad, la atención.
  - Mantener la capacidad de coordinación óculo-manual y viso-espacial.
  - Promover el trabajo en equipo y la socialización.
  - Mantener/mejorar la capacidad física general.
- Descripción de la actividad: jugar un partido de voleibol utilizando un globo como pelota.
- Materiales:
  - Cuerda de un color llamativo.
  - Cinta adhesiva o algún enganche en el que se pueda sujetar la cuerda a las paredes.
  - Un globo grande.
- Desarrollo de la actividad:
  - Se formarán dos equipos de igual número y se colocará a cada equipo a un lado de la cuerda. La actividad podrá realizarse tanto con los participantes de pie como sentados.
  - Un miembro de uno de los equipos será el encargado de lanzar la primera vez el globo, golpeándolo con la mano abierta y haciéndolo pasar al otro lado de la cuerda.
  - Los miembros del otro equipo tendrán que intentar, sin que el globo toque el suelo, devolverlo al equipo inicial.
  - Cuando el globo caiga al suelo, sacará el otro equipo, y se adjudicará un punto a ese.
  - Cada vez sacará un participante diferente.
  - Entre todos se irá llevando la cuenta en voz alta de las puntuaciones que van obteniendo.
  - Para fomentar la participación de todos, se irá nombrando a la persona que tenga el globo más cerca para centrar su atención en que lo golpee.
  - La duración de la actividad dependerá del grado de interés y cansancio de los participantes.
  - En lugar de utilizar un globo, se puede emplear una pelota de espuma o de mayor peso. Cuanto mayor sea el peso mayor será la dificultad de la actividad, ya que la velocidad de caída es mayor y los participantes requerirán de mayor velocidad de reacción.



## SESIÓN DE AIVD: TENDER, ABOTONAR, DOBLAR ROPA, Y EMPAREJAR

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en el cuidado de la ropa.
  - Estimular las capacidades de secuenciación, funciones ejecutivas, emparejamiento, percepción visual...
  - Mejorar el autoconcepto y la autoestima.
- Descripción de la actividad: realizar diferentes tareas para el cuidado de la ropa.
- Materiales:
  - Cuerda o tendedero
  - Pinzas de la ropa
  - Prendas de vestir: chaquetas, pantalones, camisas, jerséis, calcetines y medias de distintos colores y tamaños...
- Desarrollo de la actividad:
  - El terapeuta colocará en una sala un tendedero o una cuerda extendida que permita tender prendas sobre la misma.
  - Se colocarán diferentes prendas de vestir en un punto de la sala, y se les pedirá que las tiendan en la cuerda colocada para tal fin.
  - A continuación, se les pedirá que descuelguen la ropa y la preparen para guardarla en un armario: que abotonen las camisas y chaquetas y doblen toda la ropa.
  - Finalmente, tendrán que emparejar y doblar los calcetines y medias.
  - Se les puede preguntar dónde guardarían cada cosa, cómo la colocarían en el armario...





## DÍA 23: **SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. MEMORIA: RECONOCIMIENTO DE PERSONAJES FAMOSOS**

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la memoria semántica, la percepción visual, el lenguaje y las gnosias.
- Material: imágenes individuales de personajes famosos.
- Desarrollo: cada participante tendrá una foto de un personaje famoso de su época. Para la elección adecuada de los personajes se deberá tener en cuenta la edad de los participantes (Marisol, Rocío Jurado, Rafael, Julio Iglesias...). Por turnos, se les pedirá que hablen sobre el personaje que le ha tocado a cada uno, contándonos quién es, a qué se dedica, cómo es físicamente, qué ropa lleva puesta en la foto...

Una vez todos hayan participado se pondrá la foto boca abajo en la mesa y se hará ronda para que cada uno diga qué personaje tenía y qué recuerda de lo que se ha hablado sobre él. Si es necesario se les ayudará con el fin de que puedan continuar.

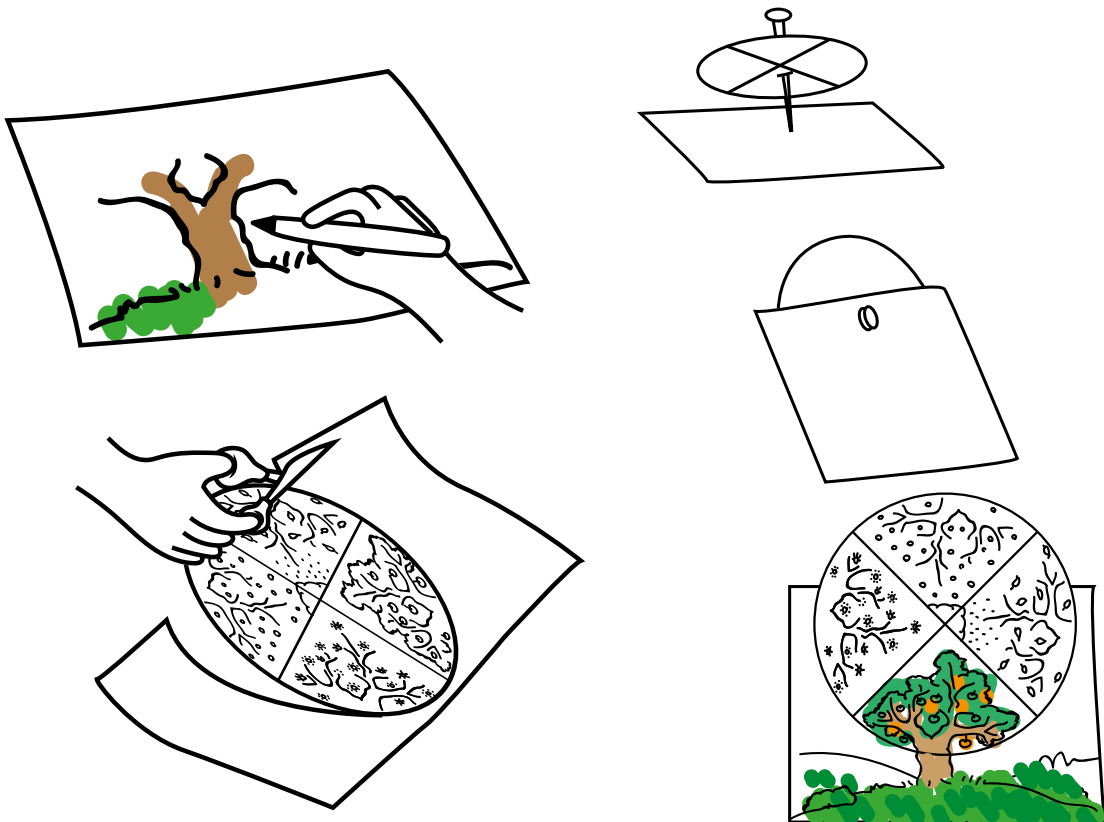
- Alternativas: esta actividad se puede hacer también con fotos de familiares de tal forma que se pueda trabajar su memoria autobiográfica y se fomente un estado de ánimo positivo al hablar de sus seres queridos. Si se opta por esta versión, es necesario asegurarse previamente de que la persona es capaz de reconocer a los miembros de su familia, para que el resultado de esta actividad sea positivo y no genere ansiedad ni frustración.

### **SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

#### **SESIÓN DE LABORTERAPIA. TALLER DE LAS ESTACIONES**

- Objetivos:
  - Mantener la motricidad fina.
  - Trabajar la coordinación óculo-manual.
  - Estimular la orientación temporal.
  - Estimular la distinción cromática.
  - Trabajar la asociación de formas e imágenes.
  - Estimular la capacidad de percepción visoespacial.
- Descripción de la actividad: elaboración de una composición en cartulina de un árbol giratorio plasmando las 4 estaciones del año.
- Materiales:
  - Dos cartulinas blancas grandes
  - Tijeras
  - Pinturas de colores
  - Corcho de una botella
  - Chinchetas

- Plantilla Anexo 5
- Desarrollo:
  - Para comenzar, se hará la copia a tamaño de cartulina grande de las dos plantillas del anexo: la circunferencia dividida en cuatro partes (una para cada estación del año) y el tronco del árbol.
  - Seguidamente se les pedirá a los participantes que recorten la circunferencia y vayan coloreando las distintas estaciones, dando libertad a su creatividad.
  - Tras ello, ambas plantillas deberán unirse, de forma que encajen las ramas con el tronco, haciendo coincidir el final del tronco con el dibujo de alguna de las estaciones.
  - A continuación, se cortará el corcho con un cuchillo, para que pueda ejercer de tapón de la punta de la chincheta. Por último, se perforará con la chincheta el centro del círculo, manteniendo la posición indicada en el punto 2, y se colocará el corcho en la parte posterior de la cartulina, quedando unido todo el conjunto.
  - El terapeuta puede ir girando los dibujos de las estaciones estableciendo un diálogo con los participantes, mencionando las características de cada una de ellas y apoyándose en las siguientes preguntas: ¿cuántas y cuáles son las estaciones del año?, ¿cuáles son los alimentos típicos del verano?, ¿en qué fecha se inicia cada una de las estaciones?, ¿cuáles son las festividades típicas del invierno?, ¿qué ropa es adecuada para cada estación?, etc.





DÍA 24:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CÁLCULO Y FUNCIONES EJECUTIVAS

### Actividad 1: Palabra sobrante

- Objetivos: estimular funciones ejecutivas, atención/concentración y memoria semántica.
- Material: ficha 48.
- Desarrollo: en la **ficha 48** se le pide a la persona que identifique la palabra que sobra de entre las presentadas y explique por qué la ha elegido.
- Alternativas: dependiendo del nivel de deterioro, se puede adaptar esta actividad usando palabras más sencillas que no supongan un razonamiento muy elaborado, o presentando una palabra sobrante que sea más evidente y cuya elección ni siquiera exija una posterior explicación.

#### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS: Di que palabra sobra en cada grupo y por qué

|         |             |        |        |         |
|---------|-------------|--------|--------|---------|
| ÁGUILA  | JILGUERO    | HALCÓN | BUITRE | GAVILÁN |
| AUTOBÚS | HELICÓPTERO | TREN   | COCHE  | CAMIÓN  |

### Actividad 2: Uso de objetos

- Objetivos: estimular funciones ejecutivas y memoria semántica.
- Material: ficha 49.
- Desarrollo: en la **ficha 49** la persona tendrá que decir qué objeto se utiliza para realizar diferentes acciones presentadas.
- Alternativas: los objetos más sencillos y de uso frecuente se pueden usar cuando las personas tienen más dificultades, mientras que los objetos de menor uso o de mayor complejidad se les pueden plantear a las personas que se encuentren en estadios más iniciales de la enfermedad. Para incrementar la dificultad, se les pedirá que indiquen todos los objetos que pueden usarse para esta actividad.

#### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS: ¿Qué objeto utilizarías para las siguientes actividades?

CLAVAR UN CLAVO: \_\_\_\_\_

ESCRIBIR EN UNA PIZARRA: \_\_\_\_\_

CAMBIAR DE CANAL EN LA TELEVISIÓN: \_\_\_\_\_



**Actividad 3: Frases sin sentido**

- Objetivos: estimular funciones ejecutivas, lectura, lenguaje comprensivo y memoria semántica.
- Material: ficha 50.
- Desarrollo: en la **ficha 50** se presentan una serie de frases con fallos semánticos. Se le pedirá a la persona que identifique qué parte de la frase no tiene sentido y que la corrija de tal forma que quede escrita correctamente.
- Alternativas: cuanto más sutil sea el error contenido en la frase más complicada será la actividad. También se puede hacer más sencilla con fallos muy evidentes de identificar. Si la persona ya no escribe, se puede plantear la realización de forma oral, aprovechando la ocasión para entablar conversación y estimular el lenguaje expresivo.

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS: Corrige estas frases**

**1. Hace frío y me voy a poner el bañador**

---

**2. Cuando me voy a dormir me pongo los zapatos**

---

**3. Tengo cita con el podólogo para que me arregle la dentadura**

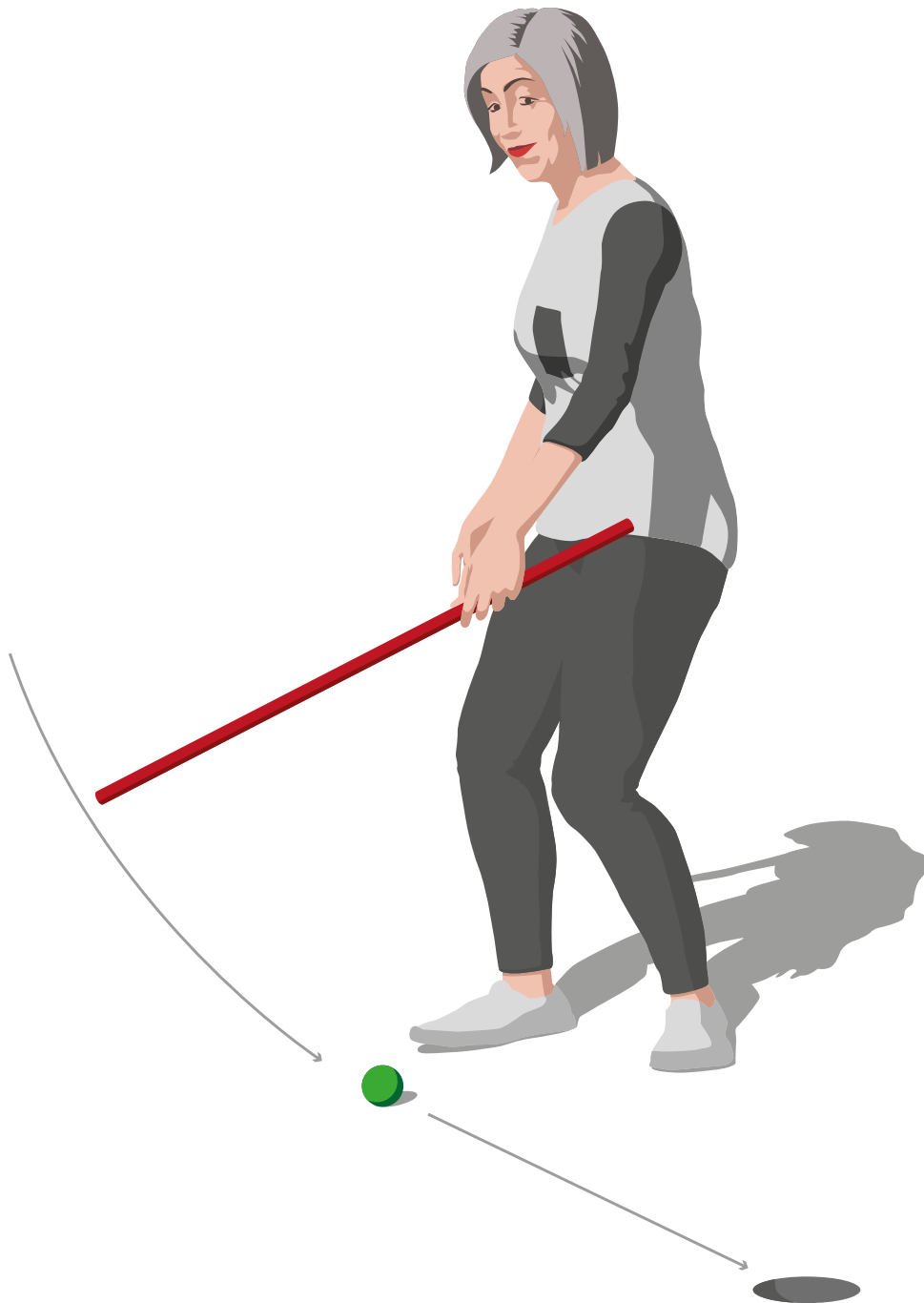
---

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

**SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: GOLF**

- Objetivos:
  - Trabajar la coordinación motora gruesa.
  - Estimular el cálculo de distancias y el control de la fuerza.
- Descripción de la actividad: jugar al golf.
- Materiales:
  - Pelotas
  - Palos de escoba
  - Cinta adhesiva de colores
- Desarrollo de la actividad:
  - Se colocará la cinta adhesiva de colores en el suelo, haciendo círculos a modo de hoyos, cuyo tamaño dependerá del nivel de destreza de los participantes. Se escribirá en cada pelota el nombre del participante que jugará con ella.
  - Por turnos, cada uno de ellos deberá empujar la pelota con el palo en dirección al círculo, comenzando desde una distancia mínima de 4 metros. A continuación, lanzará el siguiente, y así sucesivamente.

- Cuando un participante logre meter la pelota en el círculo, continuará lanzando hacia otro círculo.
- Se harán tantos hoyos como se considere, aumentando el nivel de dificultad de la actividad conforme se incremente el número de hoyos.





## DÍA 25: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. REMINISCENCIAS

- Objetivos: estimular la memoria autobiográfica de la persona y el lenguaje expresivo. Respetar y poner en valor la historia personal de cada uno de los participantes, al tiempo que se fomenta su autoestima y bienestar personal al hacerle recordar acontecimientos gratificantes de su pasado.
- Material: fotografía de la persona facilitada por un familiar.
- Desarrollo: se aconseja sentarse en un sitio tranquilo e iniciar una conversación en la que el terapeuta pueda ir preguntando a la persona sobre diferentes aspectos:
  - ¿Quién aparece en la foto?
  - ¿Dónde está tomada?
  - ¿Qué día era?
  - ¿Cómo va vestido y por qué?

A partir de aquí, se entablará una conversación en la que la persona recordará un día de su vida a través de una fotografía, lo que fomentará un estado de ánimo positivo y una sensación de bienestar.

- Alternativas: se pueden usar fotos de distintas situaciones que nos vaya contando o utilizar objetos que evoquen recuerdos de acontecimientos de su pasado y aprovecharlos para entablar una conversación que le resulte agradable y positiva.

### **SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

#### **SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: TALLER DE MOTRICIDAD FINA (BOLITAS PARA EL COLLAGE)**

- Objetivos:
  - Mantener y/o mejorar la motricidad fina y la pinza digital
  - Estimular la percepción visual
- Descripción de la actividad: realizar bolitas de papel de seda de colores que utilizarán para el taller de laborterapia "Collage con papel de seda".
- Materiales:
  - Papel de seda de colores
  - Tijeras
- Desarrollo de la actividad:
  - Se les entregarán a los participantes varias tiras de papel de seda de diferentes colores.
  - Tendrán que cortar las tiras en cuadrados de 3 cm de lado aproximadamente y clasificarlas por colores.
  - Una vez elaborados los cuadraditos, tendrán que realizar bolitas con ellos, con la premisa de que queden bien prietas.

## SESIÓN DE AVD:

### Actividad 1: Preparar una maleta

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en el vestido.
  - Estimular la capacidad de discriminación, orientación temporo-espacial, razonamiento...
  - Trabajar la lectoescritura.
- Descripción de la actividad: realizar la lista de elementos que se debe meter en una maleta para diferentes circunstancias.
- Materiales:
  - Papel
  - Lápiz
  - Maleta
  - Ropa
- Desarrollo de la actividad:
  - Se les entregará papel y lápiz a todos los participantes.
  - Se les indicarán diferentes destinos a los que tienen que imaginar que viajarían.
  - Su objetivo será escribir qué cosas meterían a la maleta dependiendo del viaje que tuvieran que hacer.
  - Si encuentran dificultad en ello, se les pueden ofrecer tarjetas con el nombre de diferentes prendas para que las seleccionen.
  - Esta actividad puede realizarse usando una maleta y ropa de distintas estaciones, para aumentar el realismo y la vinculación con momentos acaecidos en su vida.



**Actividad 2: Qué cosas necesito para: ir al supermercado, coger el autobús, un taxi, hacer deporte, ir a la piscina...**

- Objetivos:
  - Promover la independencia en las actividades instrumentales de la vida diaria.
  - Trabajar la lectoescritura.
  - Estimular el razonamiento, discriminación...
- Descripción de la actividad: hacer una lista de elementos necesarios para ir a determinados sitios o realizar determinadas actividades.
- Materiales:
  - Papel
  - Lápiz
- Desarrollo de la actividad:
  - Se repartirán papel y lápiz a todos los participantes.
  - Se plantearán, de una en una, diferentes actividades: ir al supermercado, coger el autobús, coger un taxi, hacer deporte, ir a la playa, ir a la piscina, ir a sacar dinero al banco...
  - Tendrán que escribir qué elementos necesitarían para cada una de ellas.
  - Al igual que en la actividad anterior, pueden encontrar dificultad al mencionar elementos de forma espontánea. Por ello, se elaborarán tarjetas con el nombre de muchos elementos para que seleccionen los correctos en cada situación.



DÍA 26:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. ATENCIÓN Y PRAXIAS

### Actividad 1: Identificar el modelo

- Objetivos: estimular la atención/concentración y la discriminación visual.
- Material: ficha 51.
- Desarrollo: en la **ficha 51** se le dice a la persona que tiene que identificar aquellas secuencias de símbolos que sean iguales a la del modelo dado.
- Alternativas: esta actividad se puede hacer más fácil simplificando la secuencia-modelo que tienen que identificar.

### Actividad 2: Copia de modelos

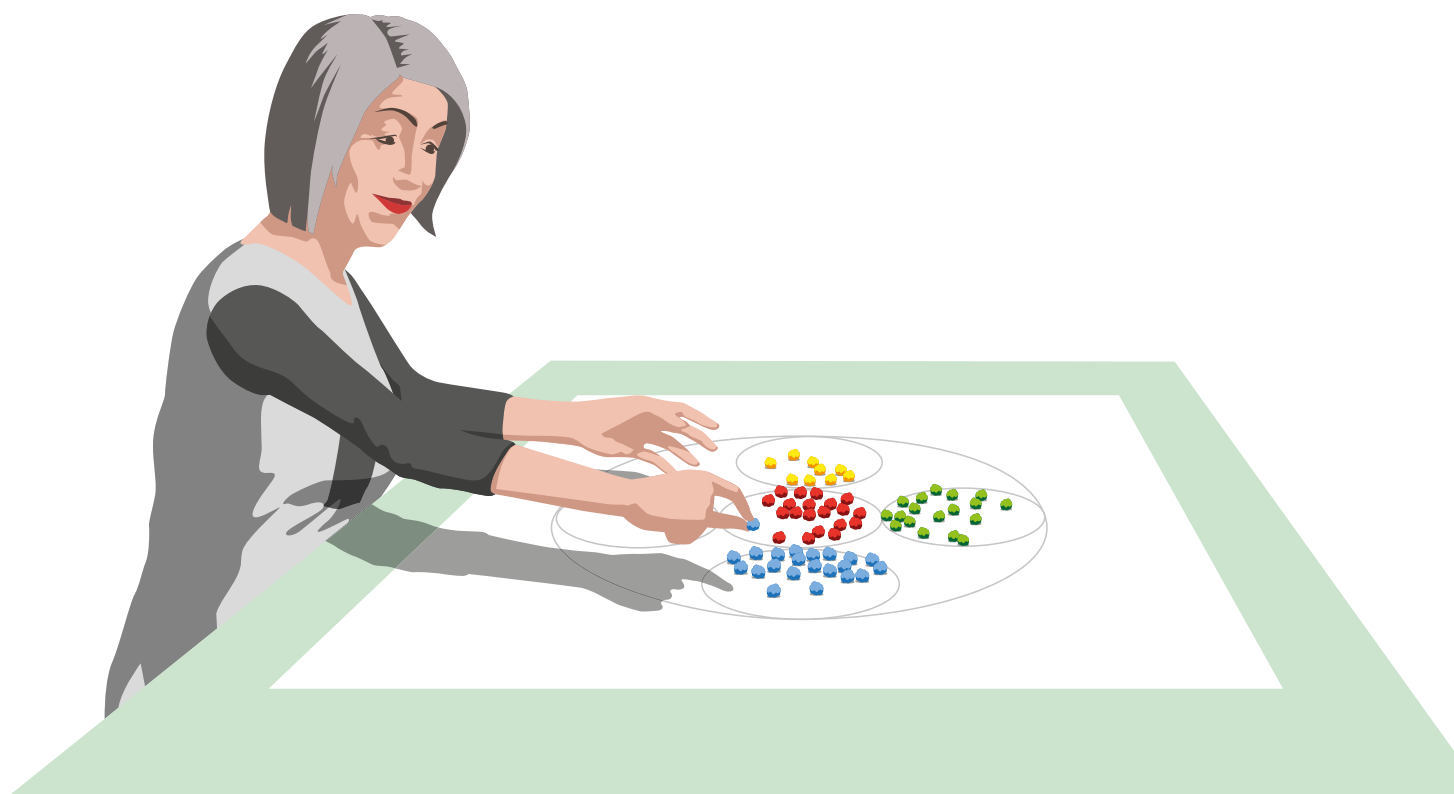
- Objetivos: estimular las praxias, la atención/concentración y la discriminación visual.
- Material: ficha 52.
- Desarrollo: en la **ficha 52** se presentará un dibujo que la persona tendrá que replicar para que quede igual al del modelo.
- Alternativas: la actividad será más fácil si se presentan dibujos más sencillos para su reproducción.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE LABORTERAPIA COLLAGE DE BOLITAS DE SEDA

- Objetivos:
  - Estimular la creatividad.
  - Trabajar la motricidad fina y la pinza digital.
  - Estimular la percepción cromática, la percepción viso-espacial.
- Descripción: composición de un collage con bolitas de papel de seda de diferentes colores.
- Materiales:
  - Papel de seda de diferentes colores
  - Cartulina blanca
  - Rotulador
  - Pegamento
  - Patrón. Anexo 6

- Desarrollo:
  - Se realizará el dibujo en toda la superficie de la cartulina blanca.
  - Se les entregarán a los participantes las bolitas de papel de seda de diferentes colores para que las vayan pegando.
  - Participarán haciendo turnos, de manera que trabaje individualmente cada uno de ellos. De esta forma, la persona encargada de la actividad podrá dirigir al participante o incluso ayudarlo, en el caso de que sea necesario.
  - Otra forma de realizar la actividad, para que todos los participantes puedan trabajar al mismo tiempo, consiste en que cada uno de ellos haga una composición individual más pequeña en un folio o cartulina DIN A-4
- LA DURACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ES VARIABLE: dependerá del tamaño del collage, del tamaño de las bolitas y de la capacidad de los participantes.





## DÍA 27: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. LENGUAJE Y LECTOESCRITURA

### Actividad 1: Palabras mal escritas

- Objetivos: estimular la memoria semántica, la fluidez verbal, la escritura, la atención/concentración y la lectura.
- Material: fichas 53 y 54.
- Desarrollo: en las **fichas 53 y 54** se pide que se localicen las palabras que tengan errores ortográficos y se escriban al lado de forma correcta.
- Alternativas: en general, les resultan más difíciles de localizar los errores relacionados con la ortografía y es más sencillo que encuentren fallos debidos a letras añadidas, sustituidas o intercambiadas.

### Actividad 2: Frases desordenadas

- Objetivos: estimular la memoria semántica, la fluidez verbal, la escritura, la atención/concentración, la lectura y la memoria de trabajo.
- Material: fichas 55 y 56.
- Desarrollo: las **fichas 55 y 56** consisten en pedir a la persona que ordene una frase cuyas palabras están desordenadas.
- Alternativas: las fichas 55 y 56 se pueden modificar incrementando la dificultad de las frases mediante la utilización de más palabras, y, a la inversa, simplificarlas utilizando frases más cortas. Además, se pueden aprovechar las frases para entablar conversación en función del contenido que se esté utilizando.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: LA DIANA

- Objetivos:
  - Trabajar la fuerza, rango articular y flexibilidad de miembros superiores.
  - Estimular el control de la fuerza.
- Descripción de la actividad: jugar a la diana.
- Materiales:
  - globos
  - arroz
  - cartulinas de colores
  - cinta adhesiva



- Desarrollo de la actividad
  - Se elaborarán pelotas con globos, rellenándolos con arroz. Se hará una de cada color para que sean fácilmente diferenciables.
  - Para realizar la diana, se recortarán círculos de diferentes tamaños en distintos colores. Los radios de los círculos serán: 42 cm, 31 cm, 26 cm y 13 cm, y habrá que pegarlos unos dentro de otros. En cada círculo se escribirá una puntuación: 50 en el centro, 40, 30 y 20 puntos.
  - Se colocará la diana en el suelo, y la cinta adhesiva haciendo una marca a un metro de distancia aproximadamente.
  - Los participantes, de uno en uno, tendrán que lanzar las pelotas a la diana, intentando que caigan lo más centradas posible. Se irán sumando los puntos que vaya logrando cada participante.

### SESIÓN DE AIVD: LLAMAR POR TELÉFONO

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en el uso del teléfono.
  - Estimular el reconocimiento numérico, la memoria de trabajo y la memoria procedimental, atención/concentración...
- Descripción de la actividad: hacer llamadas telefónicas a diferentes destinatarios.
- Materiales:
  - Teléfono
  - Guía telefónica
  - Bolígrafo y papel
- Desarrollo de la actividad
  - Todos los participantes, de uno en uno, tendrán que realizar diferentes llamadas telefónicas, ya sea a algún destino real o simulado (a otro teléfono de la misma línea, por ejemplo).
  - Se les indicará la información que deberán conseguir a través de la llamada telefónica: la dirección de una oficina, el precio de un producto, el horario de apertura de una tienda..., según el objetivo que busquen, tendrán que llamar a un tipo de establecimiento u otro. Si la persona es capaz de buscar en una guía telefónica de forma autónoma o con ayuda, se intentará que lo haga, de lo contrario, se le facilitará el número de teléfono, que él mismo tendrá que marcar. Una vez entablada la conversación deberá solicitar la información previamente acordada. Puede que sea necesario que esa información la tenga escrita en un papel para que la recuerde cuando le contesten el teléfono.
  - La llamada también la puede hacer a un destinatario simulado (un familiar, otro terminal de la misma línea telefónica...), en ese caso, la persona que responda deberá ofrecerle la información que el participante solicite.





## DÍA 28: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. MEMORIA

### Actividad 1: Objetos de uso cotidiano

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la memoria semántica, la memoria a corto plazo, la percepción visual, el lenguaje y las gnosias.
- Material: objetos de uso cotidiano.
- Desarrollo: en esta actividad se reunirá una colección de objetos de uso habitual, por ejemplo: cepillo de dientes, toalla, plato, bolígrafo, llave, etc. Se sacará uno de los objetos y se le mostrará a una de las personas. Después, el terapeuta esconderá el objeto y se le preguntará por él:
  - ¿Qué objeto has visto?
  - ¿Para qué sirve?
  - ¿De qué color es?
  - ¿Es grande o pequeño?
  - ¿De qué material está hecho?
- Alternativas: si tuviera dificultades para recordar el objeto que se le ha enseñado se permitirá que la persona lo sostenga en sus manos y hable mientras lo mira. También se puede incrementar la dificultad mostrando varios objetos al mismo tiempo.

### Actividad 2: Completar canciones

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la memoria a corto plazo, la memoria a largo plazo y el lenguaje.
- Material: canciones populares.
- Desarrollo: consiste en seleccionar un grupo de canciones atendiendo a su valor emocional o al gusto de los participantes. La actividad se puede llevar a cabo bien poniendo la canción o cantando el comienzo para que ellos la continúen.
- Alternativas: esta actividad se puede aprovechar para trabajar su memoria autobiográfica, preguntándoles cuándo la escuchaban, con quién estaban, si recuerdan otras situaciones en las que escucharan canciones de ese grupo o cantante, etc.

**SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).**

**SESIÓN DE LABORTERAPIA. Collage con bolitas de papel de seda (continuación del día 26)**

LA DURACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ES VARIABLE: dependerá del tamaño del collage, del tamaño de las bolitas y de la capacidad de los participantes.



DÍA 29:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. CÁLCULO Y FUNCIONES EJECUTIVAS

### Actividad 1: Números por rangos

- Objetivos: estimular funciones ejecutivas, identificación de números, categorización, atención/concentración y memoria semántica.
- Material: fichas 57 y 58.
- Desarrollo: en las fichas **57 y 58** se le pide a la persona que coloque cada número indicado en el rango numérico que le corresponde.
- Alternativas: las fichas 57 y 58 pueden complicarse incrementando el número de categorías y usando números más altos o simplificarse utilizando menos categorías y números más bajos.

### Actividad 2: Dibujo sobrante

- Objetivos: estimular funciones ejecutivas, discriminación visual, atención/concentración y memoria semántica.
- Material: ficha 59, 60 y 61.
- Desarrollo: la persona tendrá que decir cuál es el dibujo que sobra de entre varios presentados, todos los cuales tienen algo en común menos uno. Además, se le puede pedir que diga por qué considera que es esa la imagen que sobra.
- Alternativas: puede complicarse utilizando un mayor número de imágenes o presentando otras en las que sea más difícil identificar la que sobra. Puede hacerse más sencillo presentando menos imágenes o utilizando aquellas en las que la diferencia de la que sobra sea muy evidente (por ejemplo, presentar tres animales y un peine).

Estas actividades permiten estimular la conversación, el lenguaje y la memoria semántica, aprovechando para hacer alguna pregunta sobre qué es, para qué se usa, si tiene algún objeto así, si ha visto esos animales, etc. (preguntas adaptadas a las imágenes presentadas y a la capacidad de la persona para expresarse y responder).

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

#### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD:

##### Actividad 1: Mímica facial

- Objetivos:
  - Estimular la musculatura facial.
  - Estimular la capacidad de praxias, comprensión y expresión, así como la expresividad.
- Descripción de la actividad: realizar diferentes gestos faciales.

- Desarrollo de la actividad:
  - De forma grupal, se dirá a todos los participantes que realicen alguna expresión facial que se les indique: alegría, tristeza, asco, susto....
  - A continuación, se le puede pedir a algún participante que haga algún gesto o expresión y el resto de compañeros tendrán que adivinar qué es lo que intenta expresar.

### **Actividad 2: Dos filas sentado y se pasa la pelota hacia atrás y hacia delante**

- Objetivos
  - Trabajar la función de los miembros superiores: rango articular, musculatura, flexibilidad...
  - Promover el trabajo en equipo.
  - Fomentar el establecimiento de relaciones sociales.
- Descripción de la actividad: pasarse la pelota de unos participantes a otros en varias direcciones.
- Materiales
  - Música
  - Balón
  - Sillas
- Desarrollo de la actividad
  - Se colocará a los participantes en dos filas, sentados en sillas y mirando todos en la misma dirección. El terapeuta acompañará la actividad con música.
  - Se le dará un balón a la primera persona de cada fila, y cuando comience la actividad tendrá que pasar a su compañero que está detrás la pelota por su lado derecho, haciendo un giro de cintura, y así sucesivamente, hasta que el balón llegue al último participante.
  - Desde ahí, de atrás hacia delante, tendrán que ir pasando el balón por debajo de las sillas, hasta que llegue al primer participante.
  - A continuación, deberán ir pasando el balón hacia atrás por encima de la cabeza.
  - Y finalmente, el balón se pasará por el lado izquierdo de los participantes de atrás hacia delante.





DÍA 30:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. REMINISCENCIAS.

### Actividad 1: "Cómo era mi casa cuando era niño"

- Objetivos: estimular la memoria autobiográfica de la persona y el lenguaje expresivo. Respetar y poner en valor la historia personal de cada persona y fomentar su autoestima y bienestar haciéndole recordar acontecimientos de su pasado en los que se siente cómoda.
- Material: se puede hablar directamente con la persona sin apoyarnos en ningún tipo de material o bien usar fotos (si es que conserva alguna) de cómo era o algún objeto que haya conservado de entonces.
- Desarrollo: se sentará al grupo en un sitio tranquilo e y se iniciará una conversación en la que se le puede ir preguntando a la persona sobre los siguientes aspectos:
  - Cuando era pequeño/a vivía en.....
  - Mi casa estaba situada en.....
  - Vivía con.....
  - Tenía una casa..... (explicar recuerdos de la casa: si era grande, pequeña, cuántas habitaciones tenía, si tenía jardín.....)
  - En casa ayudaba a.....

A partir de aquí se entablará una conversación recordando dónde vivía de niño, mejorando su estado de ánimo y generando una sensación de bienestar al viajar al pasado, donde las personas con demencia se sienten más cómodas.

- Alternativas: si se dispone de fotos de cómo era la casa en aquel entonces o algún objeto que hayan conservado con el paso de los años, se facilitará aún más la actividad ya que les permitirá apoyarse en ellos para recordar y traer al presente ese momento de la infancia en su antiguo hogar.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD:

#### Actividad 1: Ordenar objetos por colores

- Objetivos:
  - Estimular las capacidades de percepción visual, clasificación, razonamiento...
  - Trabajar la capacidad de marcha y de movilidad de miembros superiores.
  - Trabajar la motricidad fina.
- Descripción de la actividad: clasificar diferentes objetos por su color.

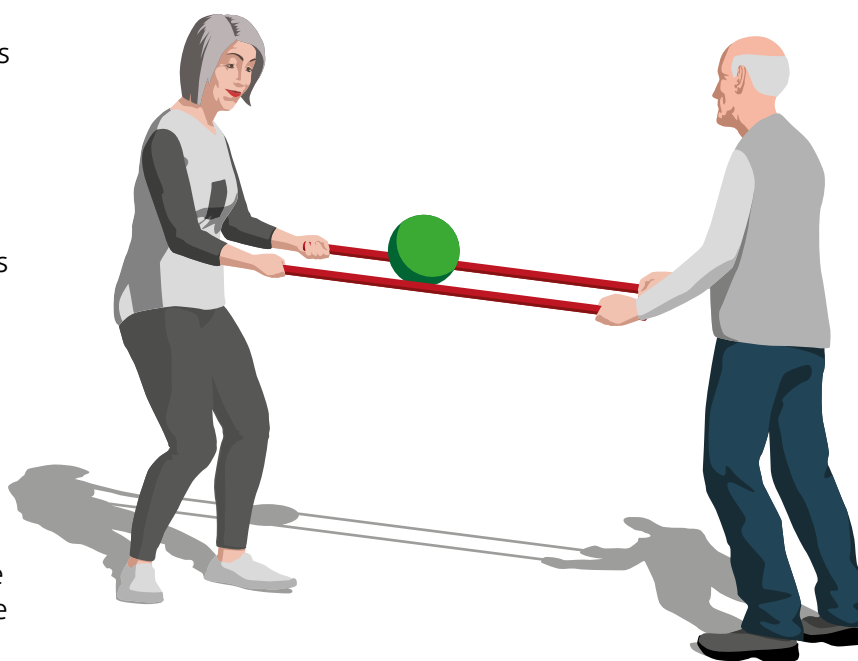
- Materiales:
  - Varios objetos de diferentes colores
  - Cartulinas de colores
  - Tijeras
  - Cajas de cartón
- Desarrollo de la actividad:
  - Se elaborarán tarjetas de 10x10 cm utilizando las cartulinas de diferentes colores.
  - Se colocarán las cajas de cartón en la sala. En ellas tiene que verse claramente el color de los objetos que habrá que introducir en las mismas.
  - El profesional repartirá por el espacio las tarjetas elaboradas, así como los objetos que hayan sido elegidos.
  - Los participantes, tendrán que moverse libremente por la estancia buscando los elementos, de uno en uno, y acercarse a la caja adecuada para depositarlos.
  - Otra opción será decirle a cada participante que recoja los elementos de un determinado color de toda la sala.

### Actividad 2: agarrando la pelota con dos palos se la pasan unos a otros

- Objetivos:
  - Trabajar la coordinación motora gruesa.
  - Fomentar el trabajo en equipo y la socialización.
  - Mejorar la capacidad física general.
- Descripción de la actividad: pasar la pelota de unos a otros sujetándola con dos picas.

- Materiales:
  - Picas
  - Pelotas de espuma grandes
  - Música

- Desarrollo de la actividad:
  - Con música de fondo, se colocará a los participantes por parejas.
  - Cada pareja sujetará dos picas de forma horizontal, cada persona por un extremo de estas y se colocarán uno mirando al otro.
  - Se colocará la pelota sobre las picas, y procurando que no se caiga, tendrán que pasársela a otra pareja, sin ayuda de las manos.



## SESIÓN DE AVD: TOUR CON GOOGLE MAPS

- Objetivos:
  - Mantener la orientación espacial y la memoria semántica.
- Descripción de la actividad: realizar un recorrido con el programa Google Maps.
- Materiales:
  - Ordenador con internet
  - Proyector
- Desarrollo de la actividad:
  - Para comenzar, en grupo, se hará un tour a través de la plataforma Google Maps en modo "street view" por los diferentes lugares emblemáticos o más importantes de la ciudad en la que nos encontremos o de una ciudad muy conocida para los participantes. Deberán ir diciendo qué son los edificios que se están viendo y si conocen los alrededores, podrán decir a dónde llevan esas calles. El desarrollo de la propia actividad va a indicar por dónde ir, estimulando la conversación a medida que la misma avanza.
  - De forma individual, se le mostrará en "street view" un lugar conocido para la persona (su casa, su antiguo trabajo, la panadería a la que va diariamente...) y se le dirá que indique cómo iría él a otro punto conocido. Ejemplo: ¿partiendo del centro cívico, por dónde irías desde aquí a tu casa? El ordenador lo controlará el terapeuta, aunque será la persona la que diga por dónde ir. Puede ser interesante ir preguntando por lo que se va viendo en el camino.





## DÍA 31: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. ATENCIÓN Y PRAXIAS

### Actividad 1: Puzle de fotos

- Objetivos: estimular las praxias, la atención/concentración, la discriminación visual y las funciones ejecutivas.
- Material: 2 fotografías (Anexos 7 y 8) y tijeras.
- Desarrollo: se recortarán las fotografías de los anexos por las líneas marcadas (se le podrá pedir a algún participante que lo haga). A continuación, los participantes tendrán que realizar las dos composiciones como si de un puzle se tratara.
- Alternativas: la actividad del puzle puede complicarse realizando fotos con un mayor número de detalles o cortando un mayor número de cuadrantes, con lo que se obtendrán más piezas. Por el contrario, se puede simplificar utilizando un menor número de piezas. Además, si se usan fotos de algún miembro de su familia o de alguna estancia de su casa, se puede aprovechar para entablar conversación una vez finalice el puzle.

### Actividad 2: Dibujos simétricos.

- Objetivos: estimular las praxias, la atención/concentración y la discriminación visual.
- Material: ficha 62.
- Desarrollo: en la **ficha 62** se mostrará la mitad de un dibujo, la persona será la encargada de dibujar la otra mitad para crear un dibujo simétrico.
- Alternativas: con respecto a la **ficha 62**, cuanto más complicada sea la composición presentada más difícil será la actividad, y a la inversa, a menor nivel de complejidad del dibujo más sencilla será esta actividad.

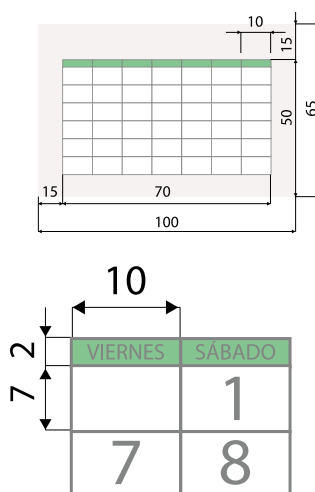
### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE LABORTERAPIA. CALENDARIO

- Objetivos:
  - Potenciar la motricidad fina.
  - Estimular la orientación temporal, lenguaje y memoria.
  - Trabajar el reconocimiento de imágenes y la creación de campos semánticos.
- Descripción de la actividad: elaboración de un calendario mensual, en el que se incluirán elementos relacionados con el mes en curso.
- Material:
  - Pegamento
  - 2 cartulinas blancas
  - Rotuladores rojo y negro



- Tijeras
  - Cinta adhesiva
  - Para decorar: revistas, goma eva, cartulinas con brillo, purpurina...
- Desarrollo:
- Se unirán las dos cartulinas por su lado más largo con cinta adhesiva. Se le dará la vuelta para dibujar un rectángulo de 70x40cm (10 cm para cada día de la semana). Los números del mes se dibujarán grandes y huecos para facilitar que el usuario pueda colorearlos, se le recordará que coloree de color rojo los días festivos del mes y para el resto de días utilice el color negro.
  - A continuación, se dibujarán las letras del mes correspondiente sobre la cartulina brillante, en mayúsculas de 15 cm aproximadamente para después recortarlas y pegarlas en la parte superior del calendario.
  - Por último, para decorar los márgenes del calendario, se hará una búsqueda en diferentes revistas intentando localizar contenido relacionado con el mes correspondiente, (por ejemplo, en los meses de verano se incluirán fotografías relacionadas con la playa, en los meses de primavera elementos florales...), también se podrán realizar trabajos manuales sencillos que se utilizarán en combinación con las fotografías. Todo ese material deberá pegarse sobre la cartulina alrededor del calendario.
  - En este taller, al igual que en el resto, será aconsejable reforzar la actividad con preguntas acerca del tema que se está tratando, de esta manera se estimularán el lenguaje y la memoria, despertando su interés por la actividad. Se comentarán temas sobre las estaciones con preguntas de esta índole: ¿cuáles son los meses del año?, ¿qué deportes practicamos en verano?, ¿y en invierno?, ¿qué les pasa a las hojas de los árboles en otoño?, ¿te gusta esquiar?, ¿cuáles son los dulces típicos de la Navidad?...
  - Si en este mes hubiera algún día especial para alguno de los participantes, como un cumpleaños, se le pedirá que marque la casilla correspondiente.
  - LA DURACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ES VARIABLE: dependerá del tamaño de la cartulina, de la cantidad de decoraciones que se añadan y de la capacidad de los participantes.





## DÍA 32: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: LENGUAJE Y LECTOESCRITURA

### Actividad 1: Categorías de palabras

- Objetivos: estimular la memoria semántica, la fluidez verbal, la escritura, la atención/concentración, la lectura y la memoria de trabajo.
- Material: fichas 63 y 64.
- Desarrollo: en las **fichas 63 y 64** tienen que escribir todas las palabras que se les ocurran de una determinada categoría.
- Alternativas: esta actividad se puede hacer de forma escrita y también de manera oral cuando la persona presente dificultades para escribir, pero sea capaz de expresarse a través del lenguaje.

### Actividad 2: Completar frases

- Objetivos: estimular la memoria semántica, la atención/concentración, la lectura, el lenguaje comprensivo y la memoria de trabajo.
- Material: fichas 65 y 66.
- Desarrollo: esta actividad consiste en pedir a la persona que escoja la palabra más adecuada que permite completar de forma correcta una frase. Para ello se le darán cuatro alternativas.
- Alternativas: se puede simplificar la tarea ofreciendo únicamente dos alternativas.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

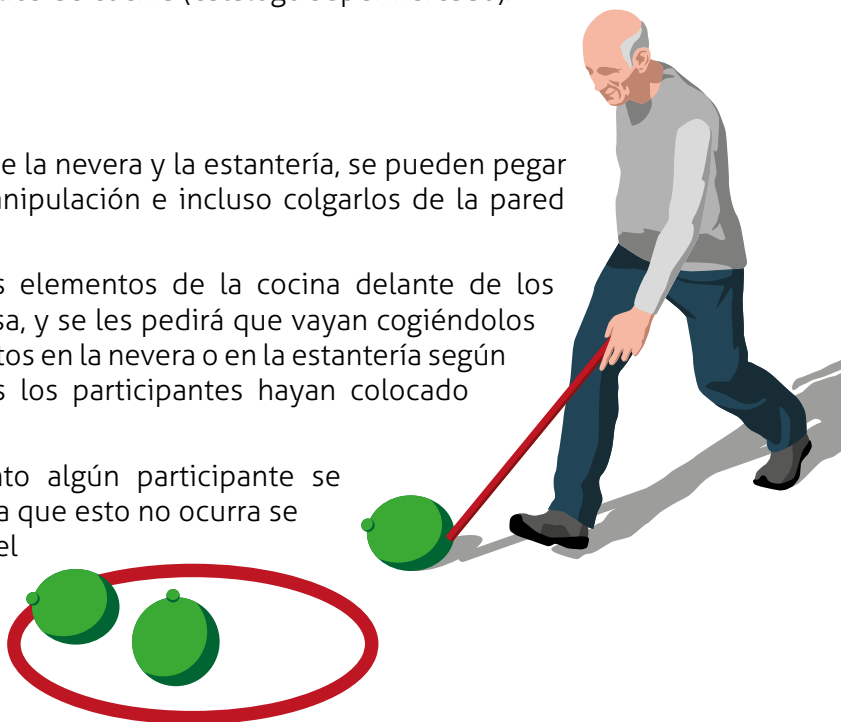
### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: EL PASTOR Y LAS OVEJAS

- Objetivos:
  - Estimular la motricidad gruesa.
  - Trabajar la función física general, principalmente la capacidad de marcha.
  - Estimular las capacidades de reconocimiento visual, percepción cromática, cálculo de distancias...
- Descripción de la actividad: guiar diferentes globos dentro de varios círculos.
- Materiales:
  - Globos de colores
  - 5 Cuerdas o aros de colores: azul, amarillo, rojo, verde y morado
  - Un palo de escoba
  - Música

- Desarrollo de la actividad:
  - Se colocarán los aros en el suelo, o en su defecto, las cuerdas en forma de círculo, repartidos por la sala. Se inflarán los globos de diferentes colores, a más globos, más difícil será la actividad. Algún participante puede ayudar a inflar globos.
  - Se explicará a los participantes que se va a simular ser pastores que llevan a las ovejas, que son los globos, al redil.
  - Al comenzar a sonar la música, los participantes deben, con ayuda del palo que se les proporcione, empujar los globos hasta meterlos en los diferentes círculos, haciendo coincidir el color de ambos.
  - La actividad terminará cuando todos los globos estén ordenados por colores dentro de cada círculo.
  - Se puede realizar la actividad de manera individual o que todos los participantes lo intenten a la vez.

### SESIÓN DE AVD: ORDEN EN LA COCINA

- Objetivos:
  - Mantener la independencia en el cuidado del hogar.
  - Estimular capacidades de organización, clasificación, reconocimiento visual, gnosias...
  - Motricidad fina, lenguaje, razonamiento y comprensión.
- Descripción de la actividad: colocar diferentes elementos en su lugar apropiado dentro de la cocina.
- Materiales:
  - Dibujo/patrón de una nevera. Anexo 9.
  - Dibujo/patrón de una estantería. Anexo 10.
  - Fotos de distintos alimentos y utensilios de cocina (catálogo supermercado).
  - Cartulinas.
- Desarrollo de la actividad:
  - Una vez se disponga de los dibujos de la nevera y la estantería, se pueden pegar en una cartulina para facilitar su manipulación e incluso colgarlos de la pared para que sean más visibles.
  - El terapeuta colocará los diferentes elementos de la cocina delante de los participantes, distribuidos por la mesa, y se les pedirá que vayan cogiéndolos de uno en uno, y situando los elementos en la nevera o en la estantería según corresponda, hasta que entre todos los participantes hayan colocado todos los elementos en su lugar.
  - Es probable que en algún momento algún participante se equivoque al situar un elemento. Para que esto no ocurra se les puede ir guiando con preguntas del tipo: ¿para qué utilizas este objeto?, ¿esto es algo que se come?, ¿te parece que esto necesita estar en frío para conservarse?, etc.





## DÍA 33: SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: MEMORIA AUDITIVA

### Actividad 1: Lista de palabras

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la memoria auditiva, la memoria a corto plazo y el lenguaje.
- Material: lista de palabras a recordar.
- Desarrollo: esta actividad consiste en leer una lista de palabras que la persona tendrá que escuchar atentamente. Se leerá 3 veces, una vez finalizadas las lecturas, el participante tendrá que decir todas aquellas palabras que recuerde.
- Alternativas: esta tarea es fácil de adaptar, bastará tan sólo con hacer la lista más larga o más corta en función del nivel de deterioro de las personas que realizan la actividad. Además, se pueden aprovechar determinadas palabras para entablar conversación y estimular así también el lenguaje.

La actividad será más sencilla si las palabras de la lista escogida pertenecen a la misma categoría semántica. Será más compleja si las palabras elegidas no están relacionadas entre sí.

### Actividad 2: Cultura general

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la memoria semántica y la escritura.
- Material: fichas 67 y 68.
- Desarrollo: esta tarea consiste en pedirle a la persona que responda una serie de preguntas sobre cultura general.
- Alternativas: Es importante conocer el nivel cultural de las personas que vayan a realizar esta actividad y su nivel de deterioro cognitivo, pues ambos constituyen factores determinantes en la correcta ejecución de la actividad.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

### SESIÓN DE LABORTERAPIA. CALENDARIO

LA DURACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ES VARIABLE: dependerá del tamaño de la cartulina, de la cantidad de decoraciones que se añadan y de la capacidad de los participantes.



DÍA 34:

## SESIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. TRIVIAL COGNITIVO

- Objetivos: estimular la atención/concentración, la memoria semántica, la percepción visual, el lenguaje, el cálculo, las funciones ejecutivas y las gnosias.
- Material: tabla, cuatro pliegos de cartulina de diferentes colores (azul, verde, amarillo y rojo), tijeras, dado y fichas de parchís.
- Desarrollo: se elaborará un tablero en el que se pegará un recorrido numérico intercalando casillas de los 4 colores de las cartulinas. Además, se harán cuatro categorías de fichas, cada una de un color: lenguaje, cálculo, funciones ejecutivas y cultura general. Se elaborarán tantas fichas como se desee, igual que el recorrido del tablero, que puede ser más o menos largo, en función del grupo que vaya a jugar.

Se establecerá un orden y el primer participante tirará el dado y avanzará por el tablero tantas casillas como puntos haya sacado en el dado. Dependiendo del color de casilla en la que haya caído, levantará una tarjeta de ese mismo color y tendrá que responder la pregunta que se le plantee del área que le haya correspondido. A continuación, lanzará el dado el siguiente participante y así sucesivamente, hasta que alguno llegue al final del tablero y resulte ganador.

- Alternativas: aquí se presentan cuatro categorías de juego, pero se pueden añadir otras alternativas o eliminar alguna que no se considere adecuada. Cuanto más largo sea el recorrido, más tiempo durará la partida y más tarjetas levantará cada participante. Además, resulta muy fácil adaptar el nivel de dificultad, ya que se pueden elaborar tarjetas de mayor complejidad y otras más sencillas que permitan jugar con grupos de distintos perfiles cognitivos.

### SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA: Tabla de gerontogimnasia del capítulo 5 (pág. 26).

#### SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD: CIRCUITO 2

- Objetivos:
  - Mantener y/o mejorar la capacidad física general.
  - Mantener la capacidad de marcha.
  - Incrementar la fuerza y movilidad de miembros inferiores y superiores.
  - Mejorar la coordinación motora gruesa.
  - Estimular la capacidad de percepción visoespacial, figura-fondo y prevenir la aparición de disimetrías.
  - Mejorar la relación con el entorno.
- Descripción de la actividad: completar un circuito compuesto por diferentes ejercicios en 7 postas.

- Materiales:
  - 5 picas
  - 9 aros
  - 1 cuerda
  - 2 balones o pelotas
  - 1 silla
  - 1 arco o caja
- Desarrollo de la actividad: acompañando a la persona en todo momento y apoyándole físicamente, si es necesario, se le irá explicando lo que debe hacer en cada posta a medida que avanza en el circuito.
  - El participante llevará una pica en cada mano, a modo de bastones, y tendrá que pasar por 8 aros caminando. Introducirá las dos picas a la vez en el aro, y a continuación meterá un pie y después el otro. Esto lo hará pasando por todos los aros de uno en uno.



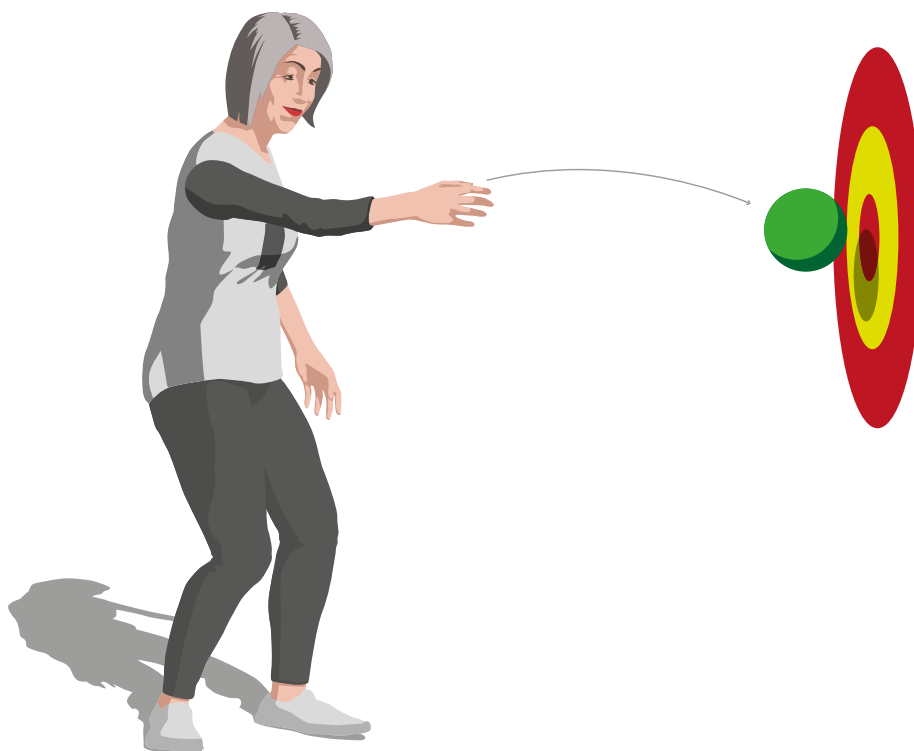
- El profesional colocará una barra alta, a la altura suficiente para que el participante tenga que agacharse un poco para pasar por debajo de la misma. La altura de la barra se regulará, adaptándola a las capacidades de cada uno de ellos.



- Se colocará una cuerda recta en el suelo. La persona tendrá que ir avanzando de un extremo al otro de la cuerda, colocando los dos pies a un lado de la cuerda y cruzando después los dos pies al otro lado, y así hasta el final.



- Se le dará un balón que tendrá que lanzar a un círculo o diana colocado en la pared a la distancia apropiada para cada persona.



- A continuación, tendrá que sentarse en una silla, levantarse y volverse a sentar tres veces.





- En el siguiente paso tendrá que pasar por encima de una pica un poco separada del suelo de forma que tenga que levantar los pies. Al igual que en pasos anteriores, la altura se regulará para cada persona.



- Finalmente, con una pica, tendrá que empujar una pelota con el objetivo de que pase bajo un arco o entre en la caja colocada de lado, perpendicular al suelo (a modo de portería).





## CAPÍTULO 9

# ADIVINANZAS Y REFRANES

### LISTADO DE ADIVINANZAS

1. Verde nací, rubio me cortaron, presto me molieron, y blanco me amasaron.
2. Te la digo, te la digo; te la vuelvo a repetir; te la digo veinte veces y no la sabes decir.
3. De la tierra voy al cielo y del cielo he de volver, soy el alma de los campos, que los hace florecer.
4. Si la dejamos se pasa; si la vendemos se pesa; si se hace vino se pisa.
5. Principio con A, Y no es ave. Sin ser ave vuela, ¿quién será?
6. ¿Quién será, será, que de noche sale y de día se va?
7. Subo llena y bajo vacía. Si no me apuro la sopa se enfría.
8. Juntos en ovillo, duermen los mellizos; cuando se separan, estirados andas.
9. Dos guaridas cálidas, con sus escondrijos, para dos hermanas y sus quintillizos.
10. Me lleváis, me traéis, y si sois nuevos quizás me mordéis.
11. Ris, ras, ris, ras adelante y hacia atrás. Mientras tenga qué comer no dejaré mi vaivén.
12. ¿Qué animal de buen olfato, cazador dentro de casa, rincón por rincón repasa y lame, si pilla un plato?
13. En verano barbudo y en invierno desnudo.
14. Como conoce la clave gira por su laberinto y deja entrar al recinto.
15. Está en la navaja y está en el cuaderno, se cae del árbol antes del invierno.
16. Blanca fue mi primera flor, verde fue mi nacimiento, colorada mi niñez y negro mi acabamiento.
17. Te llegan muy de mañana y no se van mucho después; regresan cada semana y cuatro veces al mes.
18. Es viajera empedernida por barco, en tren o en avión, muy leída y escrita se vuela por mi buzón.

19. Este banco está ocupado por un padre y por un hijo; el padre se llama Juan, y el hijo ya te lo he dicho.
20. Siempre quietas, siempre inquietas; durmiendo de día, de noche despiertas.
21. Soy redonda, soy de goma, soy de madera o metal, acostumbro a ir a parar con otra amiga igual.
22. Me usan en verano, pero no en invierno; hago el agua fresca en el mismo infierno.
23. ¿Cuál de las flores es la que lleva en su nombre las cinco vocales?
24. Orejas largas, rabo cortito; corro y salto muy ligerito.
25. La fiesta sin disciplina, que en un entierro termina; el de la pobre sardina.
26. Pie a pie fueron calzando hasta los cien que tenía y para calzarle todos tardarán más de cien días.
27. Es la reina de los mares, su dentadura es muy buena y al no ir nunca vacía, siempre dicen que va llena.
28. Sin ser cojo usa muleta y espada larga de acero; ante el toro no se inquieta.
29. ¿Quién hace en los troncos su oscura casita y allí esconde avara, cuando necesita?
30. Por un caminito va caminando un bicho y el nombre del bicho ya te lo he dicho.
31. Se pega en el fondo del mar y se queda allí callado; como la lengua y o sabe hablar.
32. Puso la I en la D y dio en medio de la O; no estaba ido, pues dio; y usted ¿dio con quién es?
33. Casa con dos cuartos, nueva cada mes, llena está de gente, adivina quién es.
34. Único portero y sólo inquilino; tu casa redonda la llevas contigo.
35. En un puerto hay tres barcos; uno de ellos es crucero, otro un gran transatlántico y el otro ya te lo he dicho.
36. Mis patas largas, mi pico largo, y hago mi casa en el campanario.
37. ¿Quién será, qué no será que mientras más se cuece más duro está?
38. Se siente contento cuando el sol se va; afina su garganta y se pone a cantar.
39. Destacan en las orejas, creyéndose independientes, van casi siempre en parejas.
40. Animal soy, desde luego; me llaman el jorobado, y que tengo cuatro patas ya se da por descontado.

## SOLUCIONES A LAS ADIVINANZAS

1. El trigo
2. La tela
3. La lluvia
4. La uva
5. La abuela
6. La luna
7. La cuchara
8. Los calcetines
9. Los guantes
10. Los zapatos
11. El serrucho
12. El gato
13. El bosque
14. La llave
15. La hoja
16. La mora
17. Los fines de semana
18. La carta
19. Esteban
20. Las estrellas
21. La rueda
22. El botijo
23. La orquídea
24. El conejo
25. El carnaval
26. El ciempiés
27. La ballena
28. El torero
29. La ardilla
30. La vaca
31. El lenguado
32. El arquero
33. La luna
34. El caracol
35. El yate
36. La cigüeña
37. El huevo
38. El grillo
39. Los pendientes
40. El camello

## LISTADO DE REFRANES

- La primavera, que cante o que llore, no viene nunca sin flores.
- Lo que no se llevan los ladrones, aparece en los rincones.
- Mayo hortelano, mucha paja y poco grano.
- Mes de flores, mes de amores.
- En enero, el agua se hiela en el puchero.
- En febrero, un día malo y otro bueno.
- Febrero corto, con sus días veintiocho.
- En junio y julio, hoz en puño.
- Treinta días tienen noviembre con abril, junio y septiembre, los demás treinta y uno, menos febrero el pocho que se quedó en veintiocho.
- Gaviotas en el huerto, temporal en el puerto.
- Por San Blas la cigüeña verás, y si no la vieres, año de nieves.
- El hacer bien a gente ruin, tiene buen principio y mal fin.
- Lo que tiñe una mora, otra verde lo descolora.
- Manos que no dais, ¿qué esperáis?
- Más enseñan los desengaños, que los años.
- Agua que no has de beber, déjala correr.
- El mal sea, para quien lo desea.
- Más vale un toma, que dos te daré.
- Hasta el cuarenta de mayo, no te quites el sayo.
- El invierno no es pasado, hasta que abril no ha terminado.
- Noviembre tronado, malo para el pastor y peor para el ganado.
- El pescado, cómelo callado.
- No trates de riqueza con quien vive en la pobreza.
- No me importa que me llames "Martín", sino el retintín.
- No es lo mismo decir moros vienen, que verlos venir.
- Una espina en el besugo, puede ser tu verdugo.
- A caballo regalado no le mires el diente.
- A cualquier cosa llaman rosa.
- A donde el corazón se inclina, el pie camina.
- Entre dos hermanos, no metas tus manos.
- Mal hace, quien nada hace.
- Olivo y aceituno, todo uno.
- La patata, comida que no mata.
- A Dios rogando y con el mazo dando.
- A escote no hay pegote.

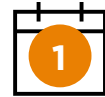




# FICHAS



## FICHA Nº 1



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA. Coloca los siguientes pasos en el orden lógico para realizar las siguientes actividades.**

### PARA VESTIRTE

- Ponerme el abrigo
- Ponerme los calcetines
- Ponerme el jersey
- Ponerme la ropa interior
- Ponerme la camisa
- Ponerme los zapatos
- Mirar qué tiempo hace
- Ponerme el pantalón
- Elegir la ropa

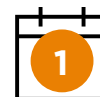
### PARA DARTE UN BAÑO

- Cerrar el grifo
- Meterme en la ducha
- Jabonarme el pelo
- Mojarme
- Aclararme
- Quitarme la ropa
- Salir de la ducha
- Secarme con la toalla
- Jabonarme el cuerpo
- Abrir el grifo
- Echar jabón en la esponja





## FICHA Nº 2



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA. Coloca los siguientes pasos en el orden lógico para realizar las siguientes actividades.**

### PARA LAVARTE LOS DIENTES

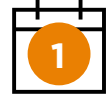
- Lavar el cepillo de dientes
- Cepillar los dientes
- Cerrar la pasta de dientes
- Coger el cepillo de dientes
- Enjuagar la boca
- Echar la pasta de dientes en el cepillo
- Abrir la pasta de dientes
- Mojar el cepillo de dientes

### PARA PREPARAR EL DESAYUNO

- Echar el azúcar
- Meter la taza al microondas
- Coger las galletas
- Echar la leche en la taza
- Dejar los cacharros es el fregadero
- Echar el café
- Remover el café
- Mojar la galleta



## FICHA Nº 3



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA. Coloca los siguientes pasos en el orden lógico para realizar las siguientes actividades.**

### PARA FREÍR UN HUEVO:

- Freír el huevo con ayuda de la espátula
- Comer el huevo
- Sacar el huevo de la sartén
- Coger el huevo de la nevera
- Poner aceite a calentar en la sartén
- Echar el huevo en la sartén

### PARA RESERVAR EN UN RESTAURANTE:

- Reservar un día, una hora y para cuantos comensales.
- Llamar por teléfono al restaurante
- Acudir al restaurante en la fecha reservada
- Buscar el número de teléfono del restaurante



## FICHA N° 4



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**ACTIVIDAD DE ATENCIÓN.** Marca con una X todas las letras "Y" que encuentres a continuación.

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



# FICHA Nº 5



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**ACTIVIDAD DE ATENCIÓN.** Marca con una X todas las letras "V" de color rojo que encuentres a continuación:

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



## FICHA N° 6



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**ACTIVIDAD DE ATENCIÓN. Colorea las letras del color establecido a continuación:**

| E      |   | S     |   | T    |   | I    |   | C        |   |
|--------|---|-------|---|------|---|------|---|----------|---|
| MORADO |   | VERDE |   | ROSA |   | AZUL |   | AMARILLO |   |
| E      | P | S     | Y | T    | U | I    | C | R        | M |
| C      | T | R     | S | E    | U | O    | I | C        | T |
| S      | M | E     | C | C    | R | E    | S | E        | M |
| M      | R | C     | S | M    | T | S    | T | P        | I |
| R      | C | S     | E | R    | I | T    | I | S        | Y |
| T      | I | M     | U | S    | C | I    | C | I        | E |
| I      | U | T     | O | E    | Y | C    | E | C        | S |
| Y      | T | I     | T | Y    | P | M    | R | P        | T |
| C      | Y | T     | I | I    | S | I    | E | R        | C |
| I      | S | Y     | E | O    | E | C    | R | S        | I |
| E      | R | F     | V | C    | T | T    | R | E        | C |
| D      | S | A     | Q | W    | L | P    | P | Ñ        | K |
| U      | Y | T     | G | F    | C | V    | B | F        | R |
| T      | E | S     | F | T    | S | S    | R | T        | P |
| O      | J | N     | B | V    | C | F    | T | G        | Y |
| R      | D | F     | D | E    | R | H    | U | Y        | H |
| S      | E | R     | V | V    | V | J    | U | Y        | G |



## FICHA Nº 7



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

### EJERCICIO DE LENGUAJE. Escribe la palabra que falta en cada frase.

1. Tenemos que darnos prisa, el \_\_\_\_\_ sale en 15 minutos y aún no hemos llegado a la estación.
2. No te olvides de comprar dos \_\_\_\_\_ de pan para la comida
3. Mañana tengo que llevar a los \_\_\_\_\_ al colegio
4. Cada mañana me levanto antes para preparar el \_\_\_\_\_
5. Fui a comprar el \_\_\_\_\_ a la pescadería
6. Para ir al médico necesito coger el \_\_\_\_\_ en la parada que hay enfrente de casa
7. Fui a comprarme un \_\_\_\_\_ para ir a la playa
8. Mis nietos vienen a comer el \_\_\_\_\_
9. Tengo cita en el \_\_\_\_\_ el martes a las 8
10. Ayer fui a comprar el pan a la \_\_\_\_\_
11. Necesito una \_\_\_\_\_ para comerme la sopa
12. Tengo que coger el \_\_\_\_\_ porque la previsión es de lluvia
13. Necesito un \_\_\_\_\_ para jugar al fútbol
14. Mañana iré a la \_\_\_\_\_ a por unas aspirinas



## FICHA Nº 8



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Completa las siguientes palabras con las letras que faltan:**

---

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. MAN__ANA          | 18. PRIM__RO    |
| 2. TELE__ISOR        | 19. POSI__IÓN   |
| 3. TEL__FONO         | 20. ABAN__CO    |
| 4. __ANCIÓN          | 21. TOR__AZO    |
| 5. PAL__BRA          | 22. BO__ELLA    |
| 6. NEVE__A           | 23. CIR__O      |
| 7. COSTIL__A         | 24. ANI__AL     |
| 8. PAN__ALÓN         | 25. PISCIN__    |
| 9. CARRE__ERA        | 26. __UERTA     |
| 10. PEST__LLO        | 27. HO__PITAL   |
| 11. DEL__CADO        | 28. POLI__ÍA    |
| 12. PRO__ECTO        | 29. CAL__NDARIO |
| 13. P__RMISO         | 30. ARM__RIO    |
| 14. TEAT__O          | 31. TIE__DA     |
| 15. POLILL__         | 32. PEND__ENTES |
| 17. CERCA__O BOCI__A |                 |



## FICHA Nº 9



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

### EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA. Completa las siguientes afirmaciones:

1. El billete de 100 Euros es verde como: \_\_\_\_\_
2. Un balón es redondo como: \_\_\_\_\_
3. Una lenteja es pequeña como: \_\_\_\_\_
4. Una cebra es un animal como: \_\_\_\_\_
5. Una caja es cuadrada como: \_\_\_\_\_
6. Un limón es amarillo como: \_\_\_\_\_
7. Un estropajo es áspero como: \_\_\_\_\_
8. La seda es suave como: \_\_\_\_\_
9. La colonia huele bien como: \_\_\_\_\_
10. Una aceituna es salada como: \_\_\_\_\_
11. El Sol es brillante como: \_\_\_\_\_
12. Una chaqueta de lana es caliente como: \_\_\_\_\_
13. Una joya es cara como: \_\_\_\_\_
14. Una porción de pizza es triangular como: \_\_\_\_\_
15. Un espagueti es fino como: \_\_\_\_\_
16. Un baño de espuma es relajante como: \_\_\_\_\_
17. Un atasco es ruidoso como: \_\_\_\_\_
18. Una tarta es dulce como: \_\_\_\_\_
19. Un avión es rápido como: \_\_\_\_\_





## FICHA N° 10



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

**EJERCICIO DE MEMORIA A CORTO PLAZO.** Lee el siguiente texto a los usuarios en voz alta, para que posteriormente respondan a unas preguntas.

Era una tarde de abril, típica de la primavera, brillaba el sol reflejándose en el lago y dejando ver el colorido de las flores en su máximo esplendor.

Juan y Elena decidieron salir a pasear por el parque y se encontraron con su vecino Manuel, al que llevaban tiempo sin ver. Este les contó que había tenido un accidente de tráfico hacía 2 meses en Villanueva pero que, por suerte, pudo recuperarse sin secuelas y que ahora venía de comprarse un coche nuevo porque el suyo quedó destrozado tras el golpe.

Juan y Elena le preguntaron por sus hijas, y Manuel les contó que habían encontrado trabajo de profesoras en Valencia y que la mayor se casaba el próximo mes de noviembre.

Al despedirse, quedaron en volver a verse para ir a cenar juntos.



## FICHA N° 10.1



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

**EJERCICIO DE MEMORIA A CORTO PLAZO. Ahora responde a las siguientes preguntas acerca del texto:**

1. ¿Cómo se llaman los protagonistas?
2. ¿En qué mes se desarrolla la historia?
3. ¿Cómo se llama su vecino?
4. ¿Dónde se encontraron a su vecino?
5. ¿Qué le había sucedido? ¿Dónde?
6. ¿De dónde les dijo que venía?
7. ¿Qué era de las hijas del vecino?
8. ¿En qué quedaron al despedirse?
9. Haz un pequeño resumen del texto



## FICHA N° 11



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE CÁLCULO. Realiza las siguientes operaciones matemáticas.**

|                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| $3678$            | $2356$            | $8925$            | $6892$            |
| $+5890$           | $+5889$           | $-2256$           | $-5263$           |
| <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> |

|                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| $8925$            | $5142$            | $2578$            | $2589$            |
| $+9103$           | $+6356$           | $-1026$           | $-1258$           |
| <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> |

|                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| $2541$            | $5488$            | $1563$            | $8589$            |
| $+9521$           | $+5485$           | $-369$            | $-3658$           |
| <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> |

|                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| $2368$            | $2215$            | $7895$            | $7859$            |
| $+5589$           | $+1159$           | $-2256$           | $-3698$           |
| <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> | <u>          </u> |



## FICHA Nº 12



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué harías tu si...?

Te roban el bolso?

Si encuentras un billete de 50€?

Si te toca la lotería?

Si te quedas sin gasolina en el coche?



## FICHA Nº 13



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué harías tu si...?

Se te quedan las llaves dentro de casa?

Si te haces un corte en un dedo?

Si se te va la luz?

Tuvieras que celebrar un cumpleaños?



## FICHA N° 14



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué harías tu si...?

Alguien llama al teléfono de casa para dar un recado para un familiar que en ese momento no está?

Se presentan unos amigos por sorpresa para cenar?

Al salir del supermercado se te rompe la bolsa con la compra?

Si vas a casa de un amigo y no recuerdas el piso en el que vive?



## FICHA N° 15



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Marca las imágenes donde veas un árbol.**





# FICHA N° 16



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Marca las imágenes donde veas un coche.**







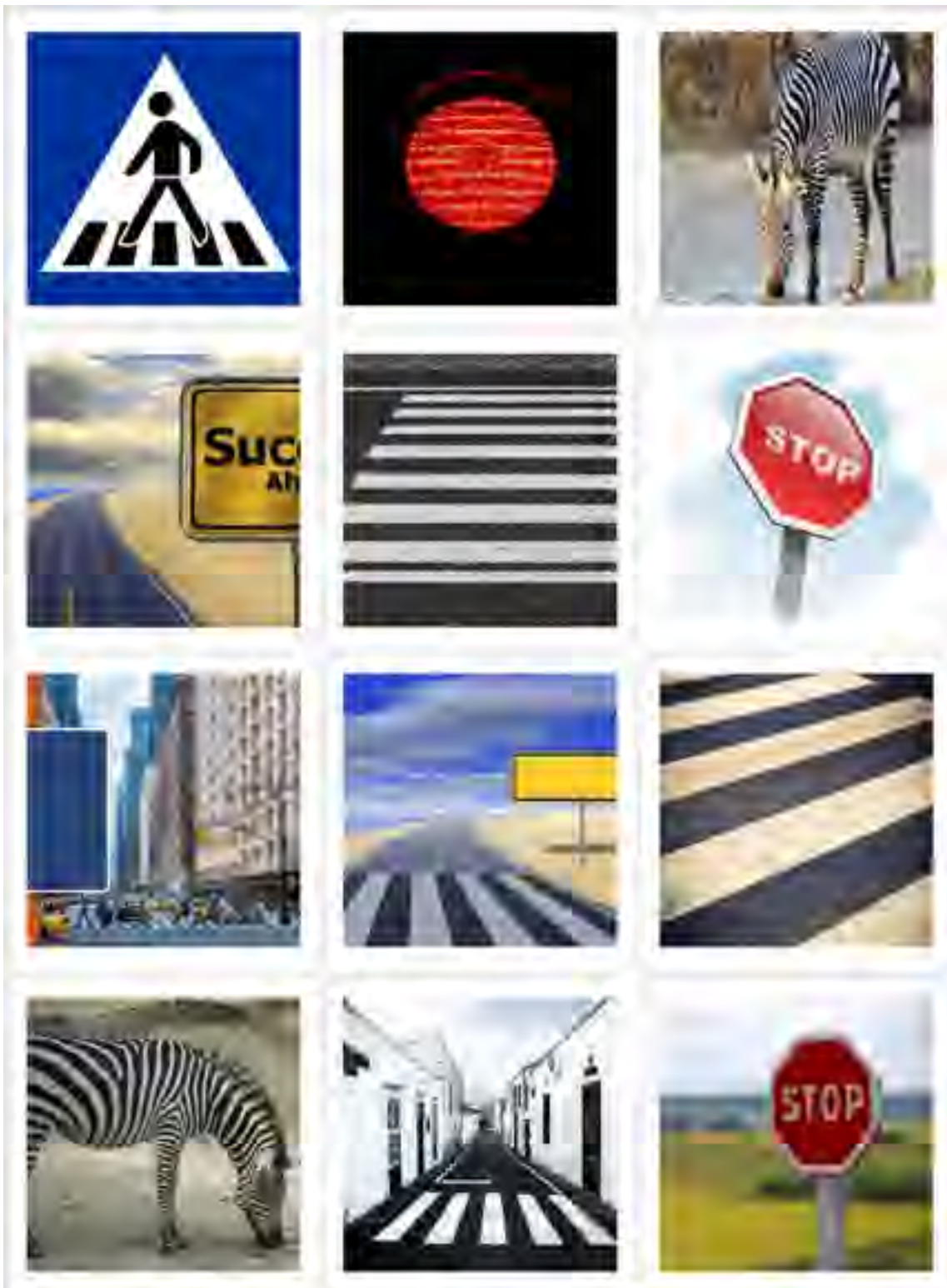
# FICHA N° 17



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Marca las imágenes donde veas un paso de cebra.**





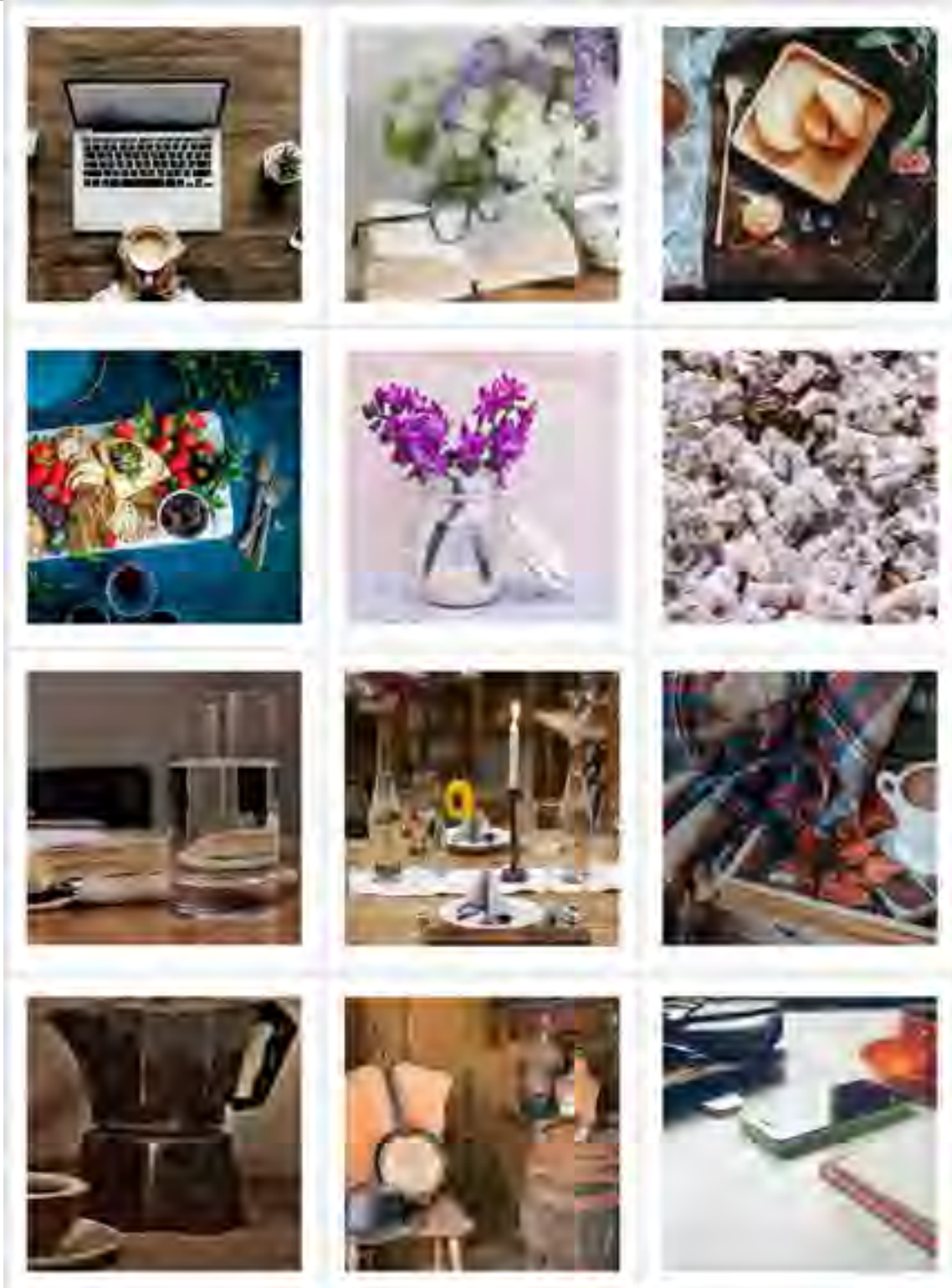
# FICHA N° 18



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Marca las imágenes donde veas un vaso o una taza.**





## FICHA N° 19



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Encuentra las diferencias entre estas dos imágenes.**







# FICHA Nº 20



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

FECHA:.....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Encuentra las diferencias entre estas dos imágenes.**





## FICHA Nº 21



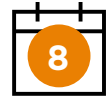
NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Encuentra las diferencias entre estas dos imágenes.**



## FICHA Nº 22



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Clasifica los siguientes elementos según su categoría.**

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| BOCA        | IMPRESORA  | PANADERÍA  |
| CHARCUTERÍA | GOMA       | LIBRERÍA   |
| BOMBERO     | MÉDICO     | ABDOMEN    |
| PANADERO    | PROFESOR   | CARNICERÍA |
| TOBILLO     | PIERNA     | FARMACIA   |
| MODISTA     | FOLIO      | BOLÍGRAFO  |
| CLIP        | SECRETARIA | COSTILLA   |
| FRUTERÍA    | DEDO       | TIJERAS    |

| PARTES DEL CUERPO | PROFESIONES | COMERCIOS | MATERIAL DE OFICINA |
|-------------------|-------------|-----------|---------------------|
|                   |             |           |                     |



## FICHA N° 23



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE MEMORIA. Observa con atención las siguientes imágenes y trata de memorizarlas.**







# FICHA Nº 23.1



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

FECHA:.....

**EJERCICIO DE MEMORIA. Señala ahora las imágenes que están en la página anterior.**







## FICHA N° 24



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE MEMORIA.** Observa con atención las siguientes imágenes y trata de memorizarlas.





# FICHA N° 24.1



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

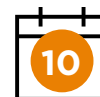
FECHA:.....

**EJERCICIO DE MEMORIA.** Marca ahora las imágenes que **NO** correspondan con las que has visto en la hoja anterior.





## FICHA N° 25



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Di qué tienen en común los siguientes grupos de elementos:

- Una rosa, una margarita y una gardenia son: \_\_\_\_\_
- Un jilguero, un canario y una paloma son: \_\_\_\_\_
- Un panadero, un carnicero y un bombero son: \_\_\_\_\_
- Una camisa, un pantalón y una chaqueta son: \_\_\_\_\_
- Una lavadora, un microondas y una plancha son: \_\_\_\_\_
- Un naranjo, un manzano y un almendro son: \_\_\_\_\_
- Una lancha, un barco y una piragua son: \_\_\_\_\_
- Un anillo, un collar y unos pendientes son: \_\_\_\_\_
- Una cómoda, un armario y una mesita son: \_\_\_\_\_
- Un bolígrafo, una pluma y un lápiz son: \_\_\_\_\_
- Un caballo, un delfín y un tigre son: \_\_\_\_\_
- Una ciruela, un kiwi y un plátano son: \_\_\_\_\_
- Un libro, un cuento y una revista son: \_\_\_\_\_
- Un vaso, un plato y un bol son: \_\_\_\_\_
- Una cazuela, una sartén y una olla son: \_\_\_\_\_
- Un camión, una furgoneta y un tren son: \_\_\_\_\_
- Goya, Velázquez y Picasso son: \_\_\_\_\_
- Manolo Escobar, Lola Flores y Raphael son: \_\_\_\_\_
- El Euro, la Libra y el Peso son: \_\_\_\_\_
- Una hormiga, una mosca y una araña son: \_\_\_\_\_



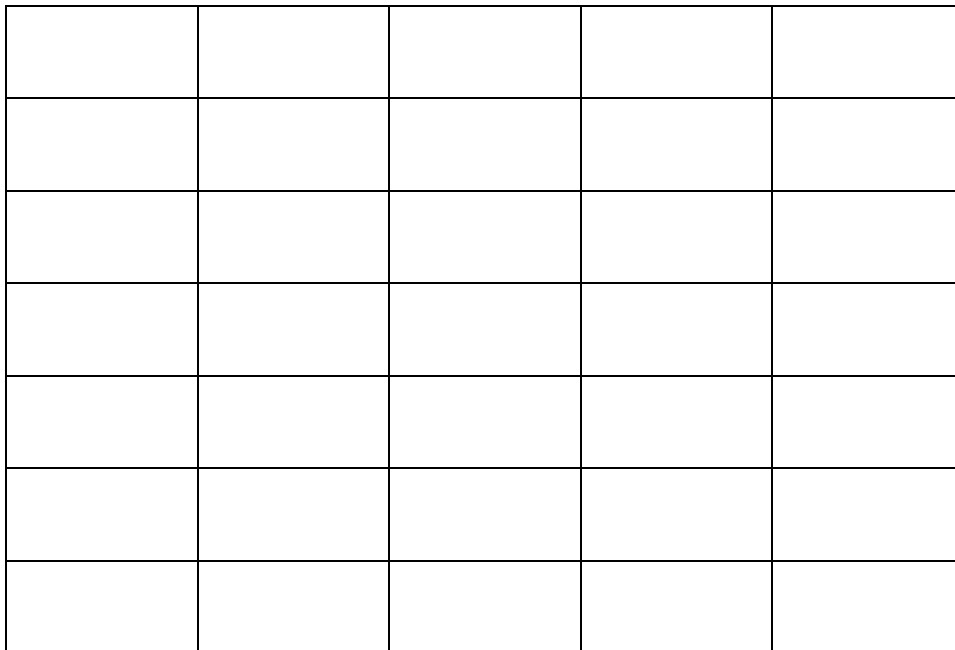
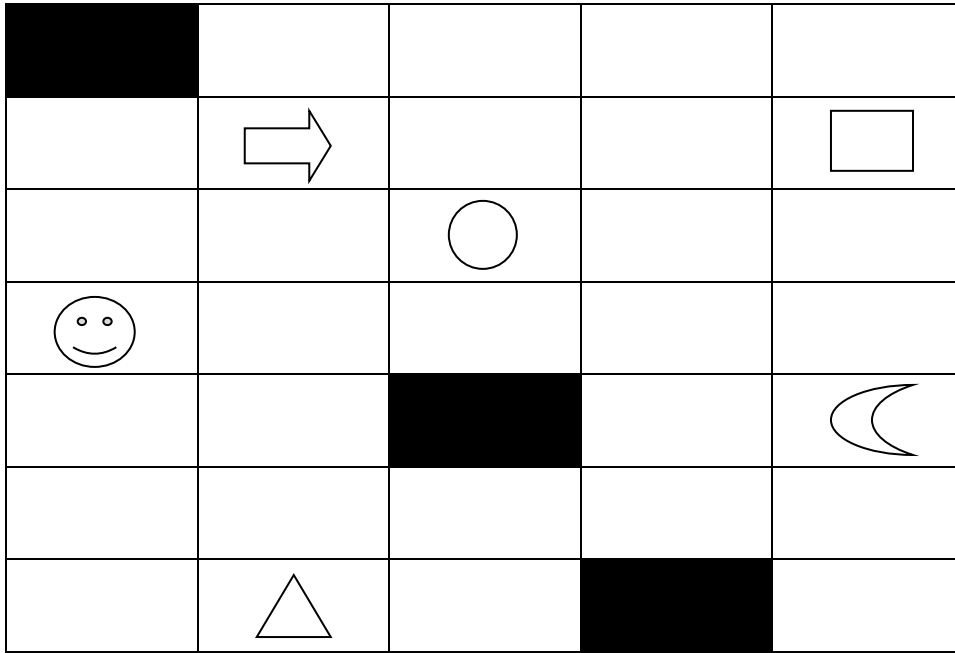
# FICHA Nº 26



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE PRAXIAS. Copia en la cuadrícula de debajo la siguiente composición:**





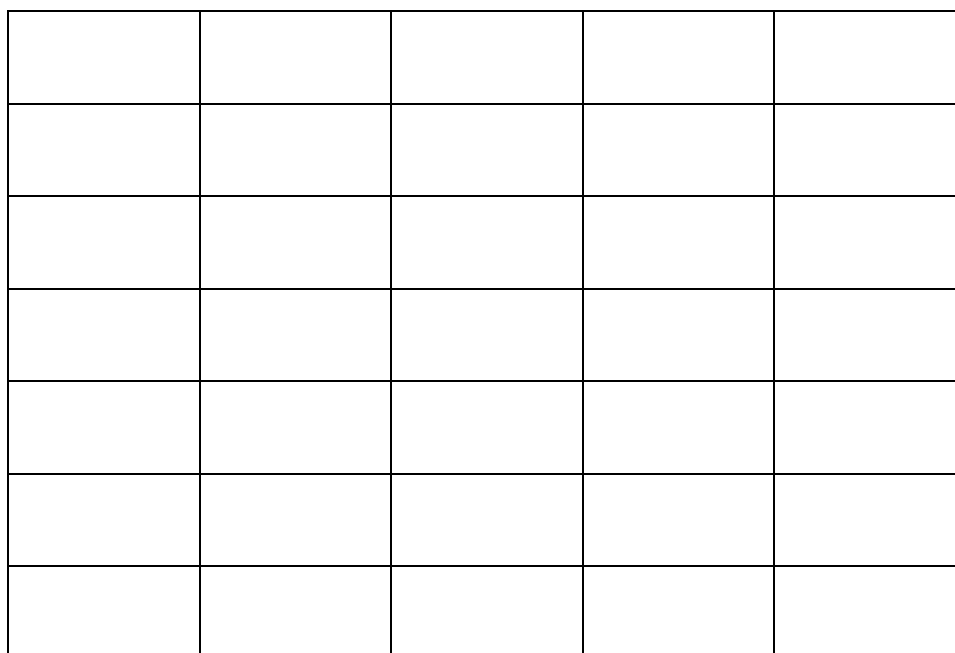
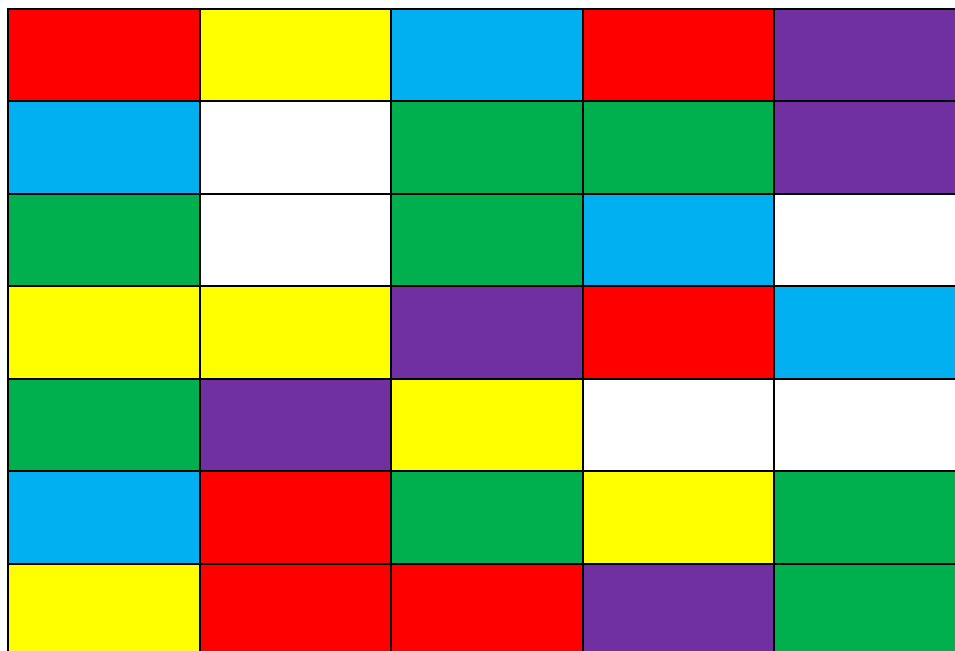
# FICHA Nº 27



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE PRAXIAS. Copia en la cuadrícula de debajo la siguiente composición:**





# FICHA Nº 28



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE CÁLCULO. Clasifica los siguientes números según su número de cifras.**

- |       |      |       |       |
|-------|------|-------|-------|
| 265   | 8    | 75    | 2785  |
| 31245 | 2543 | 23    | 4     |
| 7     | 460  | 6829  | 62    |
| 465   | 346  | 55    | 5421  |
| 87    | 3124 | 91238 | 14732 |
| 64231 | 3    | 1723  | 9     |

| UNA | DOS | TRES | CUATRO | CINCO |
|-----|-----|------|--------|-------|
|     |     |      |        |       |
|     |     |      |        |       |
|     |     |      |        |       |
|     |     |      |        |       |
|     |     |      |        |       |



## FICHA N° 29



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. ¿Cuánto tiempo se tarda en hacer estas actividades?**

### LAVARTE LOS DIENTES

2 minutos

20 minutos

10 segundos

### PONERTE LOS ZAPATOS

10 minutos

20 minutos

1 minuto

### UN EMBARAZO

1 mes

12 meses

9 meses

### ESCRIBIR UNA FRASE

15 segundos

3 minutos

1 segundo

### COLGAR UN CUADRO

45 minutos

15 minutos

1 hora

### PELAR UNA MANZANA

2 minutos

20 minutos

5 segundos



## FICHA Nº 30



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. ¿Cuánto tiempo se tarda en hacer estas actividades?**

### HACER UNA FOTO

2 minutos

1 hora

20 segundos

### PINTARTE LAS UÑAS O AFEITARTE

2 horas

10 minutos

3 segundos

### COSER EL BAJO DE UN PANTALÓN A MANO

30 minutos

3 horas

3 minutos

### PONERSE UN ABRIGO

2 horas

10 segundos

2 minutos

### VER UNA PELÍCULA

1 minuto

5 horas

2 horas

### HACER LA CAMA

3 horas

5 minutos

30 minutos





## FICHA N° 31



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Localiza los elementos que no deberían estar presentes en la siguiente imagen.**





# FICHA Nº 32



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Localiza los elementos que no deberían estar presentes en la siguiente imagen.**





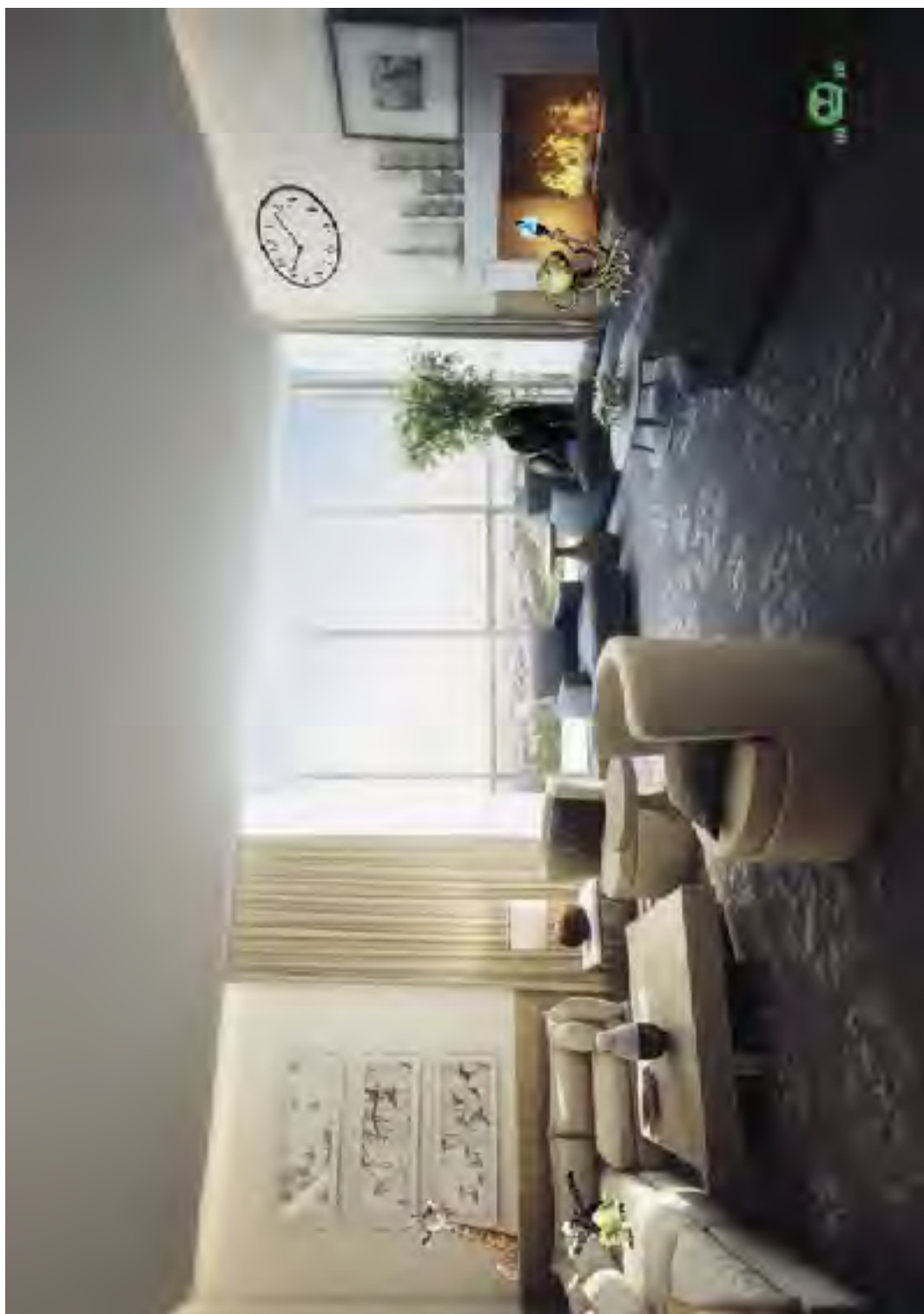
## FICHA N° 33



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Localiza los elementos que no deberían estar presentes en la siguiente imagen.**







# FICHA Nº 34



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Localiza los elementos que no deberían estar presentes en la siguiente imagen.**



**FICHA N° 35**

NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. El terapeuta debe leer las siguientes definiciones indicando la inicial de la palabra. A continuación, el usuario tendrá que decir la palabra a la que corresponde cada definición:**

- A. Animal de 8 patas.....ARAÑA.
- B. Recipiente que se usa para contener líquidos..... BOTELLA.
- C. Animal del desierto con dos jorobas.....CAMELLO.
- D. Animal de gran tamaño que se extinguió hace millones de años.....DINOSAURIO.
- E. Aparato eléctrico que se utiliza para calentar las casas..... ESTUFA.
- F. Persona que se dedica a arreglar tuberías..... FONTANERO.
- G. Prenda de vestir que sirve para abrigar la cabeza..... GORRO.
- H. Establecimiento turístico con habitaciones donde pasar la noche..... HOTEL.
- I. Lugar de culto donde vas a escuchar misa..... IGLESIA.
- J. Alimento que proviene de la pata del cerdo..... JAMÓN.
- K. Cantante española que triunfó con "el baúl de los recuerdos" ..... KARINA.
- L. Objeto que se utiliza para escribir y se puede borrar..... LAPICERO.
- M. Objeto que utilizamos para llevar nuestras cosas al viajar..... MALETA.
- N. Atracción de feria de forma circular que da vueltas..... NORIA.
- O. Médico que cuida de los ojos..... OFTALMÓLOGO.
- P. Objeto que utilizamos para no mojarnos cuando llueve.....PARAGUAS.
- Q. Alimento que proviene de la leche de cabra, vaca u oveja, de forma circular..... QUESO.
- R. Publicación semanal de diverso contenido, puede ser por ejemplo del corazón, de investigación..... REVISTA.



## FICHA Nº 35.1



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

**EJERCICIO DE LENGUAJE.** El terapeuta debe leer las siguientes definiciones indicando la inicial de la palabra. A continuación, el usuario tendrá que decir la palabra a la que corresponde cada definición:

- S. Ciudad española en la que está la Giralda.....SEVILLA.
- T. Utensilio que utilizamos para comer, por ejemplo un filete..... TENEDOR.
- V. Recipiente que sirve para beber.... VASO.
- W. Bebida alcohólica de la que no es recomendable abusar.... WHISKY.
- X. Instrumento musical compuesto de placas que se golpean con una baqueta.... XILÓFONO.
- Y. Alimento lácteo que se toma de postre y puede ser natural o de sabores.... YOGUR.
- Z. Tipo de calzado que cubre la parte delantera del pie dejando la de atrás descubierta..... ZUECO.

**FICHA N° 36**

NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Di la definición de las siguientes palabras.:**

A. AVIÓN

B. BALÓN

C. COLEGIO

D. DADO

E. ELEFANTE

F. FUEGO

G. GATO

H. HIELO

I. ISLA

J. JAMÓN

K. KILO

L. LIBRO

M. MANTEL

N. NARIZ

O. OJO

P. PULPO

Q. QUIRÓFANO

R. RATÓN

S. SOL

T. TELÉFONO

U. UVA

V. VECINO

CONTIENE LA X (EXTRANJERO)

Y. YOYO

Z. ZUMO



# FICHA Nº 37



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

FECHA:.....

---

**EJERCICIO DE CÁLCULO. Completa las siguientes series numéricas.**

15-19-23 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

33-39-45 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15-20-25 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

59-53-47 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

30-28-26 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**FICHA Nº 38**

NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE CÁLCULO. Completa las siguientes series numéricas.**

2 - 4 - 6 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 - 6 - 9 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 - 8 - 12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

80 - 78 - 76 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

77 - 74 - 71 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



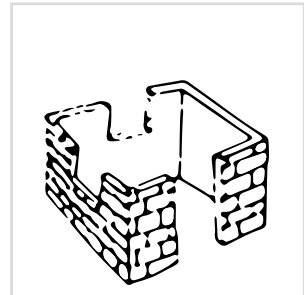
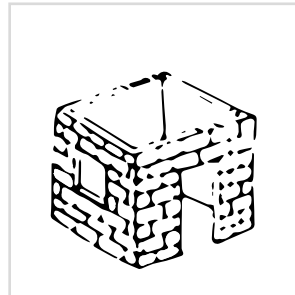
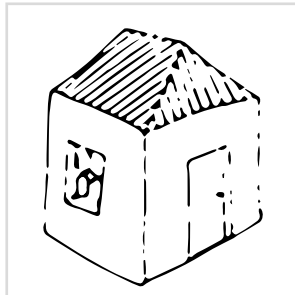
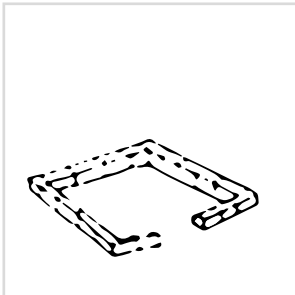
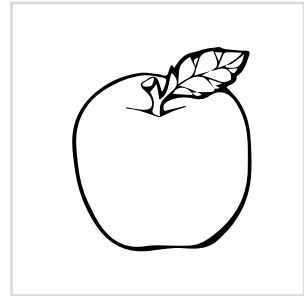
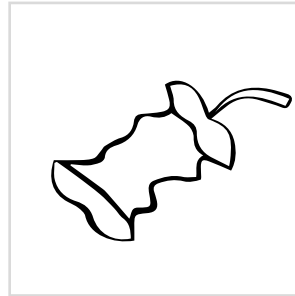
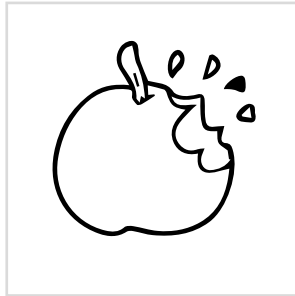
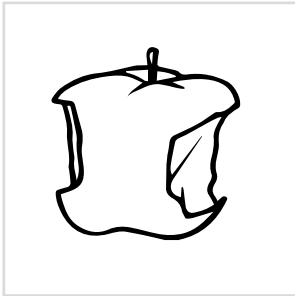
# FICHA Nº 39



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Ordena las siguientes secuencias en un orden lógico.**





# FICHA Nº 40



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Ordena las siguientes secuencias en un orden lógico..**





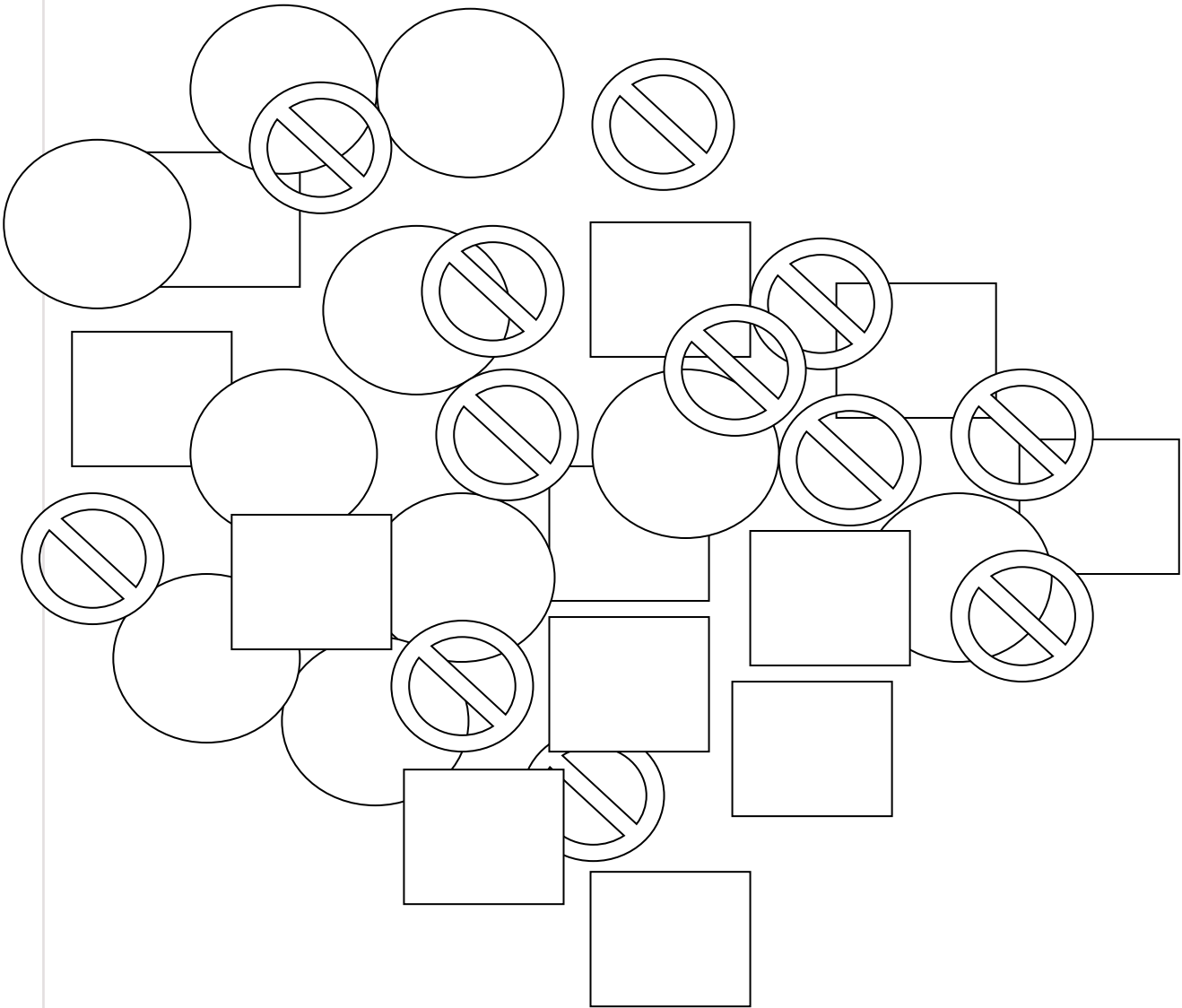
# FICHA Nº 41

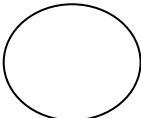

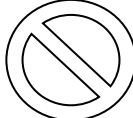


NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

## EJERCICIO DE ATENCIÓN Y PRAXIAS. ¿Cuántas figuras hay de cada tipo?



|   |   |  |
|---|---|--|
|  |  |  |
|---|---|--|



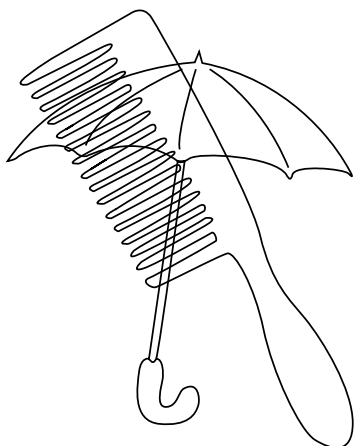
# FICHA Nº 42



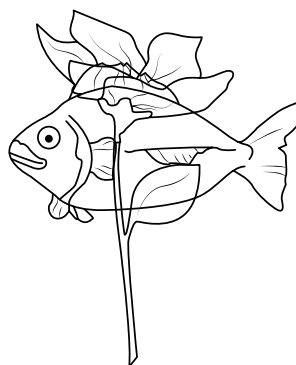
NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

FECHA:.....

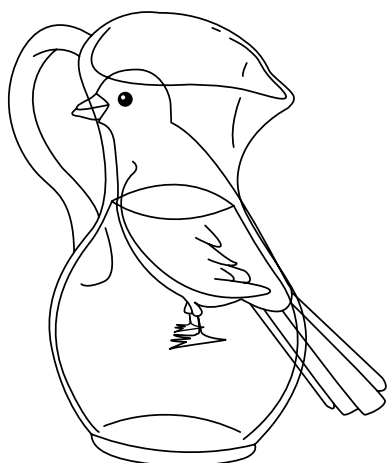
## EJERCICIO DE ATENCIÓN. ¿Qué objetos se pueden ver en las siguientes imágenes?



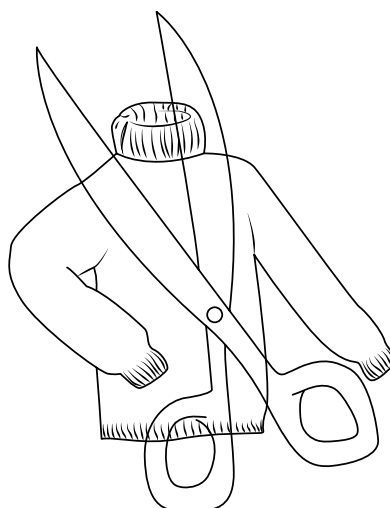
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



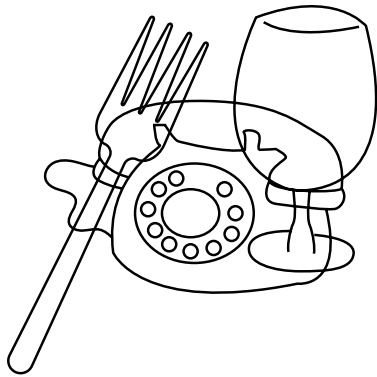
# FICHA Nº 43



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

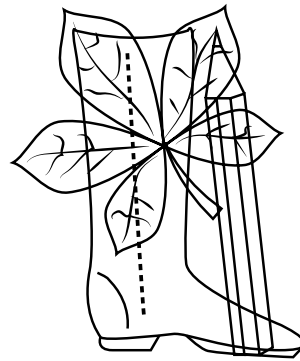
FECHA:.....

## EJERCICIO DE ATENCIÓN. ¿Qué objetos se pueden ver en las siguientes imágenes?



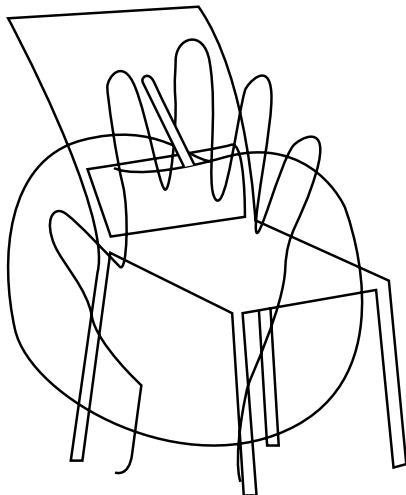
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



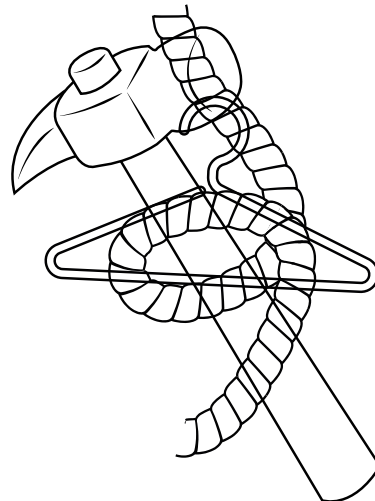
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## FICHA N° 44



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Marca todas las palabras que están repetidas.**

|            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| MÉDICO     | CODO       | LÁMPARA   |
| TOBOGÁN    | AUTOBÚS    | ESCALERA  |
| MARGARITA  | PELUQUERÍA | MARGARITA |
| MÉDICO     | MÉDICO     | BURGOS    |
| CAJÓN      | CAMISETA   | AZUL      |
| MANTA      | HOTEL      | MARIPOSA  |
| PELUQUERÍA | TOBOGÁN    | MUÑECA    |
| BOLSO      | MARIPOSA   | VERDE     |
| MARGARITA  | CAJÓN      | AUTOBÚS   |
| VERDE      | CISTERNA   | LLAVERO   |
| CHAQUETA   | VIOLETA    | AVIÓN     |
| CAMISETA   | COSTILLA   | COLOR     |



## FICHA Nº 45



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE ATENCIÓN. Marca todas las palabras que están repetidas.**

CESTA

MAGNOLIA

AMARILLO

PRIMO

ESCALERA

VESTIDO

AVIÓN

MADRID

PLANCHA

ÁGUILA

POBRE

COLORETE

ESTUFA

PIE

MENTIRA

PINZA

VENTANA

FOTOGRAFÍA

CORTINA

PLANCHA

ENCHUFE

ÁGUILA

PINZA

ROJO

MAGNOLIA

CUADRO

CORTINA

GATO

CESTA

PINZA

CESTA

MERIENDA

PIE

MISTERIO

TREN

ROJO





## FICHA N° 46



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Escribe al menos 10 palabras que empiecen por:**

| MA | CA |
|----|----|
|    |    |



# FICHA Nº 47



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Escribe al menos 10 palabras que empiecen por:**

| LI | TE |
|----|----|
|    |    |



## FICHA N° 48



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Di qué palabra sobra en cada grupo y por qué:**

ÁGUILA      JILGUERO      HALCÓN      BUITRE      GAVILÁN

AUTOBÚS      HELICÓPTERO      TREN      COCHE      CAMIÓN

MANZANO      PERAL      CIRUELO      PINO      LIMONERO

MESA      SILLÓN      SOFÁ      BUTACA      SILLA

HAMACA      PANADERO      CARNICERO      CHARCUTERO      ABOGADO

PESCADERO      CHAQUETA      JERSEY      ABRIGO      CAZADORA

PANTALÓN      MARZO      ENERO      VERANO      ABRIL



## FICHA N° 49



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

---

### **EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. ¿Qué objeto utilizarías para las siguientes actividades?**

- CLAVAR UN CLAVO:
- ESCRIBIR EN UNA PIZARRA:
- CAMBIAR DE CANAL EN LA TELEVISIÓN:
- PLANCHAR UNA CAMISA:
- SACAR UNA FOTO:
- FREÍR UN HUEVO:
- COSER UN BOTÓN:
- PEINARTE:
- REGAR LAS PLANTAS:
- COLGAR UN CUADRO EN LA PARED:
- LAVARTE LOS DIENTES:
- BEBER:
- IR A LA PLAYA:
- HACER UNA LLAMADA TELEFÓNICA:
- ESCRIBIR UNA CARTA:
- LAVAR LA ROPA:
- MIRAR LA HORA:
- DESCANSAR:
- FREGAR LOS PLATOS:
- PROTEGERTE DEL SOL:



## FICHA N° 50



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

### EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Corrige estas frases

1. Hace frío y me voy a poner el bañador
2. Cuando me voy a dormir me pongo los zapatos
3. Tengo cita con el podólogo para que me arregle la dentadura
4. Voy a comprar el pan a la pescadería
5. Me voy a levantar porque estoy cansado
6. Me voy a poner las sandalias porque está lloviendo
7. En enero hace calor
8. En agosto hace frío
9. Dame un plato para beber agua
10. Voy despacio porque tengo prisa
11. Está muy soleado, me cojo el paraguas
12. Voy a sentarme en la mesa
13. Voy a la habitación a ducharme
14. He calentado la leche en la nevera
15. Voy a hacer un pollo asado en la nevera
16. Me quito el abrigo porque tengo frío
17. Cojo el cepillo para hablar con mi prima
18. Estoy leyendo la televisión
19. Voy a escribir con un plátano
20. Me pongo las aletas para ir a esquiar
21. Como sopa con tenedor
22. Juego al fútbol con la raqueta
23. Duermo en el suelo
24. Voy a pescar con la escopeta
25. Me pongo los pendientes en los dedos.



# FICHA Nº 51



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE PRAXIAS. Selecciona las secuencias que sean iguales a las del modelo:**

**i / 8 8 % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿**

i / 8 ( % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* \* \* \$ € = ) ( ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* \* \* € € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 \$ = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( - ¿ ¿ ¿

i / 8 ¿ % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % - + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ? ¿

i / 8 € % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* + \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* \* \* \$ € - ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿

i / 8 8 % = + \* \* \* \$ € = ) ) ) ( = ¿ ¿ ¿



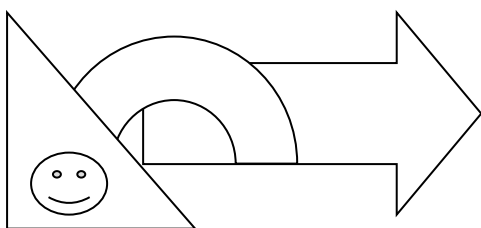
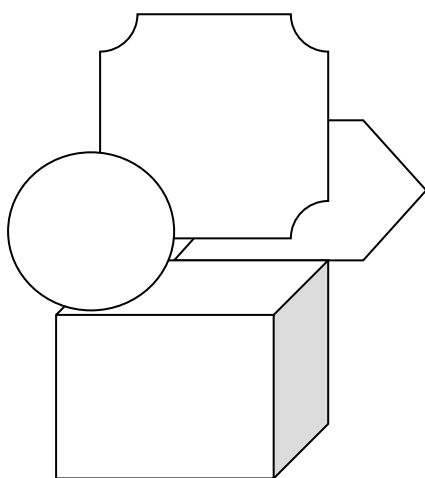
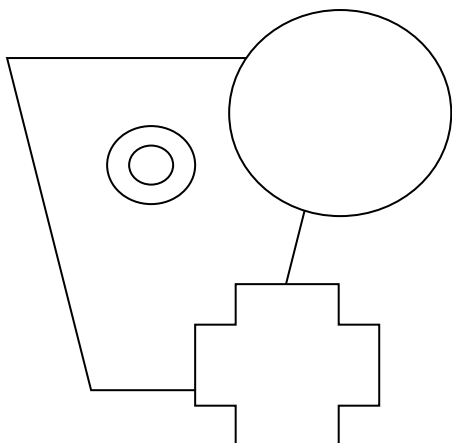
# FICHA Nº 52



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

FECHA:.....

## EJERCICIO DE PRAXIAS. Copia las siguientes imágenes.





## FICHA N° 53



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Localiza las palabras que están mal escritas y corrígelas.**

DEMASEADO

COJÍN

TOSTADOR

COLLAR

PIRULETA

SEÑORA

FIGRORIFICO

COLETA

PAISAGE

MECHERO

CARRACOL

PERMISO

LAVABO

ENRRIQUE

GUAPO

COMPRA

BARANDILLA

ANIBERSARIO

ZEREALES

PENALTI

COVARDE

COSQUIYAS

TAMAÑO

RREDONDO

CUCHARÓN

NOTIZIA

CONPROMISO

COLUMNA

VENTANILLA

TORO

COCORDILO

YAVERO

TRITTURADORA

PANTALÓN

TIENPO

JAMON





## FICHA Nº 54



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Localiza las palabras que están mal escritas y corrígelas.**

ELEFANTE

INDESICIÓN

CORQUETA

FEGRONA

COORDENADA

GOTERA

PERFETO

POLICÍA

JARSEY

ALMÓNDIGA

ANTIGUO

CÁLIDO

COLABORAR

HOSPITAL

MARLADOR

PISCINA

SENZILLO

COLAVORACIÓN

METALLETA

COLIFOR

SILLA

CELEBRACIÓN

CANLEDARIO

AGENDA

GARPADORA

PERSIANA

NEBERA

MARTIYO

CACIÓN

DELFIN

MURCIÉGALO

TELEFÉRICO

GINETE

RAQUETA

HORDENADOR

RESULTADO



## FICHA Nº 55



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Ordena las siguientes palabras para formar frases con sentido.**

HAGAS COSAS ESAS NO

TE AYER CINE EL VI EN

HARÉ COMER MAÑANA LENTEJAS PARA

HE HOY ADRIÁN CONOCIDO A

QUE TENDRÁS COCINA LIMPIAR LA

TREN LAS 10 SALE A EL



## FICHA N° 56



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Ordena las siguientes palabras para formar frases con sentido.**

IRÉ CINE HOY AL HERMANO MI CON

A VAS AUTOBÚS PERDER EL

UNA CUMPLEAÑOS DE PREPARARÉ FIESTA

NO LA VICENTE ROMPIÓ LÁMPARA

CORTINAS ROMPIERON LAS SE MES EL PASADO

LA CÓRTATE PELO FIESTA PARA EL



# FICHA Nº 57



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

FECHA:.....

**EJERCICIO DE CÁLCULO. Clasifica los siguientes números según su valor en la cuadrícula de abajo.**

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 149 | 180 | 352 | 308 |
| 252 | 220 | 303 | 209 |
| 336 | 212 | 112 | 156 |
| 320 | 301 | 281 | 100 |
| 250 | 251 | 227 | 186 |
| 120 | 102 | 309 | 333 |

| Del 100 al 199 | Del 200 al 299 | Del 300 al 399 |
|----------------|----------------|----------------|
|                |                |                |



## FICHA N° 58



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE CÁLCULO.** Clasifica los siguientes números según su valor en la cuadrícula de abajo.

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 53  | 88  | 248 | 270 |
| 158 | 196 | 123 | 305 |
| 260 | 330 | 203 | 190 |
| 338 | 137 | 289 | 200 |
| 52  | 67  | 147 | 89  |
| 160 | 251 | 280 | 150 |

| del 50 al 149 | del 150 al 249 | del 250 al 349 |
|---------------|----------------|----------------|
|               |                |                |



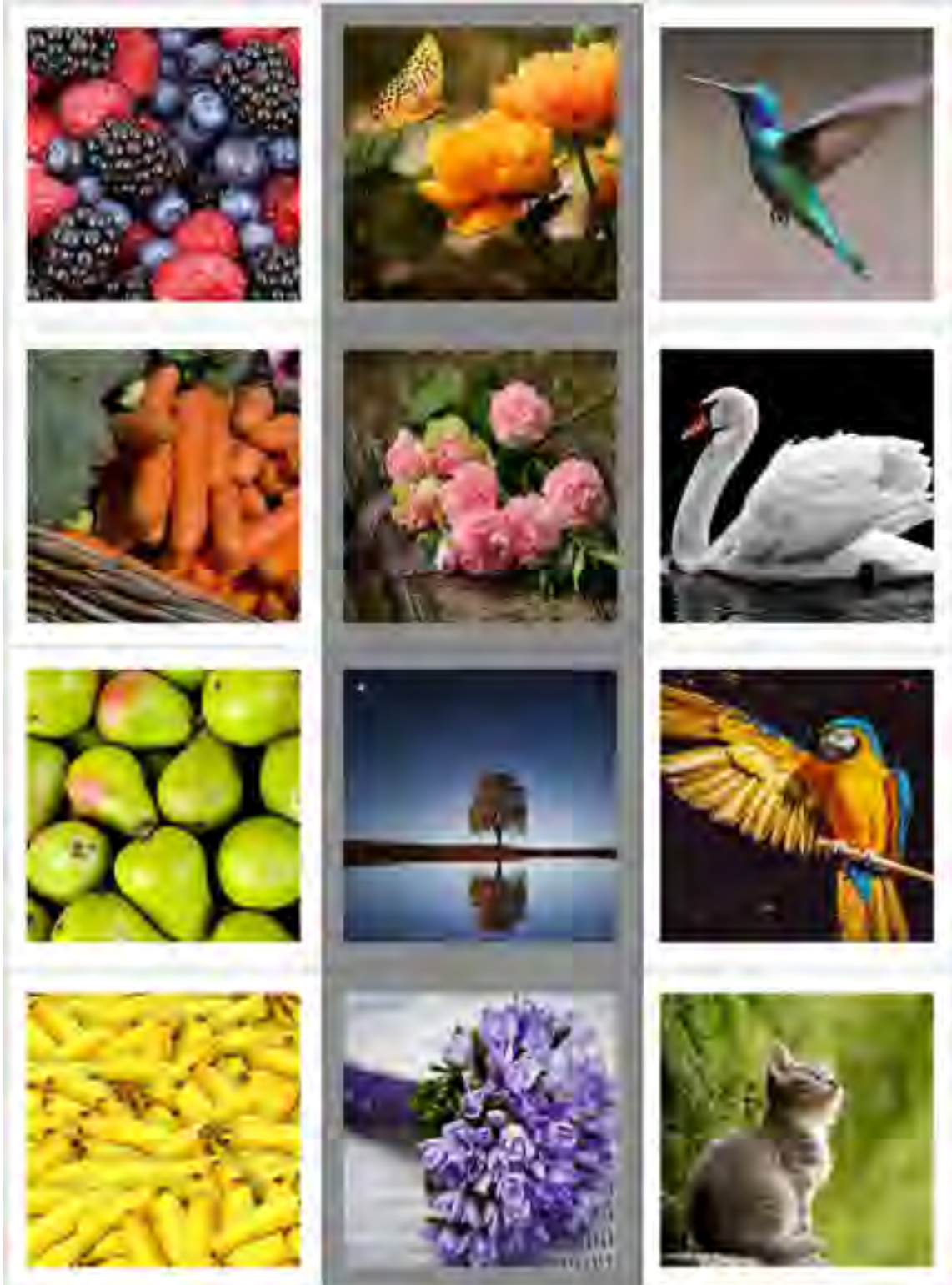
# FICHA N° 59



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Marca el dibujo que sobra en cada columna.**

















# FICHA Nº 60



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Marca el dibujo que sobra en cada columna.**

|   |   |  |
|---|---|--|
|    |    |    |
|   |   |   |
|  |  |  |
|  |  |  |

















# FICHA N° 61



NOMBRE: ..... APELLIDOS:.....

FECHA:.....

**EJERCICIO DE FUNCIONES EJECUTIVAS. Marca el dibujo que sobra en cada columna.**

|   |   |   |
|---|---|---|
|    |    |    |
|   |   |   |
|  |  |  |
|  |  |  |





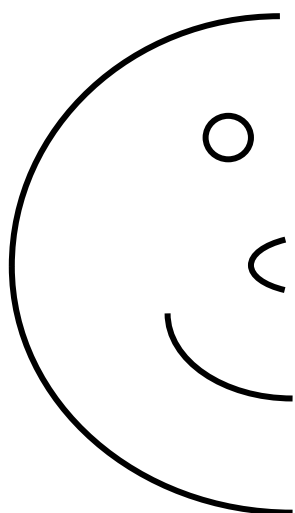
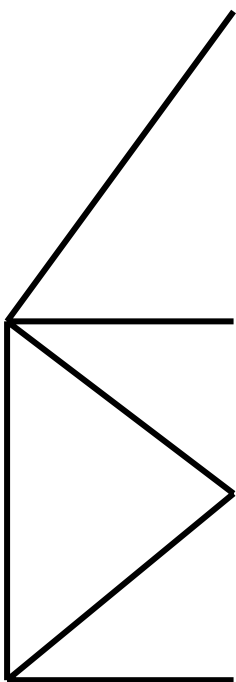
# FICHA Nº 62



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE PRAXIAS. Completa los siguientes dibujos con la mitad que falta.**



**FICHA N° 63**

NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Escribe al menos 10 palabras que pertenezcan a la categoría indicada:**

| PAÍSES | PUEBLOS |
|--------|---------|
|        |         |



## FICHA N° 64



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE.** Escribe al menos 10 palabras que pertenezcan a la categoría indicada:

| MUEBLES | PRENDAS DE VESTIR |
|---------|-------------------|
|         |                   |



## FICHA Nº 65



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

### EJERCICIO DE LENGUAJE. Escribe la palabra que falta en cada frase:

1. Mañana tenemos comida familiar, voy a hacer una \_\_\_\_\_ pero me he quedado sin arroz

ENSALADA

TORTILLA

PAELLA

2. Vete a comprar el \_\_\_\_\_ para ver las noticias de hoy

PERIÓDICO

REVISTA

LIBRO

3. Mira en mi \_\_\_\_\_ a ver si tengo alguna cita para hoy

AGENDA

DIARIO

CARTERA

4. El próximo domingo es el \_\_\_\_\_ de Pedro y tenemos que comprarle un regalo.

JUBILACIÓN

CUMPLEAÑOS

TRABAJO

5. Tenemos que \_\_\_\_\_ la puerta del garaje porque se ha quedado descolorida

TAPAR

CERRAR

PINTAR



## FICHA Nº 66



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

**EJERCICIO DE LENGUAJE. Escribe la palabra que falta en cada frase:**

1. No te olvides de \_\_\_\_\_ a Julián en el colegio a las 5 de la tarde

LLEVAR

RECOGER

ACOMPañAR

2. El gato ha roto la \_\_\_\_\_ del salón y estamos sin luz.

LÁMPARA

TELEVISIÓN

MESA

3. Mi primo Eduardo se ha ido de \_\_\_\_\_ a Méjico con su novia

FIESTA

COMIDA

VACACIONES

4. Han encontrado un \_\_\_\_\_ lleno de dinero y están buscando a su dueño

JERSEY

BOLSO

CAJA

5. Te he traído un décimo de \_\_\_\_\_ de mis vacaciones en Sevilla

LOTERÍA

QUINIELA

PRIMITIVA



## FICHA Nº 67



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

FECHA: .....

### EJERCICIO DE MEMORIA. Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Dónde está la Puerta de Alcalá?
2. ¿Cuántos días tiene un año?
3. ¿De qué color es una cebra?
4. ¿Cuándo se celebra Nochebuena?
5. ¿De qué animal se obtiene la lana?
6. ¿Quién fue el primer presidente de la democracia Española?
7. ¿Dónde va la gente a escuchar misa?
8. ¿De qué provincia es típica la fabada?
9. ¿Con qué ave se simboliza la paz?
10. ¿Quién escribió El Quijote?
11. De dónde era El Quijote
12. ¿Qué vehículo se utiliza para trabajar en la tierra?
13. ¿Qué animal nocturno tiene los ojos muy grandes?
14. ¿De qué árbol se obtiene el corcho?
15. ¿En qué mes comienza el verano?
16. ¿Cuál es la capital de Francia?
17. Di 3 provincias que forman parte de Andalucía
18. ¿Cuál era la moneda en España antes del Euro?



## FICHA N° 68



NOMBRE: ..... APELLIDOS: .....

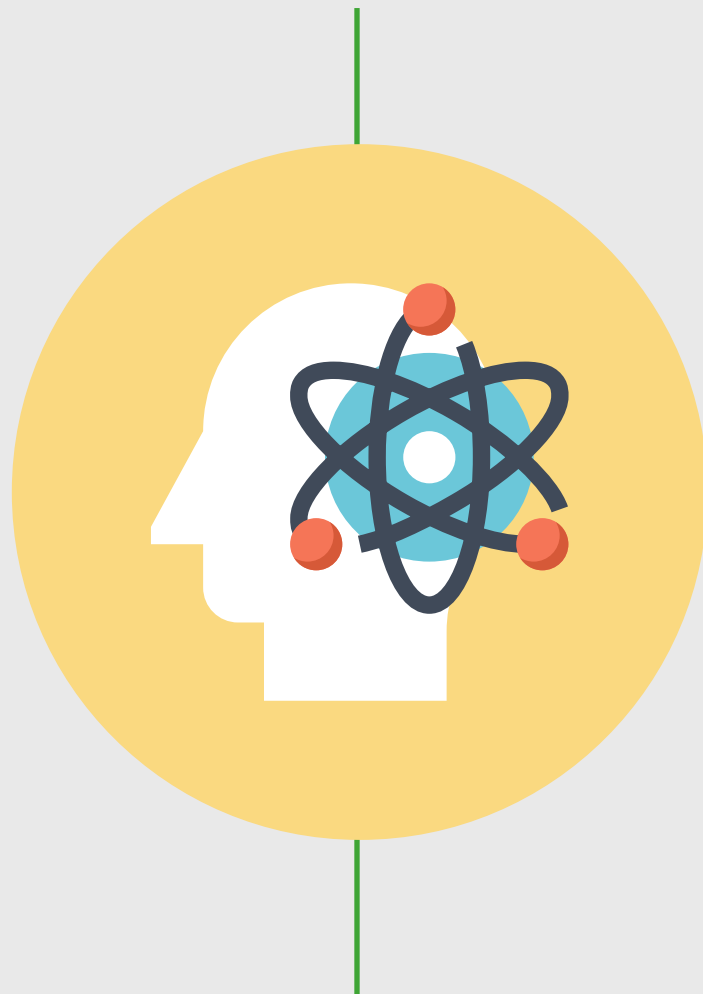
FECHA: .....

### EJERCICIO DE MEMORIA. Responde a las siguientes preguntas:

1. La vaca, ¿es un animal que come hierba o come de todo?
2. ¿Cómo se llama la cría del caballo?
3. ¿Qué fruta se utiliza para hacer el vino?
4. ¿Qué utilizan las personas para cambiarse el color del pelo?
5. Di el nombre de 3 actores famosos
6. ¿Quién descubrió América?
7. ¿Quién vive en el Vaticano?
8. ¿Con qué fruta se celebra la entrada del año nuevo?
9. ¿Cómo se llama la persona que se dedica a repartir las cartas?
10. La madre de mi marido es mi \_\_\_\_\_
11. ¿De qué árbol se obtiene la aceituna?
12. ¿Cuántas patas tiene una araña?
13. ¿Cómo se llama la estancia del hospital en la que se realizan las operaciones?
14. ¿Dónde está la Sagrada Familia?
15. ¿Cómo se llama el vehículo que se utiliza para viajar a la Luna?
16. El salmón se pesca en ¿el mar o en el río?
17. ¿Qué médico se dedica a tratar los problemas de los ojos?





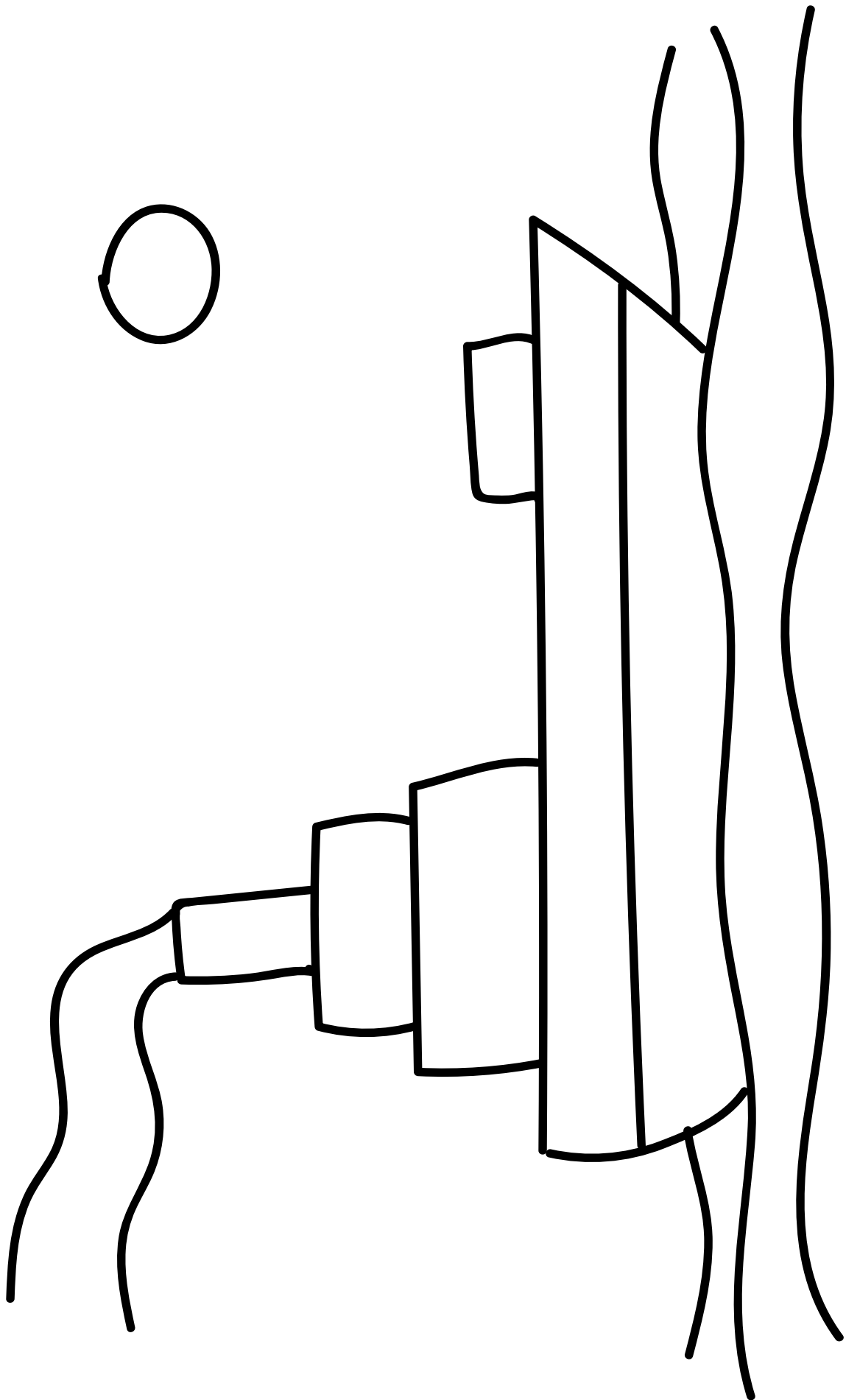


# ANEXOS

# ANEXO 1 DIBUJOS DE RECORTABLES







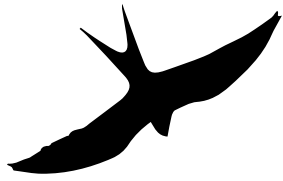
**SALIDA**

CASILLA 1

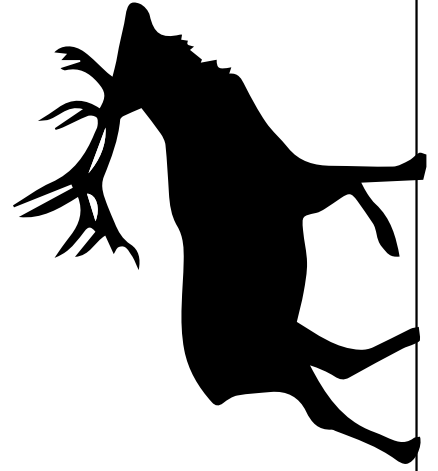
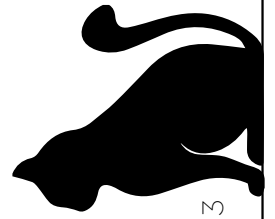
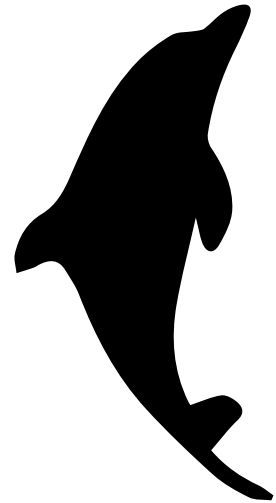
Escribe un número entre

57 y 62

CASILLA 2



# Di el nombre de 5 animales

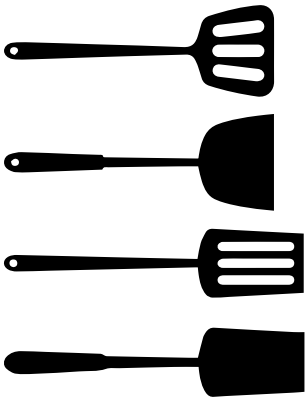


CASILLA 3

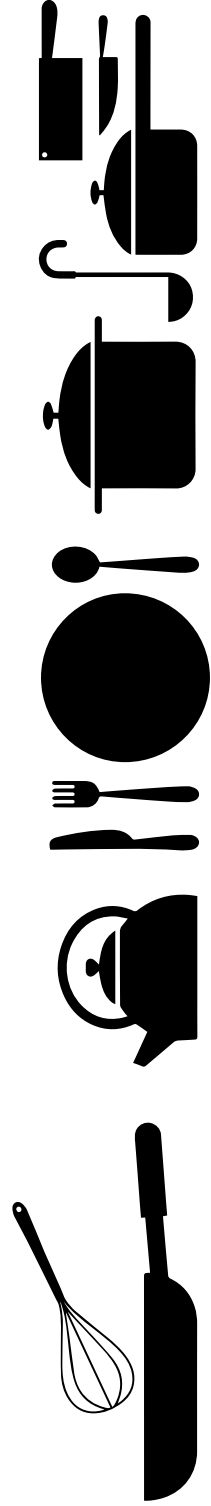
# Dibuja un árbol

CASILLA 4

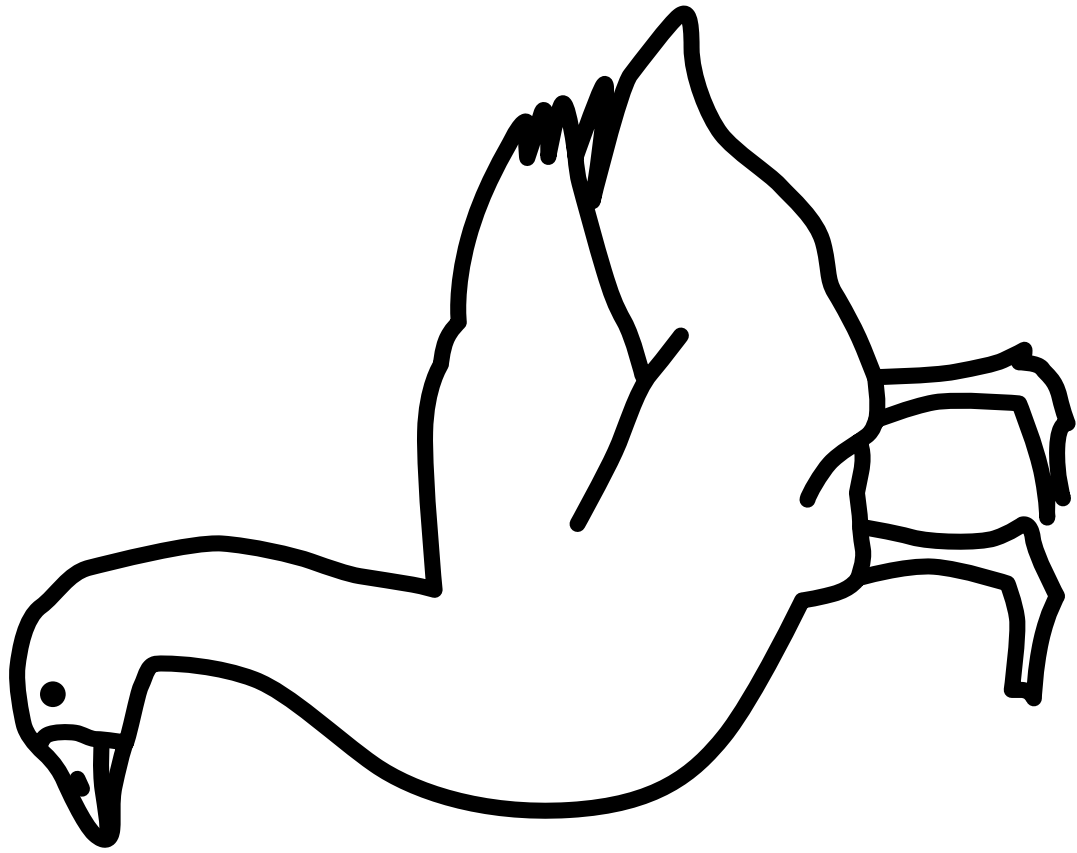




Di 3 cosas que hay  
en la cocina



CASILLA 5



oca

CASILLA 6

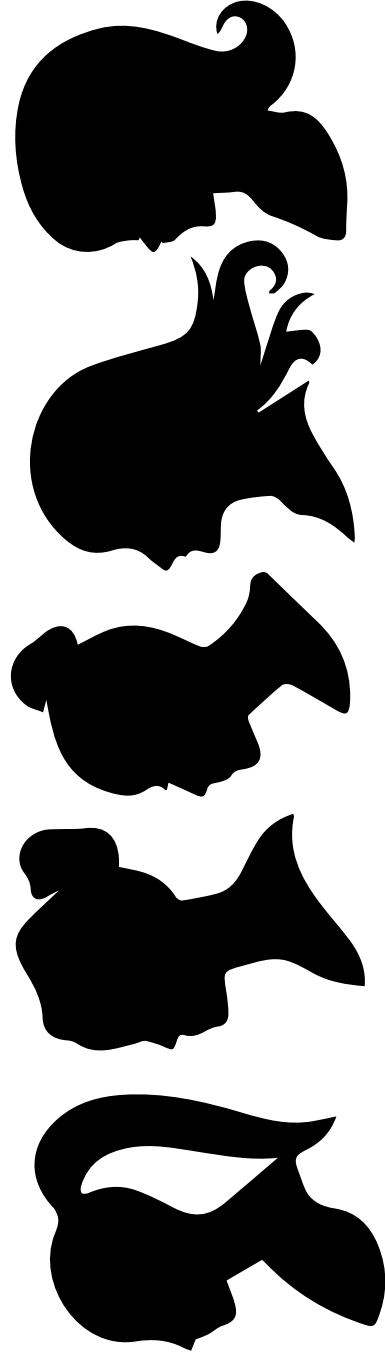
**Di 5 palabras que  
empiecen por  
PI**

CASILLA 7

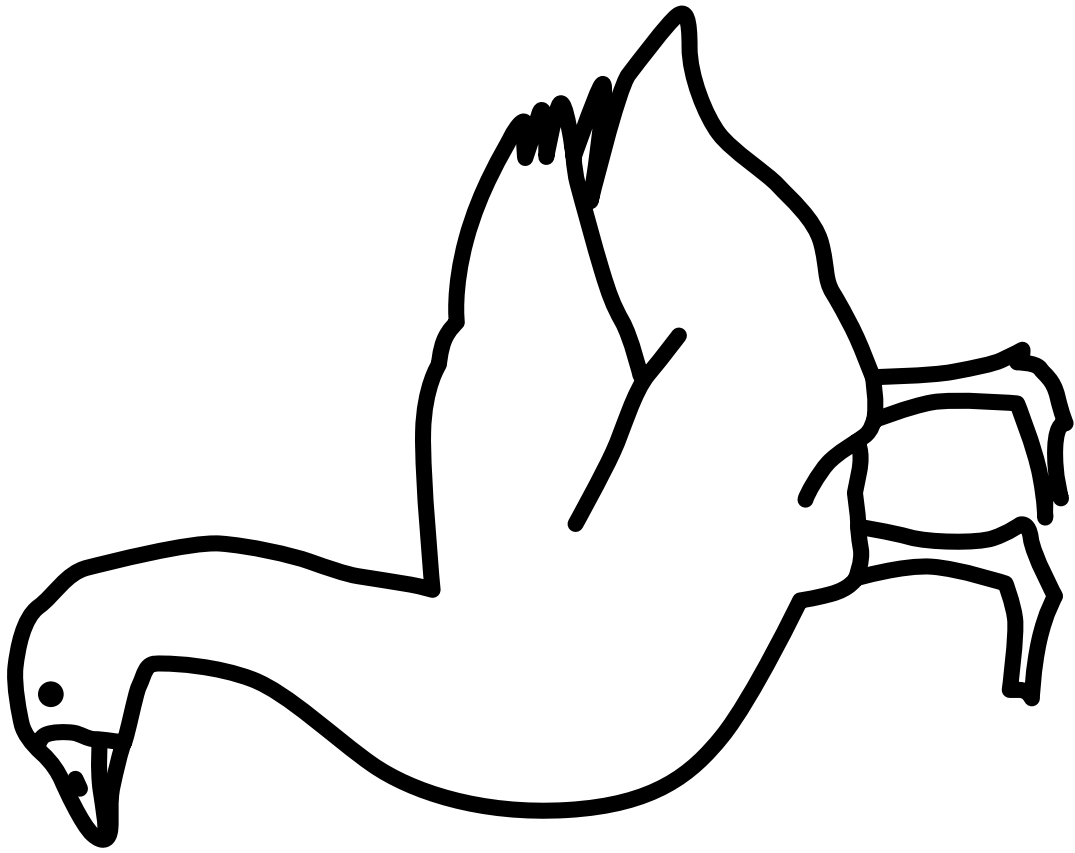
Di un número de  
3 cifras

CASILLA 8

Di el nombre de  
5 mujeres

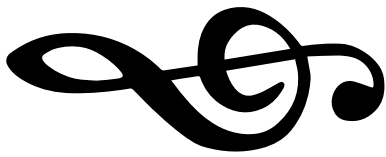


CASILLA 9



oca

CASILLA 10



# cantata una canción

CASILLA 11

señala un objeto

CUADRADO



CASILLA 12



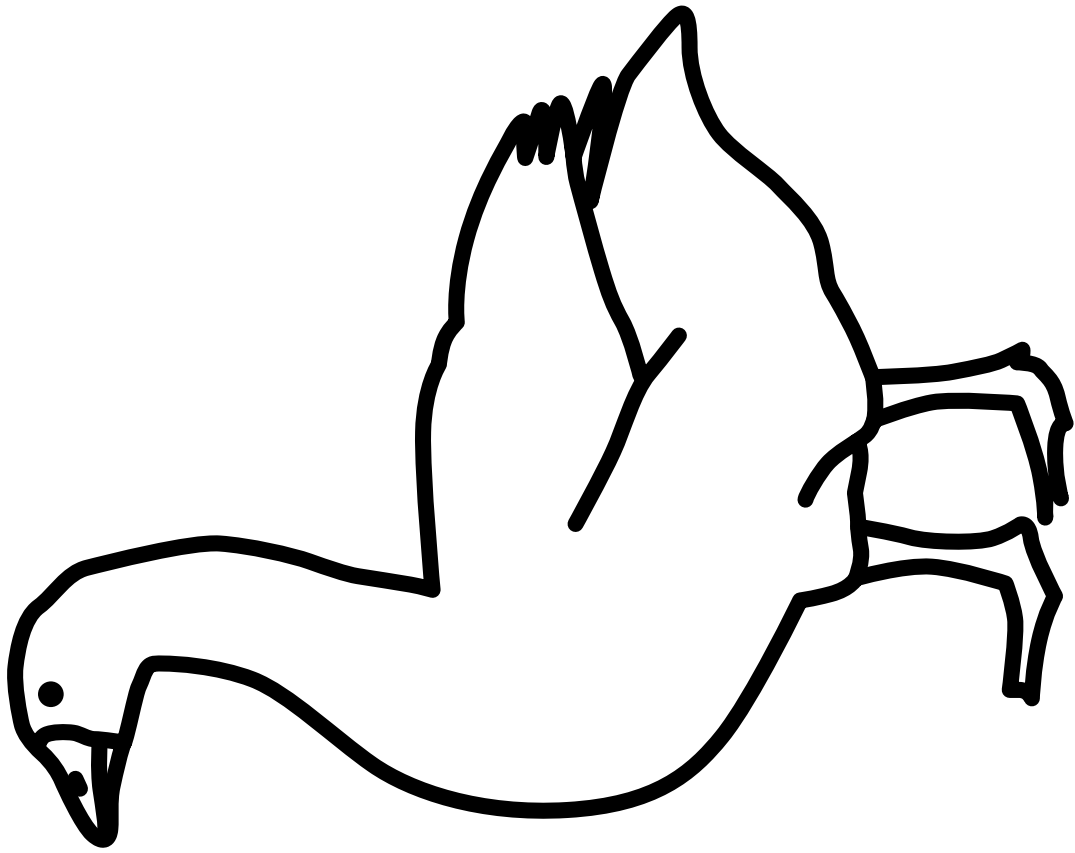
# Di 5 cosas de color VERDE

CASILLA 13

# DE PUENTE A PUENTE

...

CASILLA 14



oca

CASILLA 15

5 + 8 = 2

CASILLA 16

**Dibujaja  
una casa**

CASILLA 17

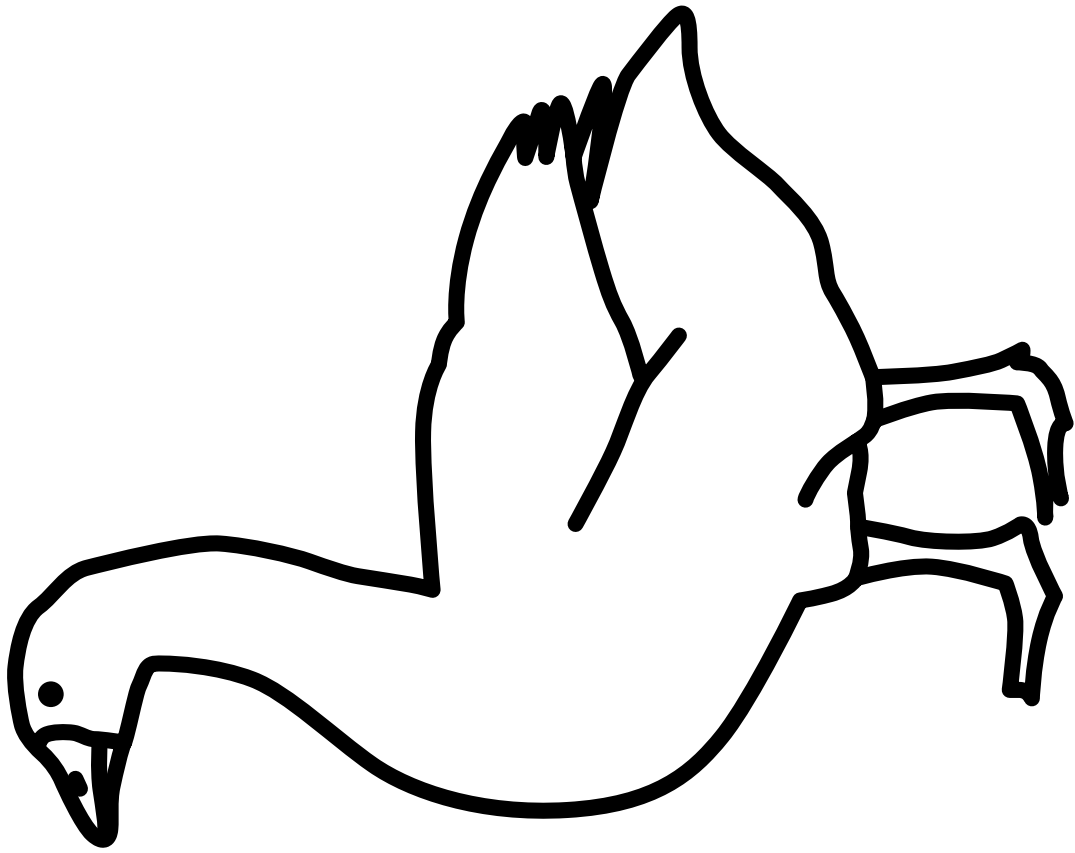
**Di el nombre de  
3 cantantes**



CASILLA 18

**... Y TIRO PORQUE  
ME LLEVA LA CORRIENTE**

CASILLA 19



oca

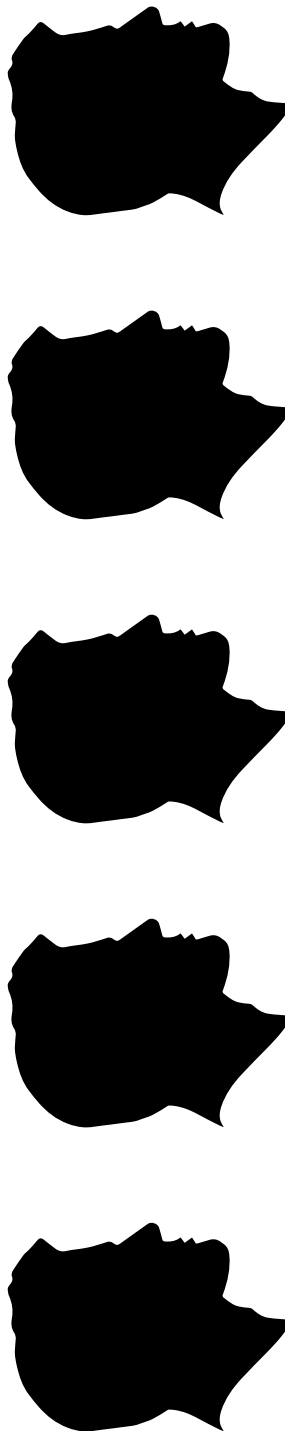
CASILLA 20



**Tócate la oreja  
derecha con la  
mano izquierda**

CASILLA 21

# Di el nombre de 5 hombres



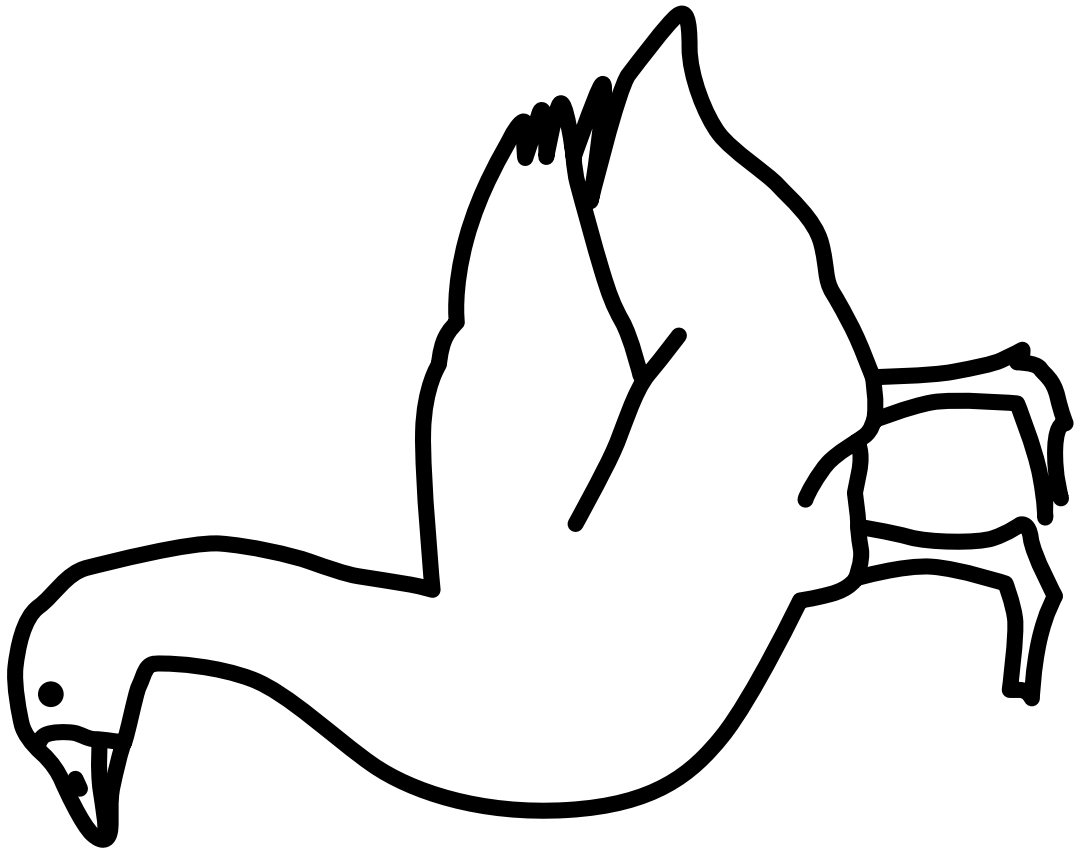
CASILLA 22

**un turno  
sin tirar**

CASILLA 23

**sigue la serie**  
**20-18...**

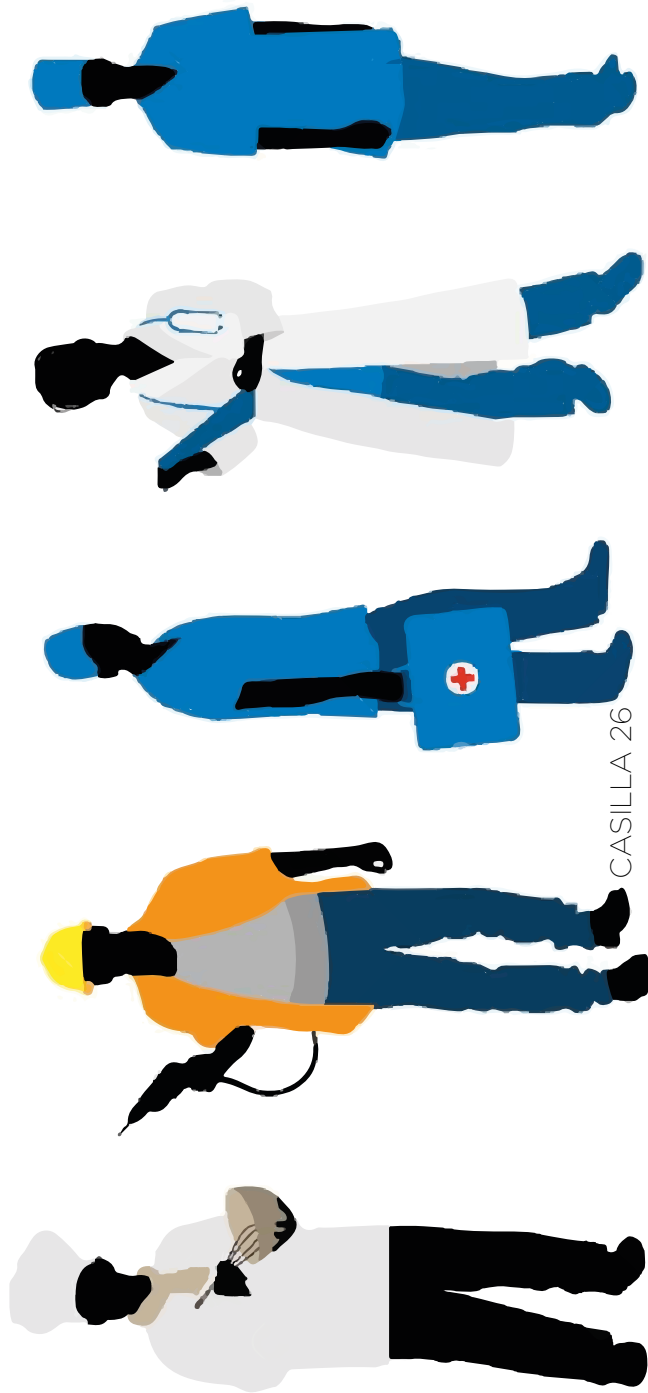
CASILLA 24



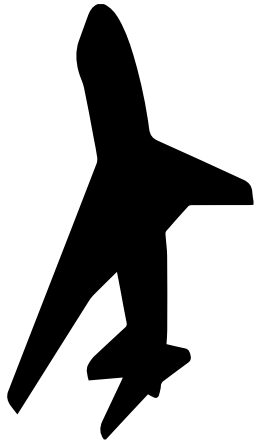
oca

CASILLA 25

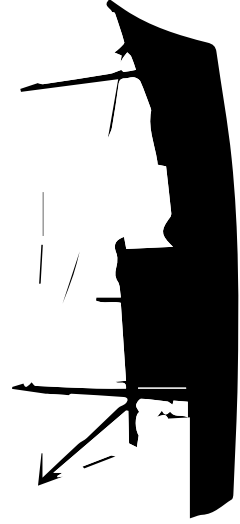
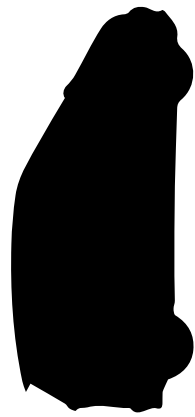
# Di el nombre de 5 profesiones



CASILLA 26



# Di 5 medios de transporte



CASILLA 27

# Di el nombre de 3 familiares

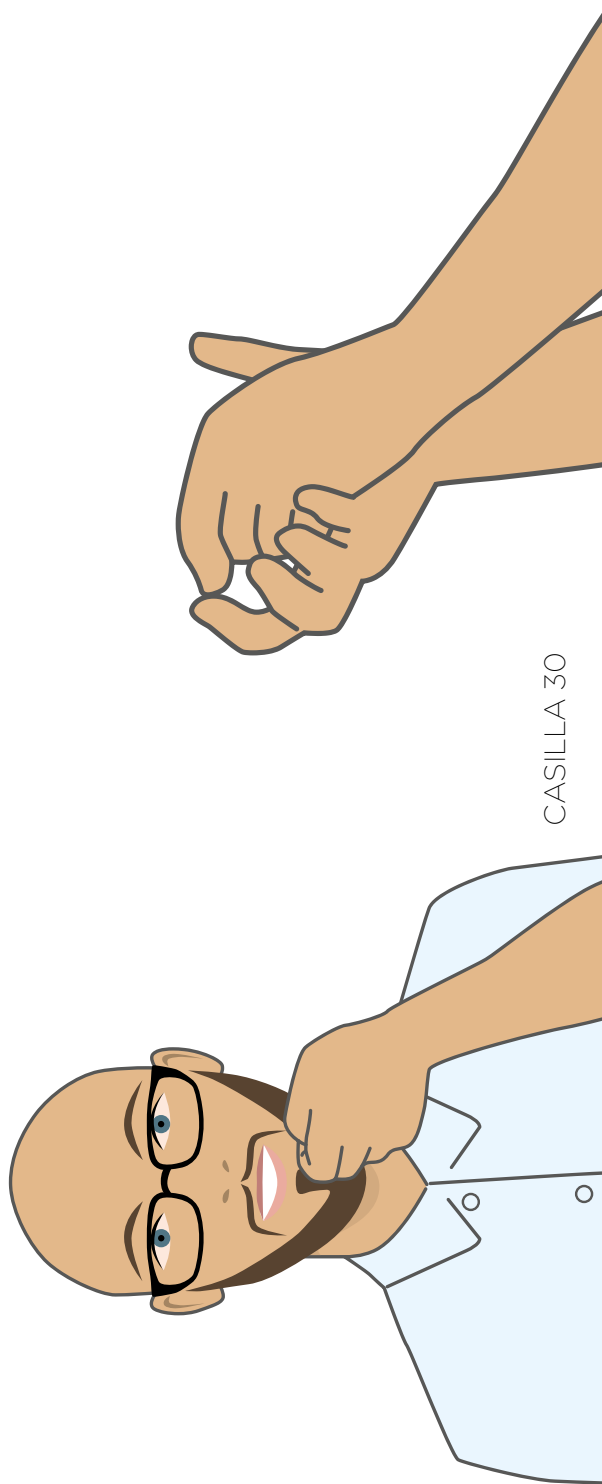
CASILLA 28



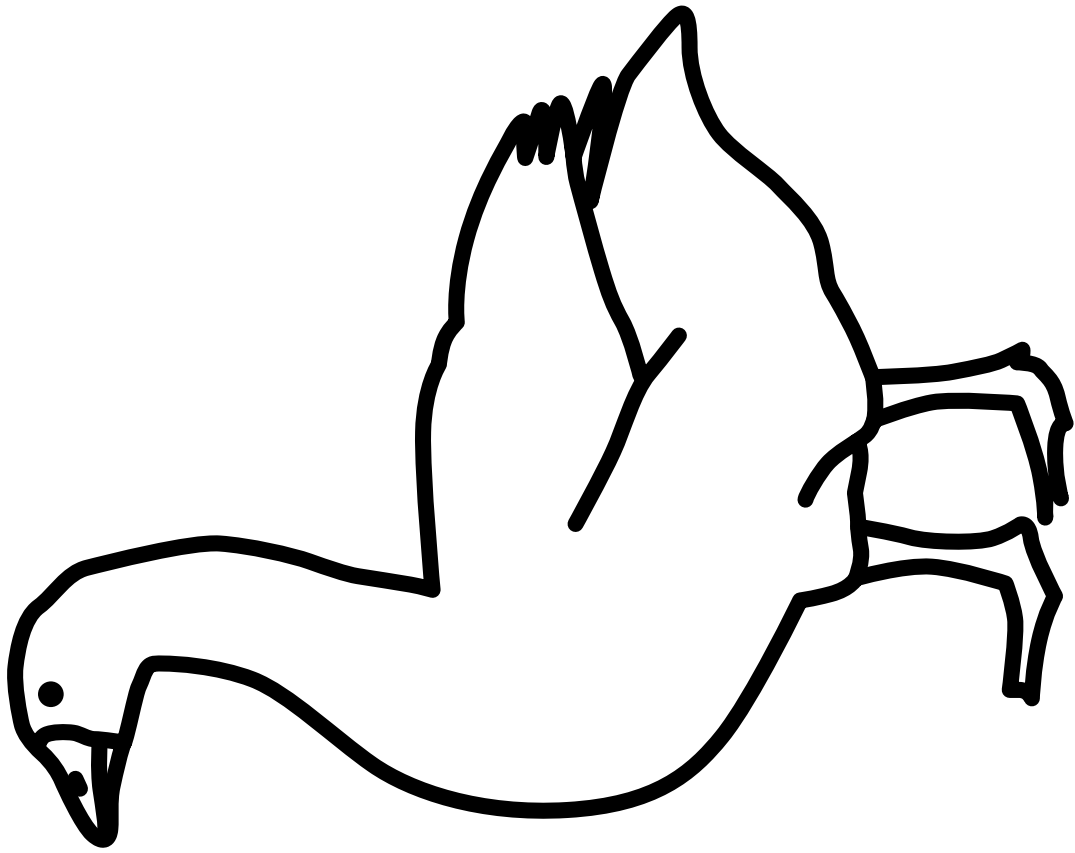
**un turno  
sin tirar**

CASILLA 29

**Haz como que te  
cepillas los dientes y  
te lavas las manos**

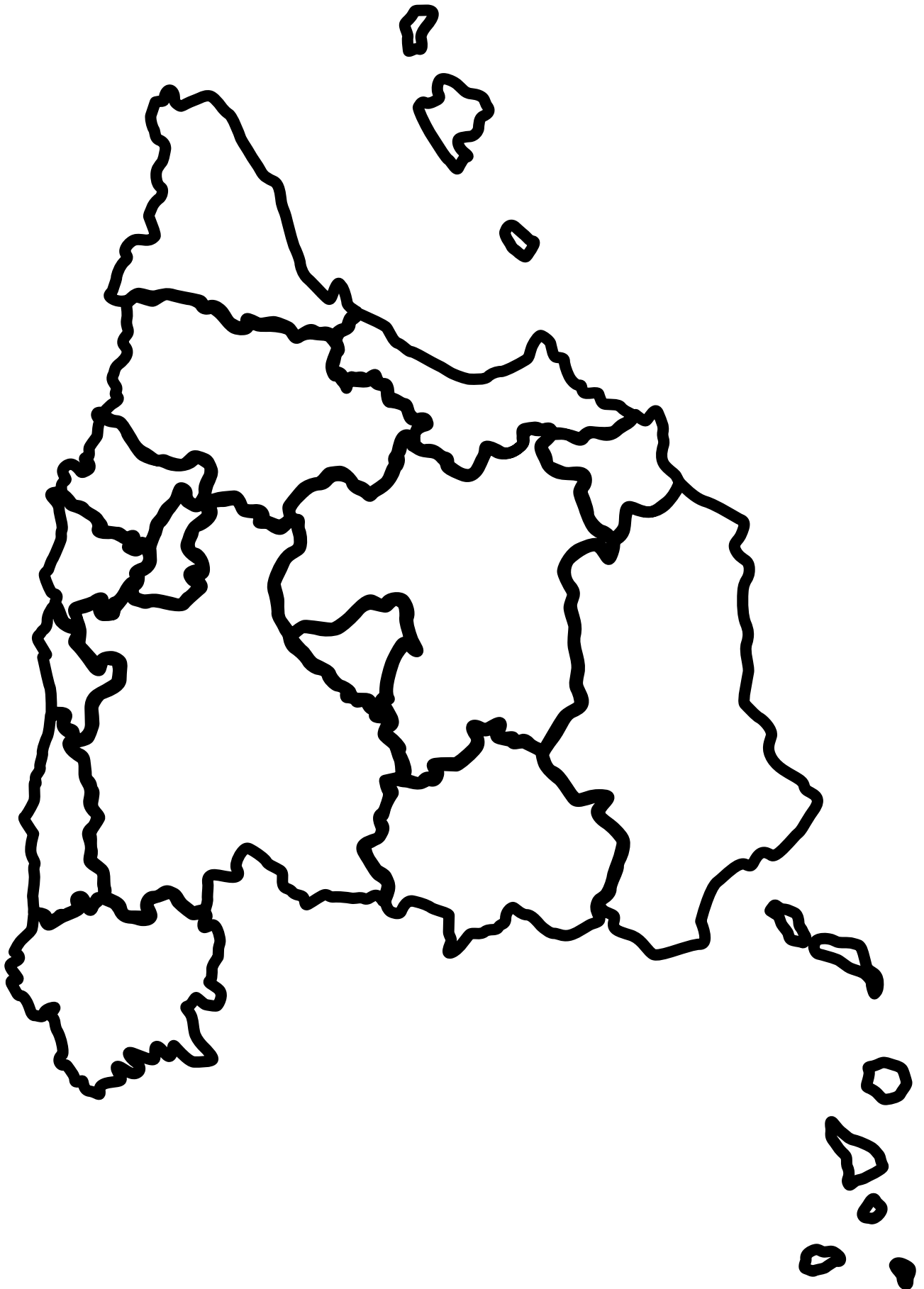


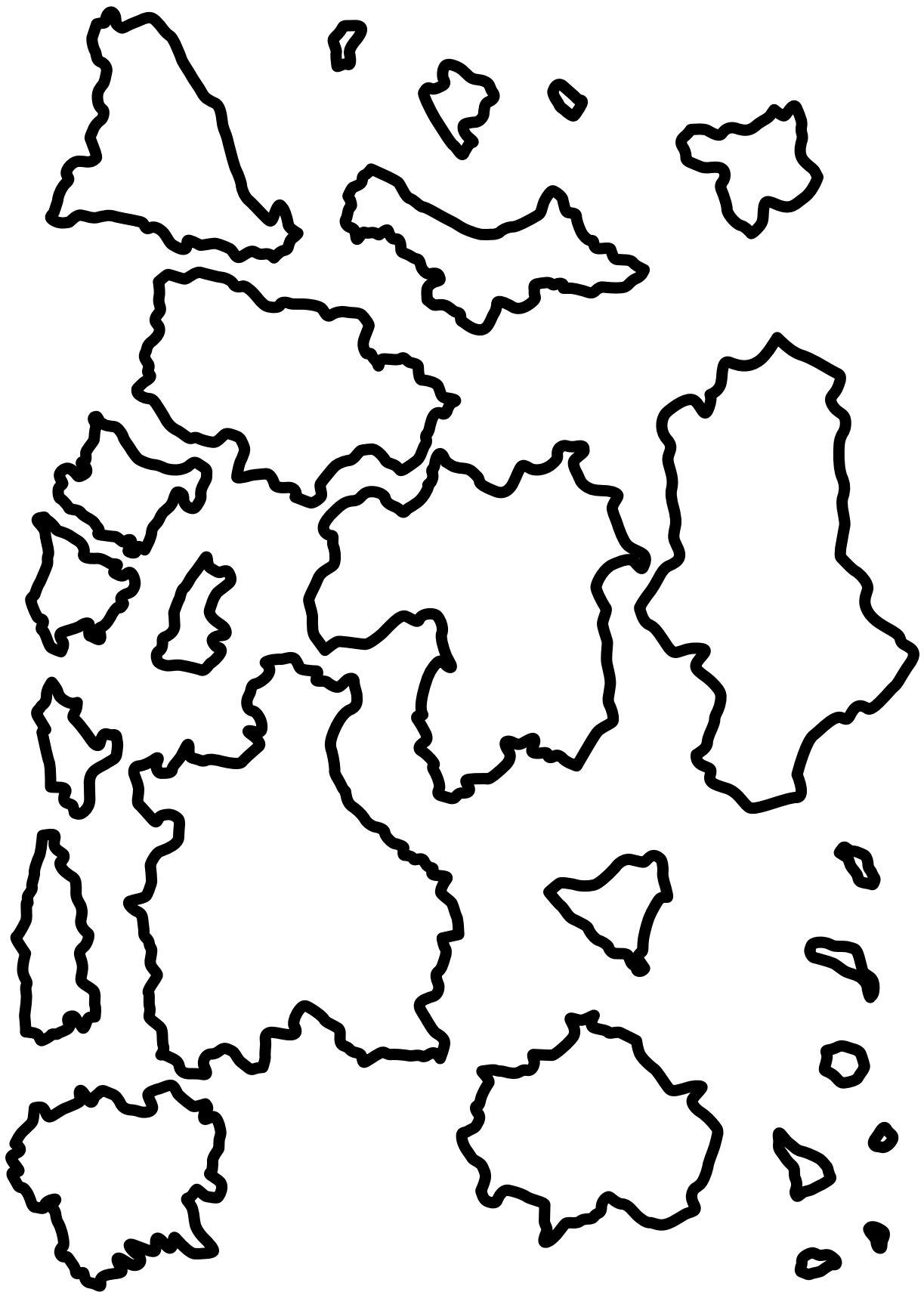
CASILLA 30



oca

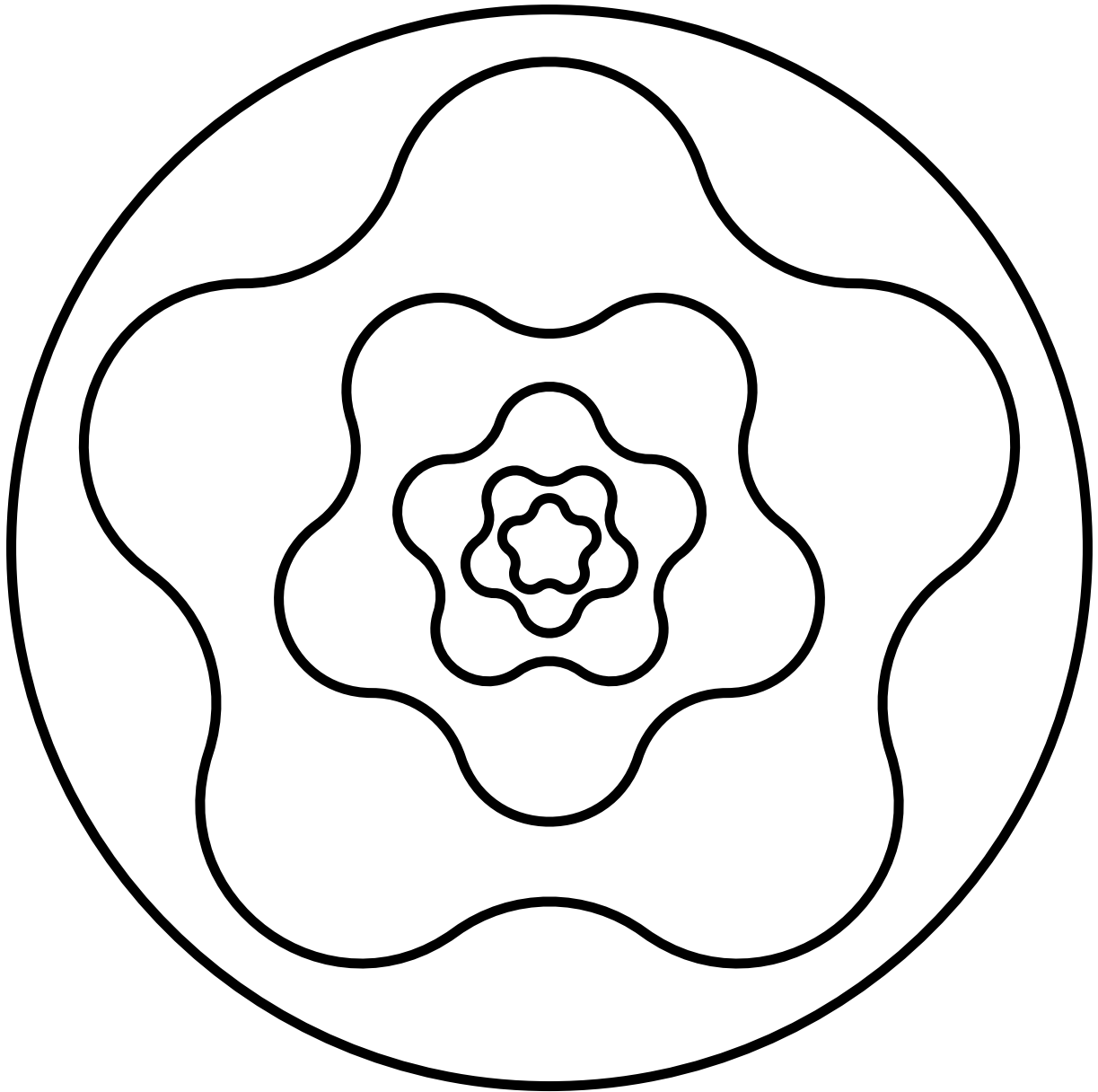
CASILLA 31



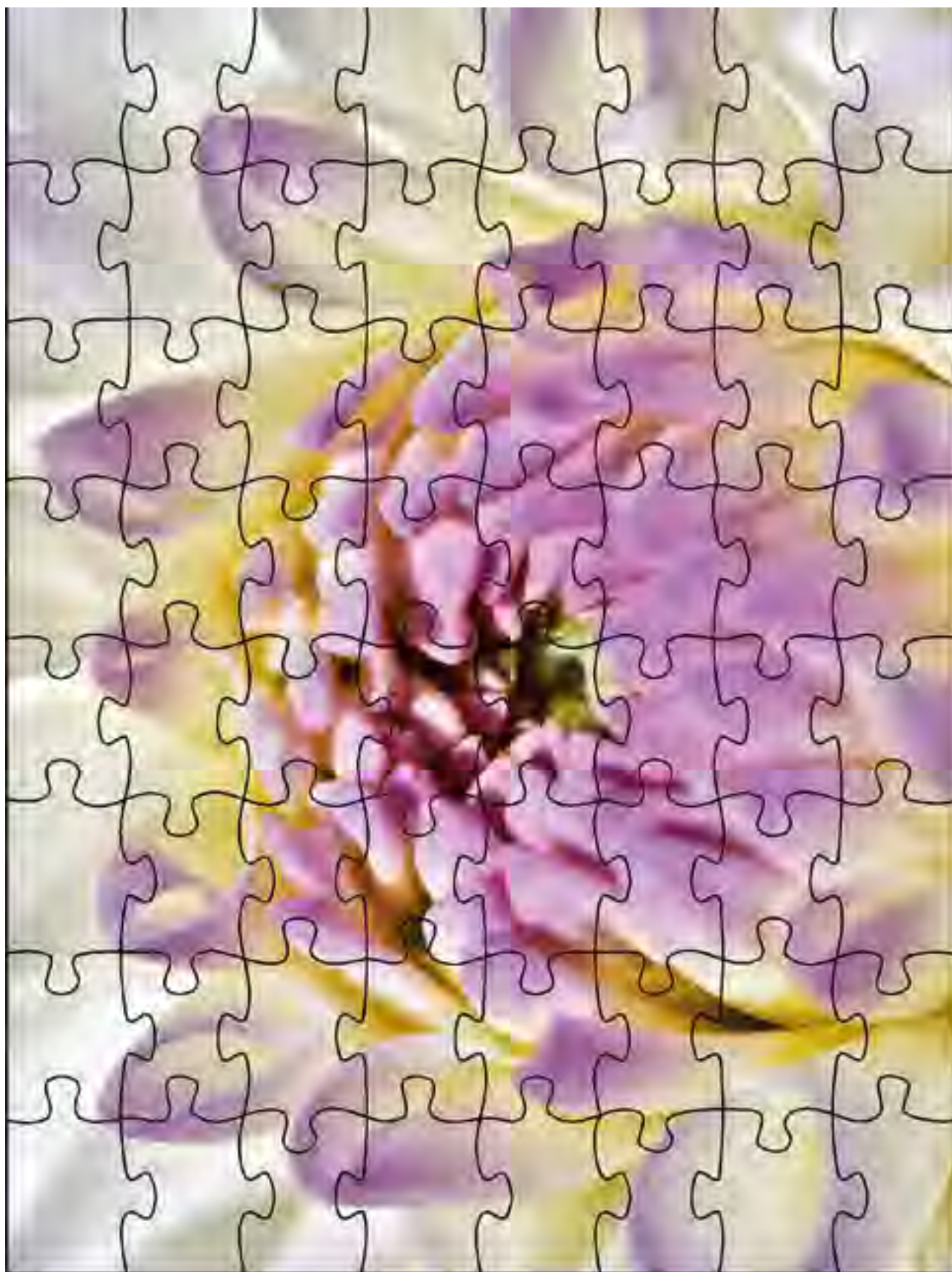






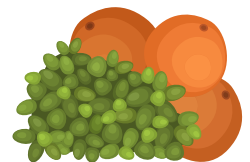
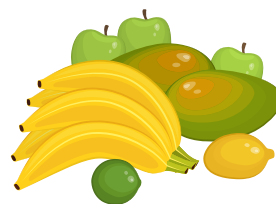
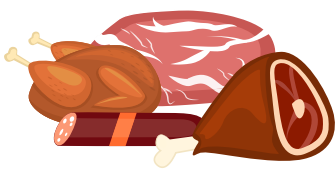
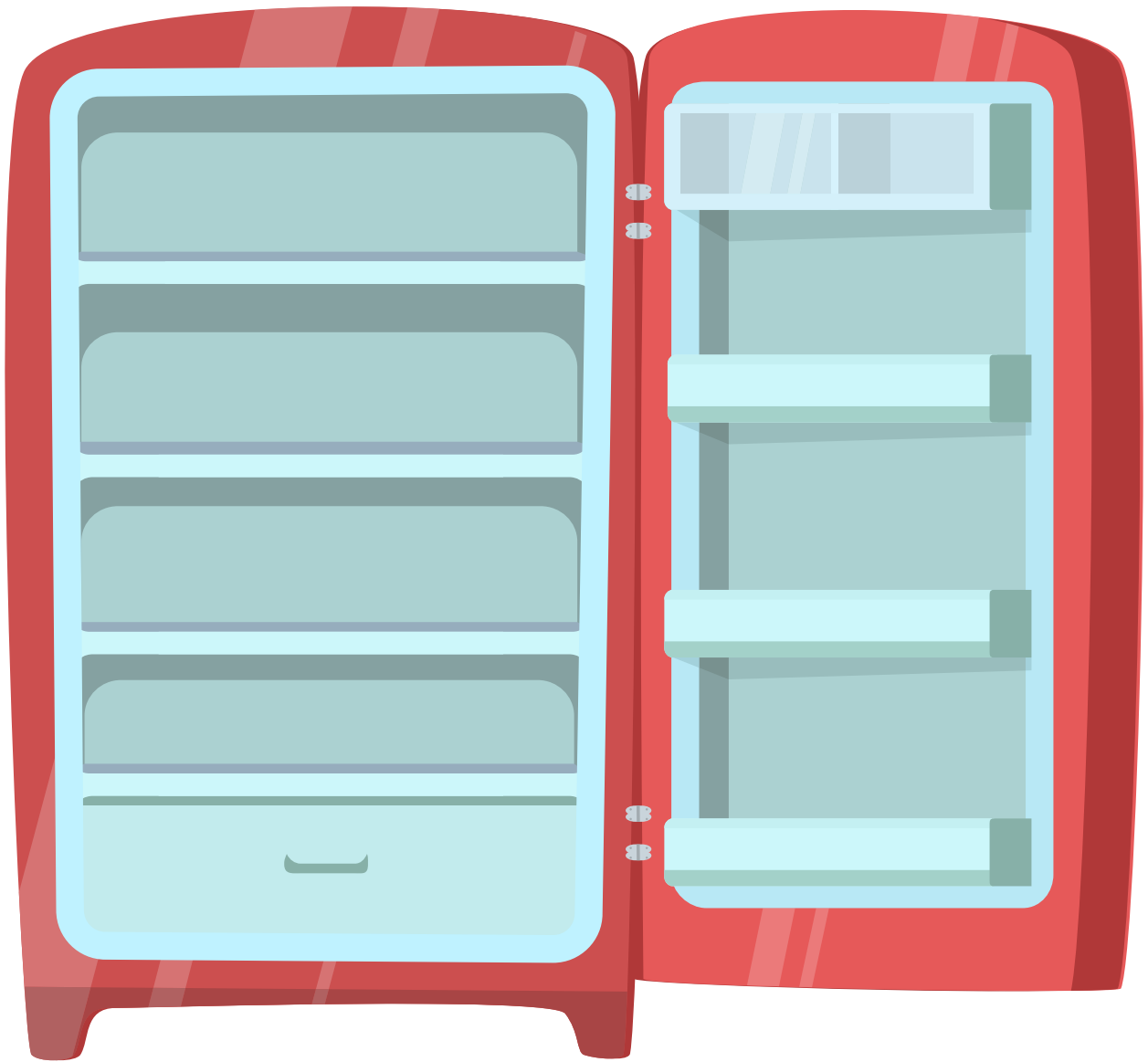






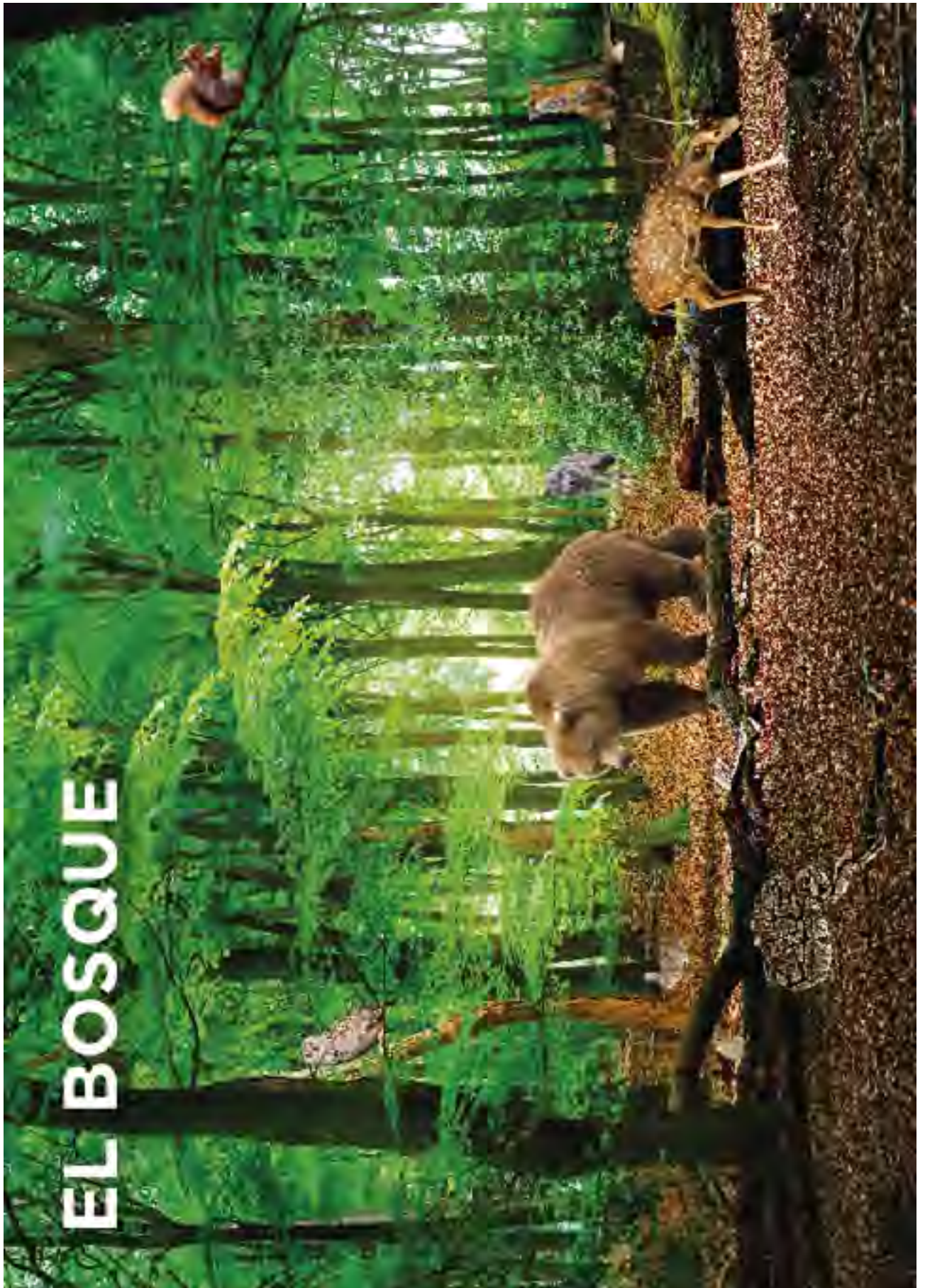












EL BOSQUE



















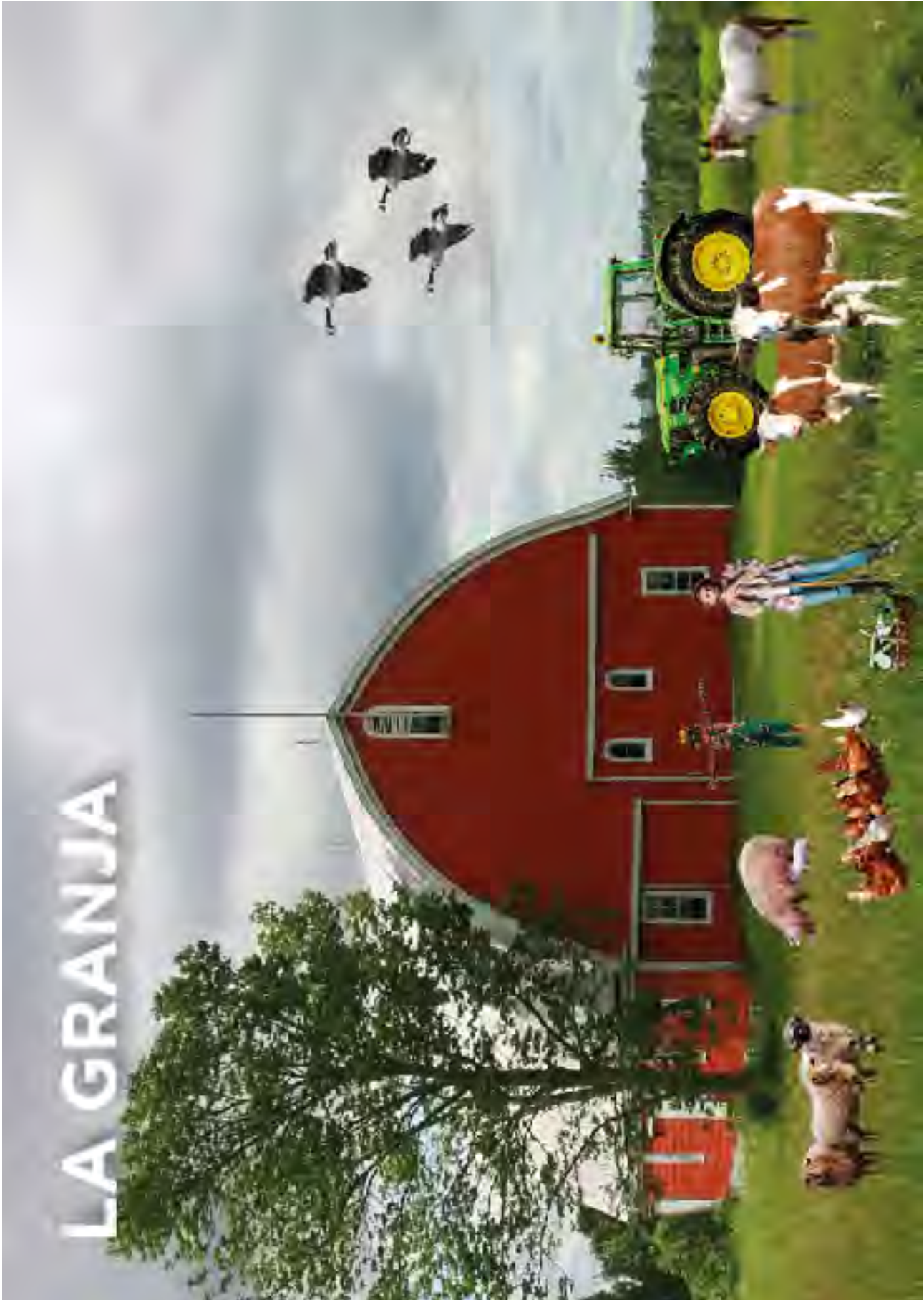


EL MUNDO SUBMARINO















# EL SALÓN













