

ÁNIMO...
OS PROBLEMAS
NUNCA REMATAN...
PERO AS SOLUCIÓNS
TAMPOUCO!!

CADERNO 1

**EXERCICIOS DE ESTIMULACIÓN
COGNITIVA PARA REFORZAR A
MEMORIA**

INSTRUCCIÓN

O caderno consta de cinco actividades as tres primeiras están en castelán e as dúas últimas en galego. Recoméndase facer cada actividade en días diferentes.

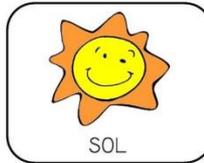
As actividades comezan con tarefas de orientación, deberás anotar a data dese día, a hora nese momento e o tempo que fai. Despois terás que facer os dez exercicios que ten cada actividade.

Os exercicios se presentan con diferente grao de dificultade, na medida que sexa posible podes simplificalo ou complicalo. Se é necesario podes pedir axuda e colaboración doutra persoa para a súa execución.

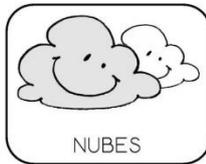
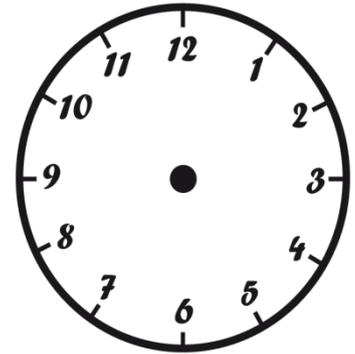
Recomendamos combinar as actividades deste caderno con outros exercicios de estimulación cognitiva como sopa de letras, xogos de cartas, xogos de mesas ou calquera outra actividade que requiran un esforzo cognitivo.

ACTIVIDAD 1

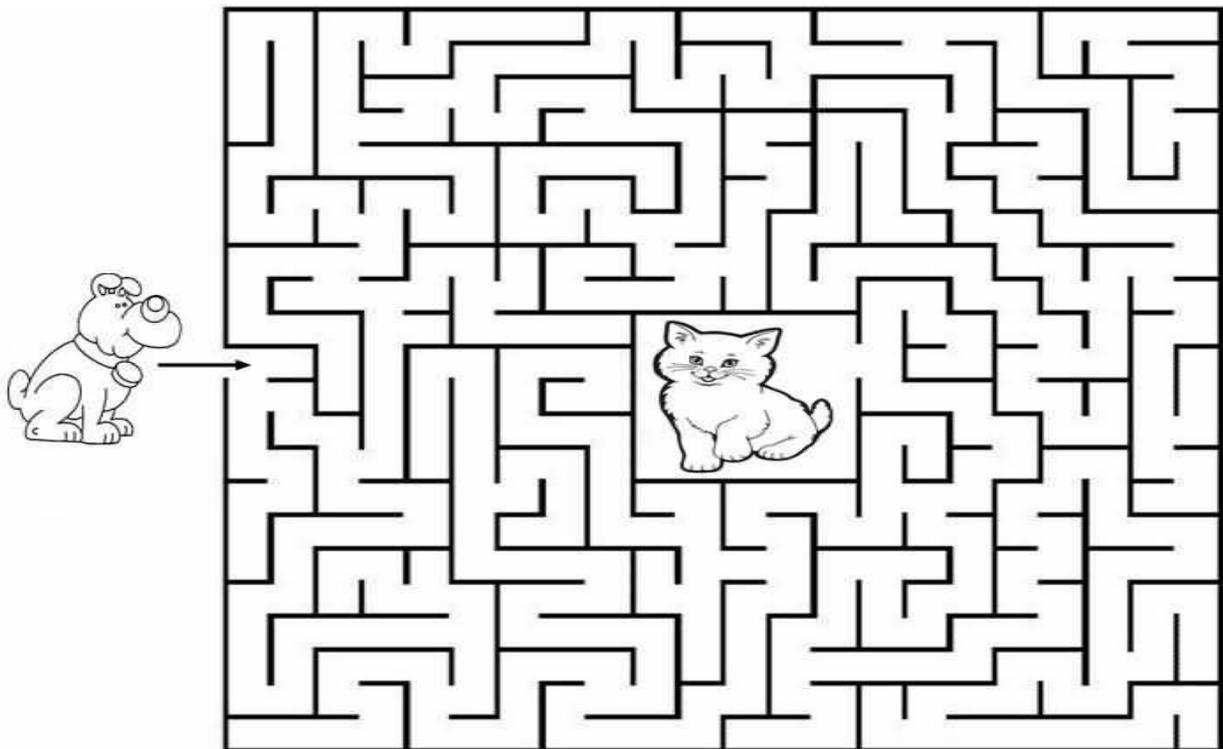
DÍA DE LA SEMANA	NÚMERO DE DÍA	MES	AÑO	ESTACIÓN



¿Qué hora es?



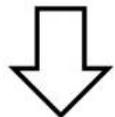
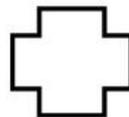
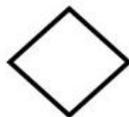
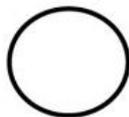
1.- ¿Qué recorrido deberá seguir el perro para alcanzar al gato? Trace una línea por dentro del laberinto.



2.- Escriba 9 de las cosas que se llevaría en la maleta si se fuera de viaje.



3.- Conteste las siguientes preguntas relacionadas con las figuras que se presentan a continuación:



¿Cuántas flechas hay en la anterior secuencia de figuras? _____

¿Qué figura hay a la derecha del círculo? _____

¿Qué figura se encuentra entre la flecha y el rombo? _____

¿Qué figura está a la derecha de la flecha hacia arriba? _____

¿Qué figura está a la izquierda de la flecha hacia abajo? _____

¿Qué figura hay entre el círculo y la cruz? _____

4.- Si quiero comprar un libro que cuesta 7,35 euros, ¿qué monedas de las siguientes deberé utilizar y cuántas de cada clase usaré? Hay diferentes combinaciones de monedas, escriba al menos dos de ellas.

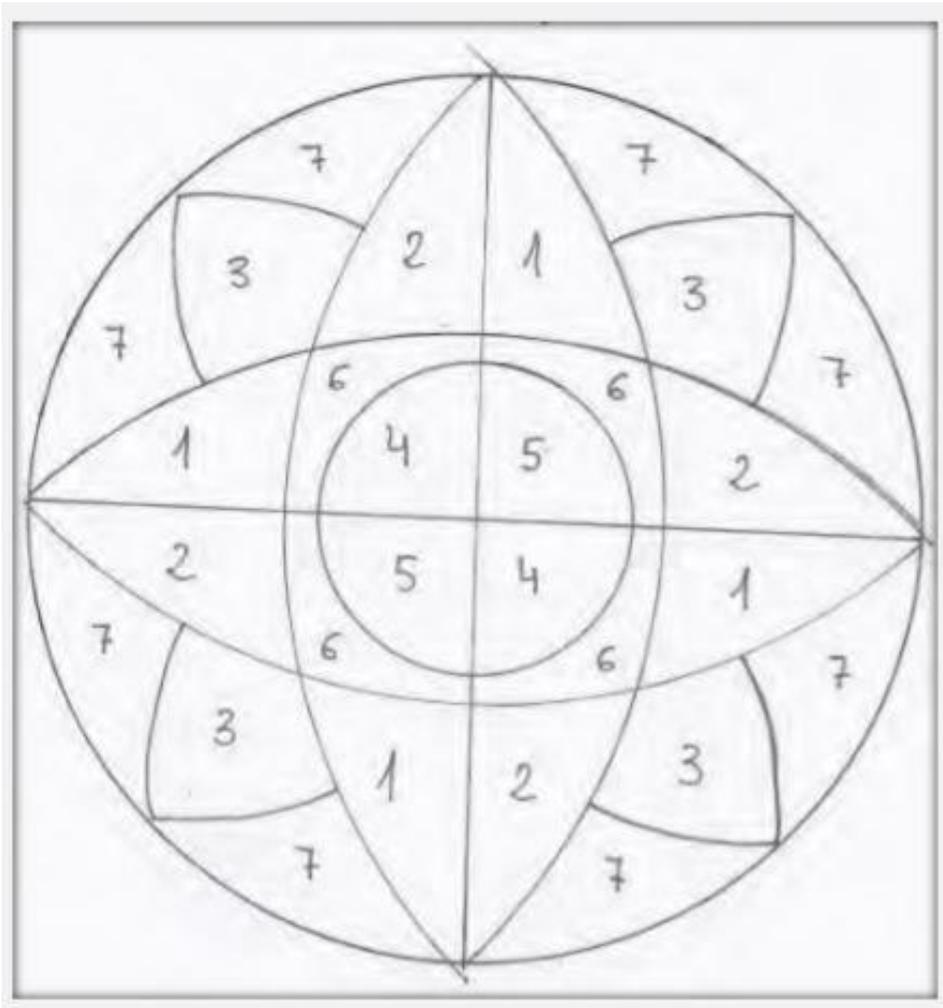


Respuesta:

5.- ¡A completar! Continúe los siguientes refranes:

- “A quién madruga... _____”
- “De tal palo... _____”
- “Al mal tiempo... _____”
- “Dime con quién andas... _____”
- “A buen entendedor... _____”
- “A la tercera... _____”
- “A lo hecho... _____”
- “Cuando el río suena... _____”
- “A la cama no te irás... _____”

6.- Coloree el siguiente dibujo siguiendo las indicaciones que se dan a continuación.



1 – ROJO

2 – AZUL

3 – VERDE

4 - NARANJA

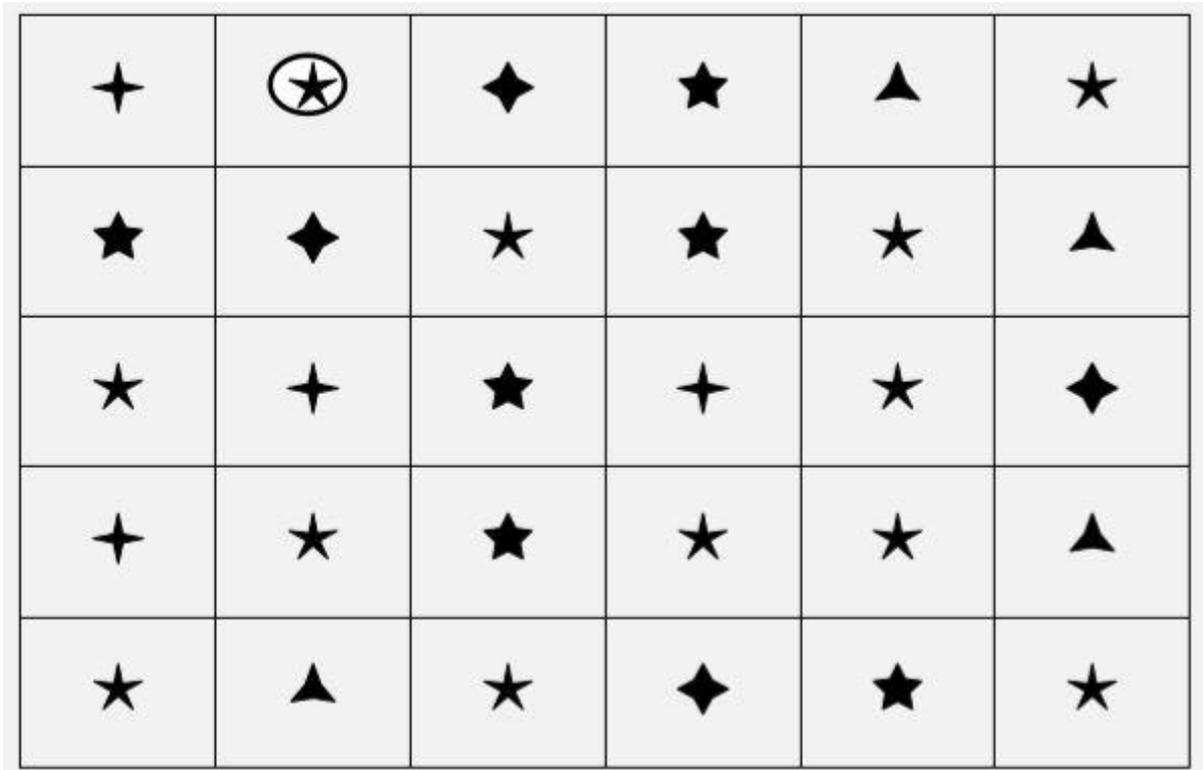
5 - AMARILLO

6 - MORADO

7 - ROSA



7.- ¡Preste atención! Haga un círculo cada vez que aparezca esta estrella :



8.- Escriba la palabra contraria a...

Oscuro _____

Abierto _____

Alto _____

Fácil _____

Frío _____

Duro _____

Caro _____

Largo _____

Rápido _____

Blanco _____

Limpio _____

Pequeño _____

Rico _____

Encendido _____

9.- Observe las siguientes figuras y señale aquella que es del mismo tamaño al modelo de la parte izquierda de la hoja:

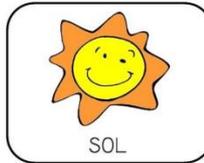
				
				
				
				
				
				

10.- Rodea 6 parejas de números que sumen 50.

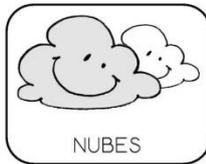
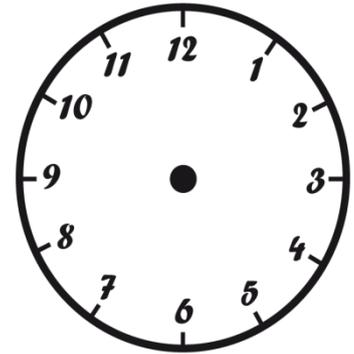
25	18	10	8	10
25	20	15	35	40
16	42	50	9	3
12	8	24	36	1
43	30	20	5	49

ACTIVIDAD 2

DÍA DE LA SEMANA	NÚMERO DE DÍA	MES	AÑO	ESTACIÓN



¿Qué hora es?



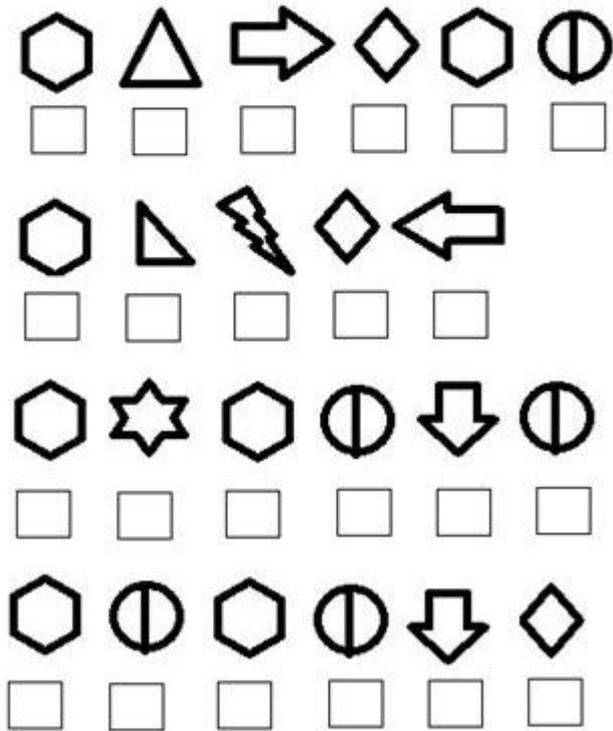
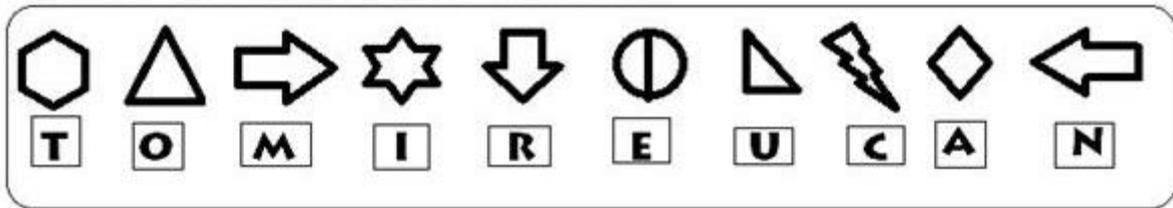
1.- ¿Qué es lo que más te gusto del día de ayer?

2.- Calcula mentalmente

$51 + 28 =$	
$34 + 42 =$	
$75 + 23 =$	
$43 + 36 =$	

$53 - 21 =$	
$79 - 43 =$	
$68 - 15 =$	
$47 - 36 =$	

3.- Descubre las siguientes palabras a partir de los símbolos correspondientes:



4.- Relaciona las fechas siguientes con la festividad correspondiente:

31 de diciembre

Día del Trabajador

6 de enero

Navidad

12 de octubre

Todos los Santos

1 de noviembre

Día de los Reyes

25 de diciembre

Día de la Hispanidad

1 de mayo

Noche Vieja

5.- Lea la siguiente receta y responda si las afirmaciones posteriores son verdaderas o falsas:

'Bizcocho de yogur'

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 yogur de limón
- Aceite de oliva (1 medida de yogur)
- Azúcar (2 medidas de yogur)
- Harina (3 medidas de yogur)
- 1 sobre de levadura
- 1 limón
- 1 cucharada de azúcar glas
- Harina y mantequilla para untar el molde



Procedimiento:

Precalienta el horno a 180°C.

Casca los huevos y añádelos junto al azúcar en un bol grande. Bátelo hasta que esté bien mezclado con una varilla manual o una cuchara de madera.

Añade a la masa el yogur y el aceite y continúa batiendo. Limpia el limón y con un rallador, ralla la cáscara sobre el recipiente.

Pasa por un colador la harina y la levadura y añádelos a la masa. Mezcla bien todos los ingredientes.

Unta un molde con mantequilla, espolvoréalo con harina para evitar que se pegue. A continuación, vierte la masa dentro e introdúcela en el horno.

Tras 40 minutos, apaga el horno, retira el bizcocho y deja que se temple. Pasa un cuchillo por los bordes del molde para sacarlo fácilmente y desmóldalo.

Por último, espolvorea el bizcocho con un poco de azúcar glas.

Afirmaciones (Verdadero o Falso)

- La receta lleva más cantidad de azúcar que de harina ____
- Entre los ingredientes encontramos aceite de oliva ____
- El horno debe precalentarse a 120°C ____
- Se debe añadir todos los ingredientes al mismo tiempo en un bol grande y mezclarlo todo ____
- Antes de verter la masa en el molde, debemos untarlo de mantequilla y espolvorearlo con harina para evitar que se pegue. ____
- Al retirar el bizcocho del horno, podemos desmoldarlo inmediatamente ____

6.- Complete las siguientes palabras con las letras que les faltan:

T__LÉFONO

AUT__BÚS

RATÓ__

ANI__ERSARIO

SALTAMO__TES

ÁRB__L

M__NTAÑA

PELO__A

CA__INO

RADIA__OR

VE__TANA

J__EGO

PAELL__

CALA__ACÍN

7.- Marque con una cruz cada vez que aparezca el símbolo 

8.- Relacione cada alimento con su correspondiente sabor:

Pastel

Picante

Café

Ácido

Limón

Salado

Anchoa

Dulce

Guindilla

Amargo

Ahora sin mirar el ejercicio anterior, intente recordar cuál era el alimento e cada sabor:

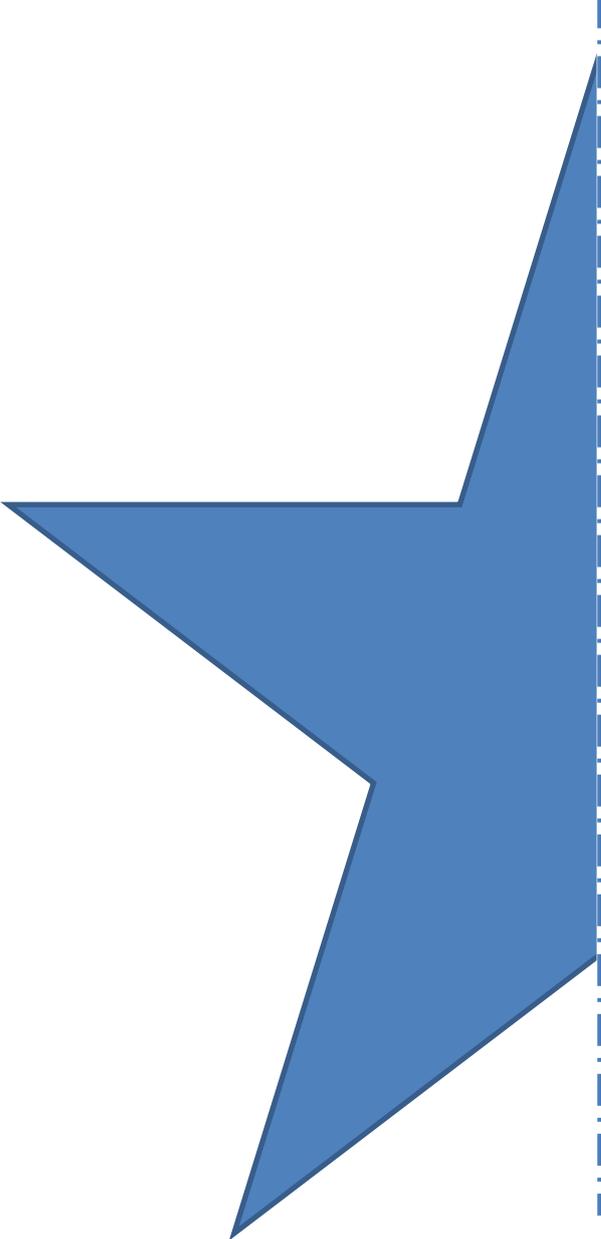
- El _____ es DULCE
- El _____ es AMARGO
- La _____ es SALADA
- La _____ es PICANTE
- El _____ es ÁCIDO

9.- ¡Los objetos de la cocina se han perdido! Búsquelos en la siguiente sopa de letras:



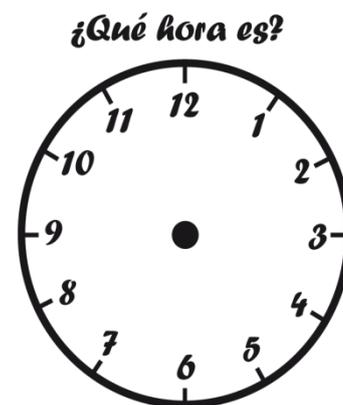
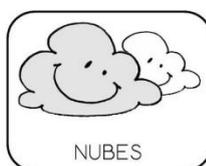
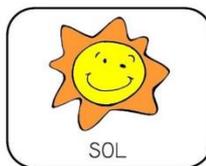
- Lavavajillas
- Calentador
- Utensilio
- Tazas
- Toallas
- Alfombras
- Cerámica
- Robot
- Nevera
- Cocina
- Cuchillo
- Tenedor
- Cuchara
- Grifo

10.- Dibuja la otra mitad de la estrella



ACTIVIDAD 3

DÍA DE LA SEMANA	NÚMERO DE DÍA	MES	AÑO	ESTACIÓN



1.- ¡Recordemos! Hablemos del día en que murió Franco.

¿Dónde estaba usted?

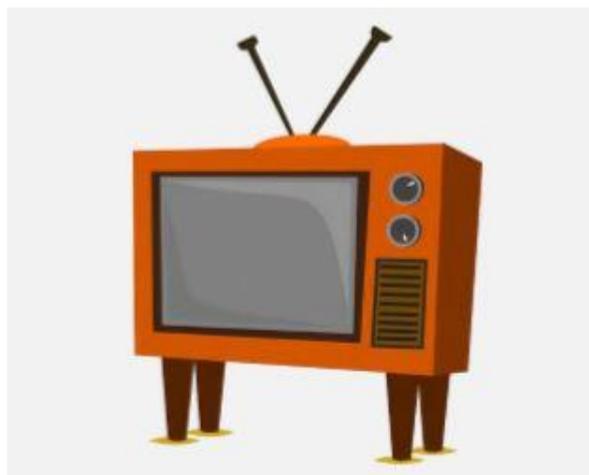
¿Cómo se enteró?

¿Con quién estaba en ese momento?

¿Qué hizo?

¿Qué pensó cuando se enteró?

¿Qué hizo después?



2. Subraya todos los nombres de persona que aparecen en el texto:

Mi abuelo se llama Pedro y vive con mi abuela Asunción. Han trabajado toda la vida en una fábrica de L'Hospitalet con sus mejores amigos: María y Vicente. Ahora están jubilados. Se levantan muy temprano. Mientras Asunción compra el pan, Pedro se afeita en casa y hace tareas del hogar. Después del desayuno llaman a mi madre, Ana, para saber qué tal le ha ido el día anterior. El resto de la mañana ven el programa de Mariló Montero. Al mediodía, entre los dos preparan la comida y comen con mis primos, Laura y Ricardo. Después de comer llevan a Ricardo al conservatorio y a Laura a clases de inglés. Finalmente, todas las tardes Pedro va con Vicente a jugar al dominó y Asunción y María se van a caminar. Cuando llega la noche están tan agotados que solo quieren dormir.

3.- ¡El mundo al revés! Escribe la siguiente frase al revés:

Pedro estaba comprando un televisor cuándo se encontró a su antiguo
compañero de trabajo

Ojabart ed

4.- ¡Fíjate en los detalles!



¿Qué se ve en la foto?

¿Cuántas personas hay?

¿Cómo está el día?

¿Cuántas mujeres hay?

¿Cuántos hombres hay?

¿Cuántos llevan gafas de sol?

¿Cuántos llevan gorro?

¿Cómo es el paisaje?

Ahora, sin mirar la foto, diga si las frases que aparecen son verdaderas (V) o falsas (F)

Había un paisaje verde V F

Había un volcán V F

Había una larga valla V F

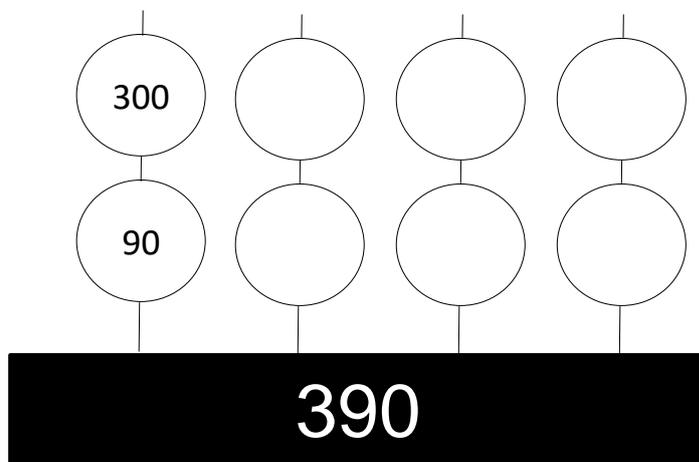
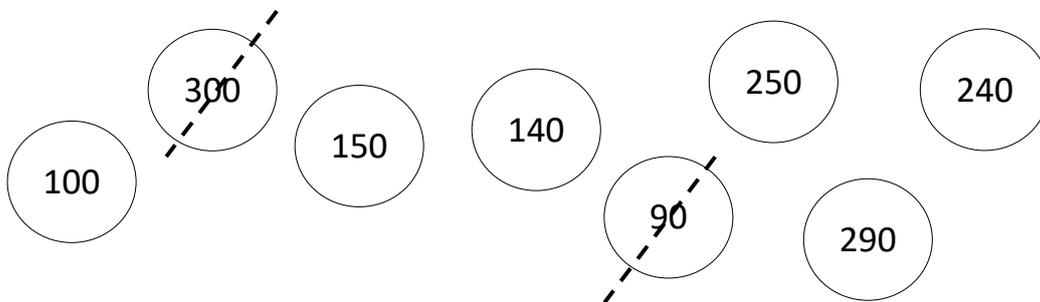
Había siete personas V F

Había más chicos que chicas V F

Casi todos llevaban gafas de sol V F

El día estaba nublado V F

5.- ¿Qué parejas de números suman 390? Escríbelos en las bolas



6.- Escriba los días de la semana empezando desde el último al primero.

¿Cuál es el día que está en medio? _____

¿Cuántas horas tiene cada día? _____ y ¿Cuántos segundos? _____

7. ¡Recorriendo el mapa! Une cada una de las siguientes provincias españolas con sus gentilicios.

ÁLAVA

OSCENSE

GUIPUZCOA

TUROLENSE

TENERIFE

TOLEDANO

SANTANDER

VALLISOLETANO

MENORCA

MALAGUEÑO

MÁLAGA

ALAVÉS

TERUEL

GUIPUZCOANO

HUESCA

MENORQUÍN

TOLEDO

SANTANDERINO

VALLADOLID

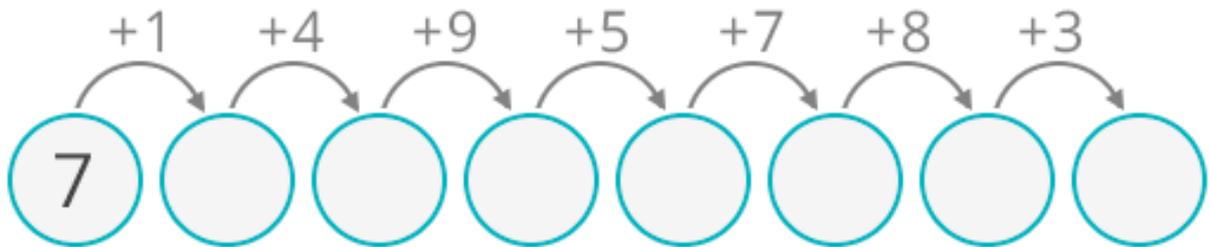
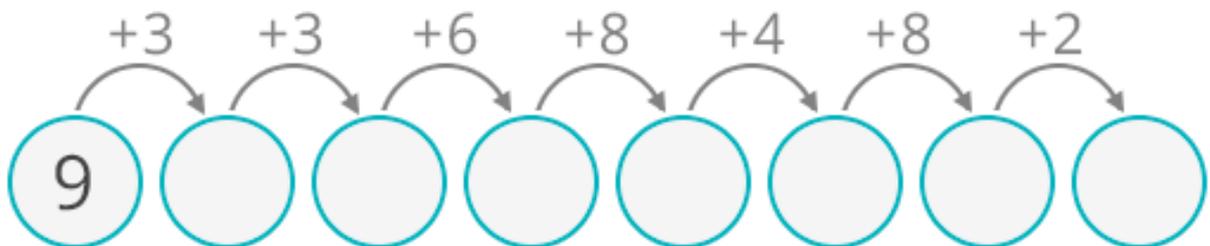
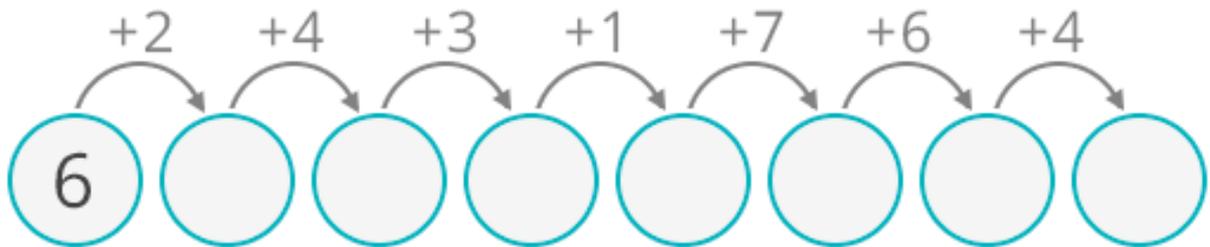
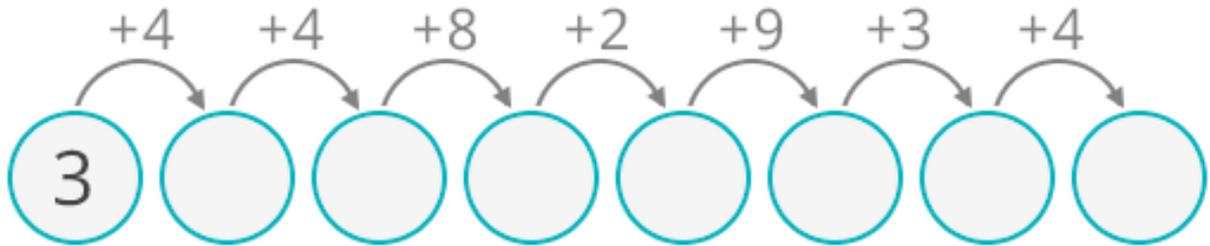
TINERFEÑO

Ahora responde...

¿Cómo se llaman los habitantes de Navarra? _____

¿De qué provincia son los gaditanos? _____

8.- Realiza las siguientes series:



9.-Busca las palabras en el siguiente cuadro

Tenedor - Cuchara - Cazo - Olla - Sartén - Espumadera
Cafetera - Vaso - Jarra - Tazón

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

¿Qué tienen en común este grupo de palabras?

¿Se le ocurre alguna que se podría añadir?

10.- ¿Qué signo falta en cada caso?

$54 \square 2 = 108$

$71 \square 5 = 355$

$40 \square 9 = 360$

$627 \square 90 = 717$

$450 \square 211 = 239$

$521 \square 102 = 419$

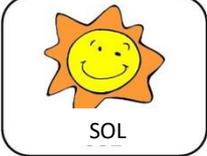
ACTIVIDADE 4

DÍA DA SEMANA	NÚMERO DE DÍA	MES	ANO	ESTACIÓN



SOL E NUVES

Qué tempo fai?



SOL



NUVES

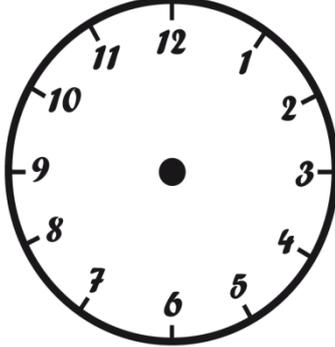


CHUVIA



VENTO

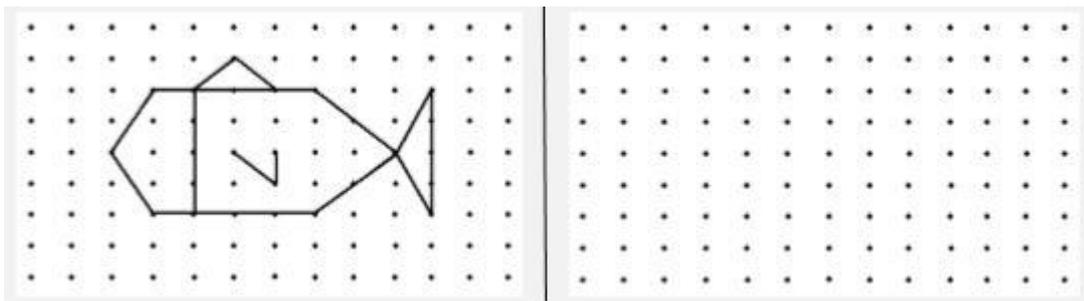
Qué hora é?



1.- Escribe ao menos 10 palabras máis que empecen por la última letra da palabra anterior:

CASA – ARMARIO – OBRIGAR – RESPIRAR –

2.- Copia o debuxo sobre os puntos da dereita



3.- Lee a seguinte biografía e responde as preguntas.

Carla é unha muller de 50 anos que naceu en Sevilla. Leva traballando no seu propio restaurante 25 anos. Encárgase das compras e de supervisar os menús. Sempre está pendente de que todo se atope no seu sitio. Está casada con Marcos dende hai 30 anos e ten dous fillos: Miguel e Ana. O seu fillo axúdalle no restaurante porque quere continuar co negocio, mentres que Ana prefire dedicarse á ensinanza e é profesora de inglés nun instituto. O seu marido é transportista e viaxa frecuentemente.

- Onde naceu Carla?

- A qué se dedica?

- Está casada?

- Ten fillos? Cómo se chaman?

4.- Fai un circulo en todas as “a” que atopes no texto

É un paxaro moi abundante nos campos galegos, sobre todo por onde hai terras de labor e árbores. É moi fácil de recoñecer polo seu rabo longo e as plumas brancas e negras con irisacións azuis e verdes. Aliméntase de insectos, vermes, miñocas, grans, cobras pequenas, ovos de outros animais, etc. Ten un berrar moi típico e cando se xunta unha bandada producen un forte balbordo. Fai o niño de garabullos nas árbores.

5.- Relaciona cada palabra con outra que teña o mesmo significado.

Elixir

Mercar

Famoso

Borracho

Ebrio

Sinxelo

Fotografía

Retrato

Aperta

Escoller

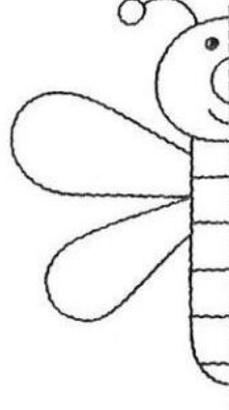
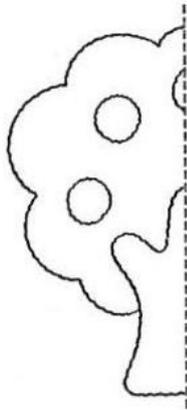
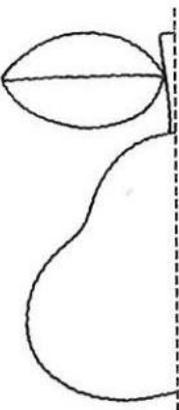
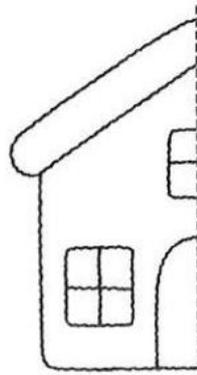
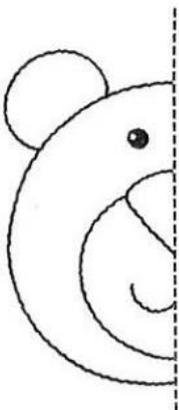
Comprar

Célebre

Fácil

Abrazo

6.- Debuxa a metade que falta

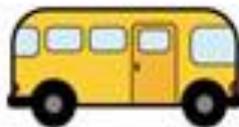


7.- Describe o percorrido que tería que facer para ir á cociña dende onde estás neste momento, como si tivera que guiar a un invitado. Utilice palabras como 'dereita', 'esquerda', 'recto', etc.

8.- Das seguintes series de debuxos, rodea cun círculo ou tache aquel que NON corresponda ao grupo e escriba a dereita que teñen en común







9.- Escribe os meses do ano

TEÑEN 30 DÍAS

TEÑEN 31 DÍAS

10.- Lee atentamente a seguinte receita de cociña e responde as preguntas

Flan de cabaza

Ingredientes:

- 300 g de cabaza
- 3 ovos
- 100 g de queixo de untar
- 350 g de leite condensado
- 200 g de leite evaporado
- Caramelo



Preparación:

1. Botamos o caramelo no fondo da flaneira.
2. Cortamos a cabaza en dados, poñémolos nun bol e botámoslle unha cullerada de azucre.
3. Tapamos o bol con plástico transparente e cociñamos no microondas durante 4-6 minutos a baixa potencia.
4. Ecurrimos ben, trituramos co batedor e deixamos que arrefría.
5. Engadimos a cabaza triturada e o resto dos ingredientes, empezando polos ovos e a continuación os demais.
6. Botamos a mestura na flaneira e enforamos a 150 graos durante 50 minutos e unha vez frío, sacámolo do molde.

- a) Leva leite líquida a receita? _____
- b) Cantos gramos de cabaza leva? _____
- c) Como temos que cortar a cabaza? _____
- d) A que temperatura hai que poñelo no forno? _____
- e) Durante canto tempo temos que telo no forno? _____
- f) A receita ten como ingrediente azucre? _____
- g) A que potencia hai que poñer o microondas? _____

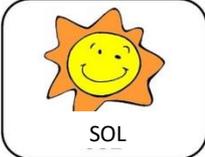
ACTIVIDADE 5

DÍA DA SEMANA	NÚMERO DE DÍA	MES	ANO	ESTACIÓN



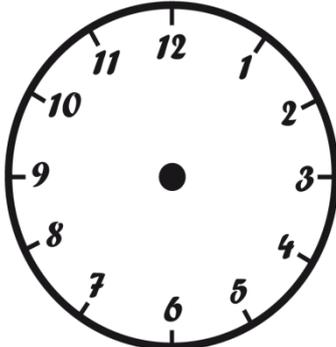
SOL E NUVES

Qué tempo fai?



SOL

Qué hora é?





NUVES



CHUVIA



VENTO

1.- Que palabra é a que non encaixa cas demais?

Pato Óuvella Burro ~~Camión~~ Cabalo

Verde Bosque Amarelo Vermello Negro

Lapis Bolígrafo Prato Rotulador Pluma

Alberto María Antonia Carmen Rosario

Abrigo Bufanda Luvax Gorro Cepillo

Amargo Ácido Doce Limón Salgado

Barcelona Madrid Sevilla África Bilbao

Arroz Macarróns Sopa Perola Lentellas

2.- Pon debaixo de cada símbolo o número que corresponda

▽	▼	△	▲
2	5	4	7

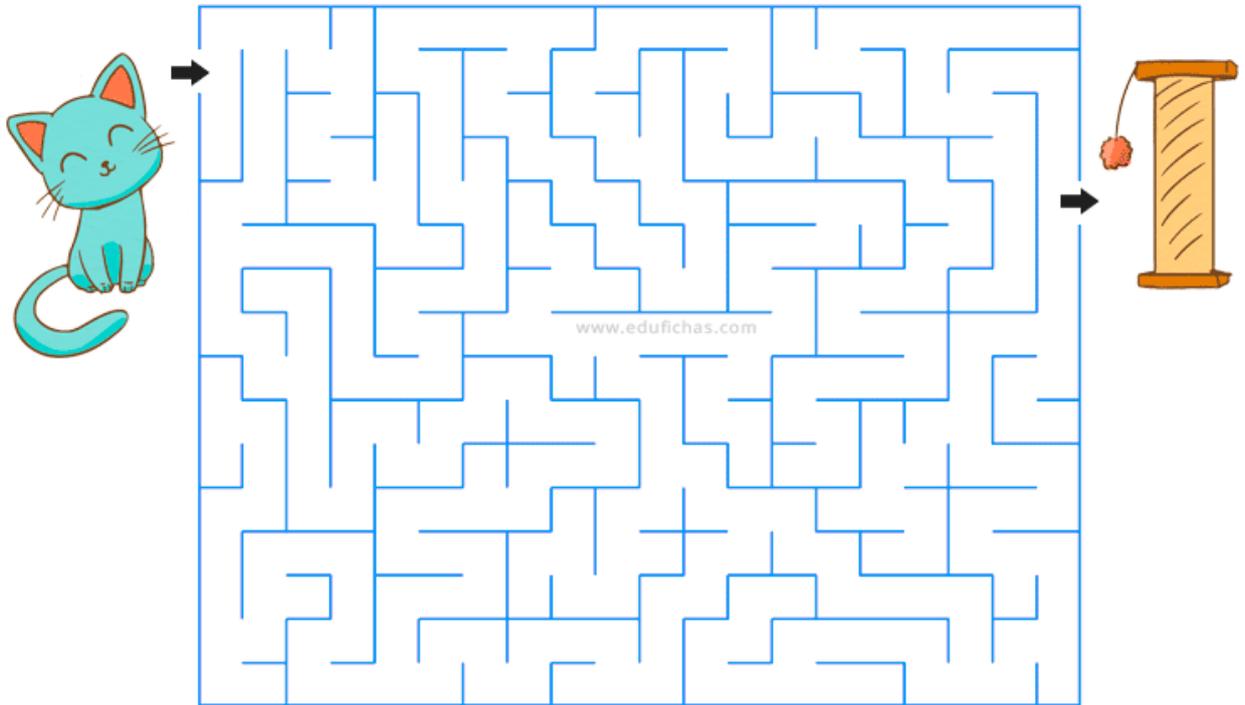
▼ 5	▽	△	▽	▲	△
▽	▼	▽	▼	△	▽
▼	▲	△	▽	▲	▲

3.- Crea palabras coas seguintes letras

M U R C I E L A G O

AMOR

4.- Axuda ao gato a topar a saída



5. Escribe que podemos atopar na neveira:

6.- Explica todo o que saibas das seguintes palabras

✓ Xirafa

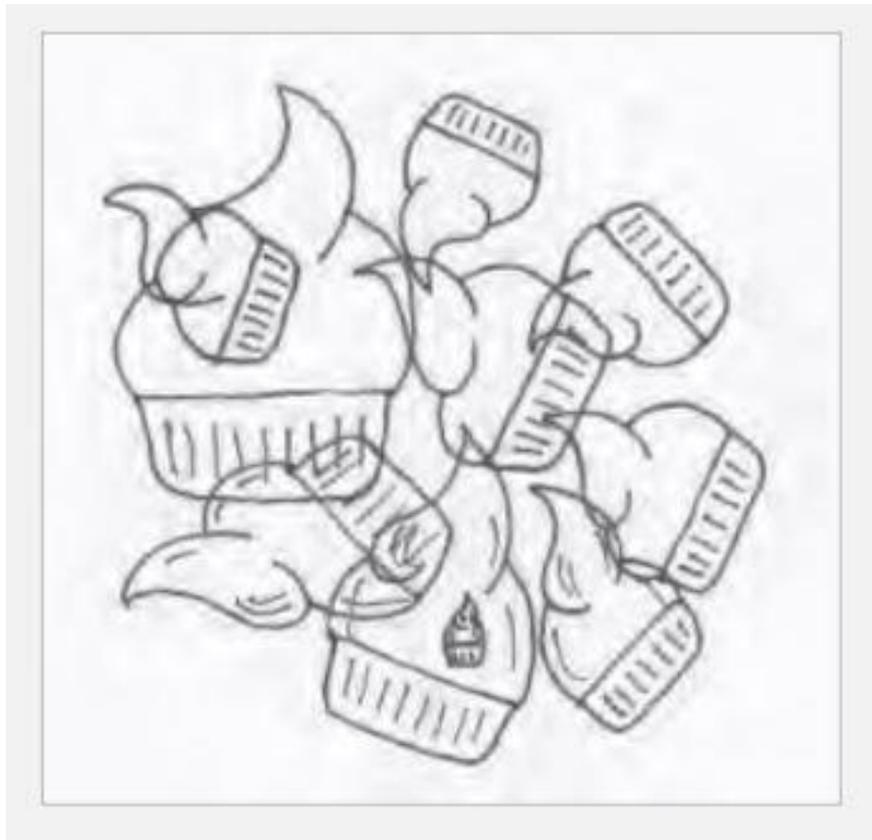
✓ Portugal

✓ Dentista

7.- Continúa coa serie ata o 30, contando de 3 en 3 hacia atrás.

63, 60, 57,

8.- Observa ben esta imaxe e contesta as preguntas



- Cantas madalenas hai en total? _____
- Cantas cree que hai de un tamaño moi similar? _____
- Pinte de vermello a madalena máis pequena e de verde la máis grande

9.- Escribe o número maior e menor

125 - 963 - 124 - 475 - 325 - 789
234 - 247 - 333 - 741 - 148 - 205

Maior:

Menor:

10.- Realiza as seguintes operacións

$$\begin{array}{r} 8414 \\ + 4143 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1392 \\ + 8148 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6254 \\ + 2392 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7483 \\ 8489 \\ + 3592 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3671 \\ 9861 \\ + 8878 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6685 \\ 2545 \\ + 6729 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8295 \\ 6493 \\ 9657 \\ + 1855 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4977 \\ 9277 \\ 9775 \\ + 5637 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9623 \\ 9759 \\ 5139 \\ + 2835 \\ \hline \end{array}$$