

# **CADERNO 2**

**EXERCÍCIOS DE ESTIMULAÇÃO  
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.

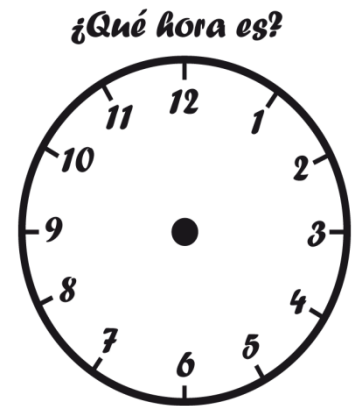
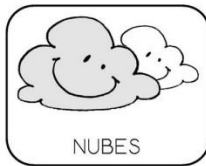
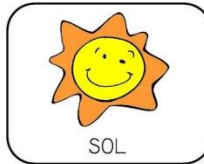
As actividades comezan con tarefas de orientación, deberás anotar a data dese día, a hora nese momento e o tempo que fai. Despois terás que facer os dez exercicios que ten cada actividade.

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



1.- Escribe una anécdota que hayas tenido en tu adolescencia y del que tengas un buen recuerdo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.- ¿Qué país estamos buscando?

|  |   |  |   |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|---|--|---|--|---|
|  | R |  | E | N |  | I |  | A |
|--|---|--|---|---|--|---|--|---|

|   |  |  |   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|--|--|---|---|
| A |  |  | M |  |  | I | A |
|---|--|--|---|--|--|---|---|

|  |   |   |  |   |  |  |   |
|--|---|---|--|---|--|--|---|
|  | O | L |  | M |  |  | A |
|--|---|---|--|---|--|--|---|

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| S |  | E | C |  |  |
|---|--|---|---|--|--|

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| R |  | S |  | A |
|---|--|---|--|---|

|   |  |   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|--|---|
| R |  | M |  | N |  | A |
|---|--|---|--|---|--|---|

3. ¿Dónde compraría cada uno de estos objetos?

• Periódico \_\_\_\_\_

• Vendaje \_\_\_\_\_

• Zanahorias \_\_\_\_\_

• Calcetines \_\_\_\_\_

• Champú \_\_\_\_\_

• Zapatos \_\_\_\_\_

• Queso \_\_\_\_\_

• Libreta \_\_\_\_\_

• Anillo \_\_\_\_\_

• Arroz \_\_\_\_\_

4. Rodee con un círculo todas las A y con un cuadrado todas las C:

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Ⓐ</b> | <b>T</b> | <b>Ⓒ</b> | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>I</b> |
| <b>S</b> | <b>B</b> | <b>D</b> | <b>S</b> | <b>A</b> | <b>A</b> |
| <b>E</b> | <b>G</b> | <b>H</b> | <b>C</b> | <b>D</b> | <b>A</b> |
| <b>B</b> | <b>C</b> | <b>E</b> | <b>F</b> | <b>T</b> | <b>R</b> |
| <b>T</b> | <b>I</b> | <b>B</b> | <b>B</b> | <b>C</b> | <b>B</b> |

5.- Escribe 10 palabras que contengan 8 letras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6.- Observa el cartel de tus actividades semanales y la hoja del calendario y contesta

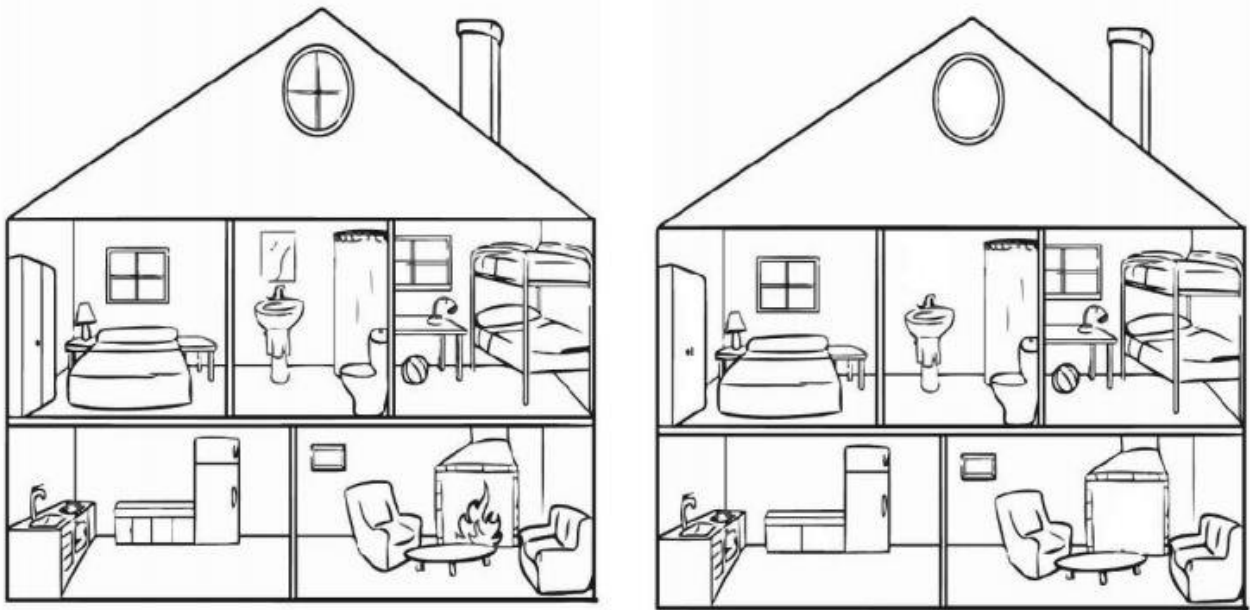
### ACTIVIDADES DE LA SEMANA

| Lunes             | Martes | Miércoles | Jueves            | Viernes         | Sábado | Domingo |
|-------------------|--------|-----------|-------------------|-----------------|--------|---------|
| Taller de memoria | Yoga   | Coral     | Taller de Calceta | Bailes de Salón | Teatro |         |

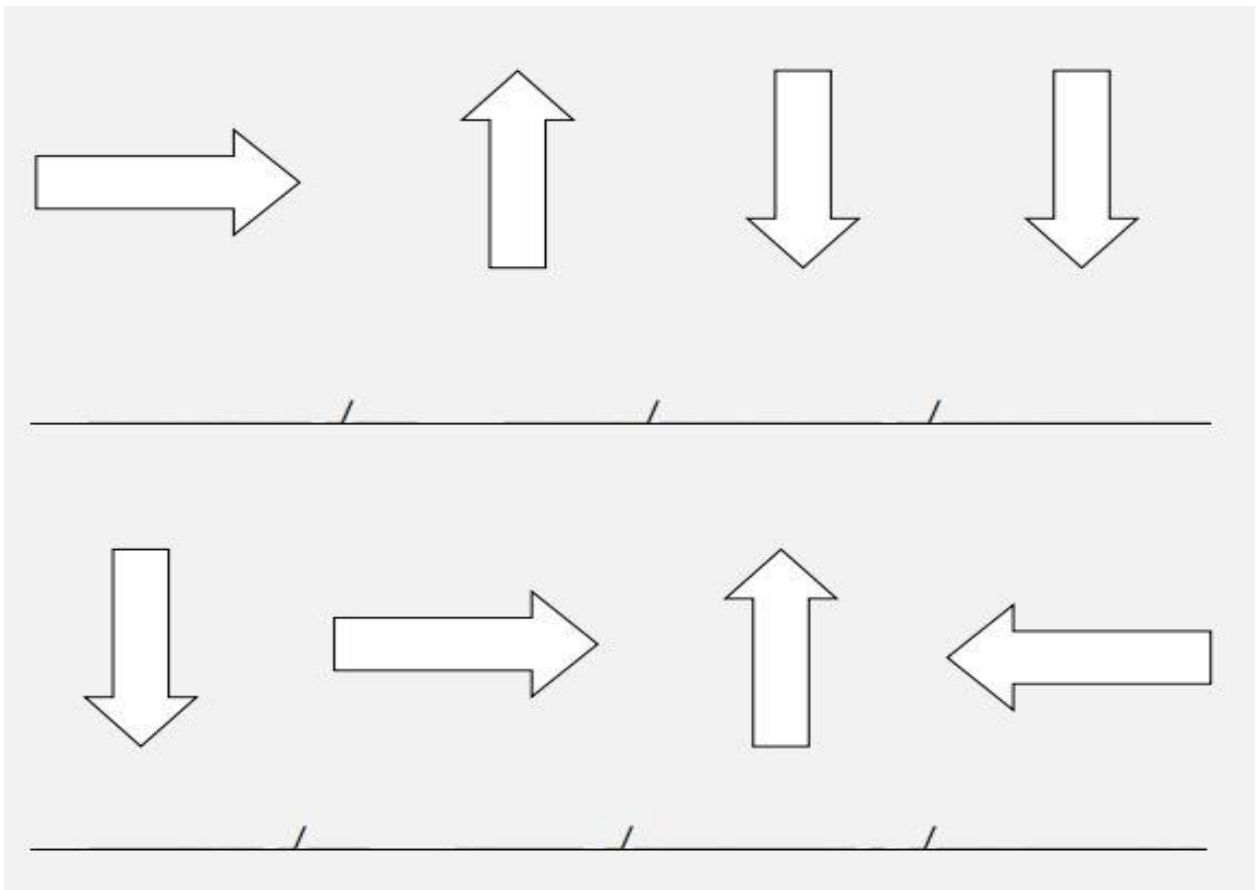


- ¿Qué día tienes Yoga? \_\_\_\_\_
- ¿Y taller de calceta? \_\_\_\_\_
- ¿Cuántos días del mes de abril tendrás Taller de Calceta? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividad tienes el 24 de abril? \_\_\_\_\_
- ¿Cuántas actividades tienes a la semana? \_\_\_\_\_
- ¿Qué días de abril tienes Taller de Memoria? \_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son los días de la segunda semana de abril? \_\_\_\_\_
- Hoy es domingo 19 de abril. ¿Qué día fue ayer? \_\_\_\_\_
- ¿Qué día será mañana? \_\_\_\_\_
- El cumpleaños de Lucía es el 12 de abril y el de Marta es una semana después. ¿Qué día cumple años Marta? \_\_\_\_\_
- El 25 de abril Juan va al circo y dos semanas antes va su hermano Pedro. ¿Qué día va Pedro al circo? \_\_\_\_\_

7.- Encuentra las 5 diferencias entre las dos imágenes



8.- Hacia donde apunta la flecha: arriba/abajo/derecha/izquierda



9.- Encuentra los siguientes números: 12356; 42356; 96320; 20314 (Utiliza un color diferente para cada número)

12356 42356 20314 20314 96320 20314

12356 96320 23698 23691 12489 12014

20314 96320 36983 42356 96320 20314

59326 32000 32127 42356 12356 12300

42356 96470 42356 42356 12476 96321

12356 12456 96320 20314 96328 20314

78941 36999 96320 42356 98003 21042

96320 10003 23655 20314 96320 20314

12356 42356 20314 96320 42356 42356

42356 42356 12478 90235 20314 78923

12356 59326 12033 96320 10003 78954

15390 96320 36666 38699 42356 12478

11111 20314 42356 42356 20314 12356

15390 20314 78963 20314 96320 33330

42356 42356 96320 20314 61078 12000

96320 59326 20314 42356 12356 96320

96320 66622 96320 42356 96320 10232

42356 15390 20314 12478 22222 96327



10.- Escribe 4 palabras que empiecen con las letras de las palabras

**POBREZA**

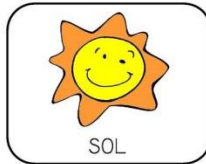
|   |  |
|---|--|
| P |  |
| O |  |
| B |  |
| R |  |
| E |  |
| Z |  |
| A |  |

**CUADROS**

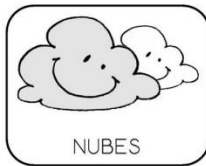
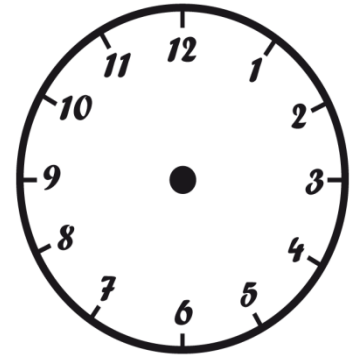
|   |  |
|---|--|
| C |  |
| U |  |
| A |  |
| D |  |
| R |  |
| O |  |
| S |  |

## ACTIVIDAD 2

| DÍA DE LA SEMANA | NÚMERO DE DÍA | MES | AÑO | ESTACIÓN |
|------------------|---------------|-----|-----|----------|
|                  |               |     |     |          |



*¿Qué hora es?*



1.- Escribe una historia que contenga las siguientes palabras

DESPERTADOR

JUEGOS

LOBOS

AMIGOS

FIESTA

CENA

CHISTES

NOCHE

---

---

---

---

---

---

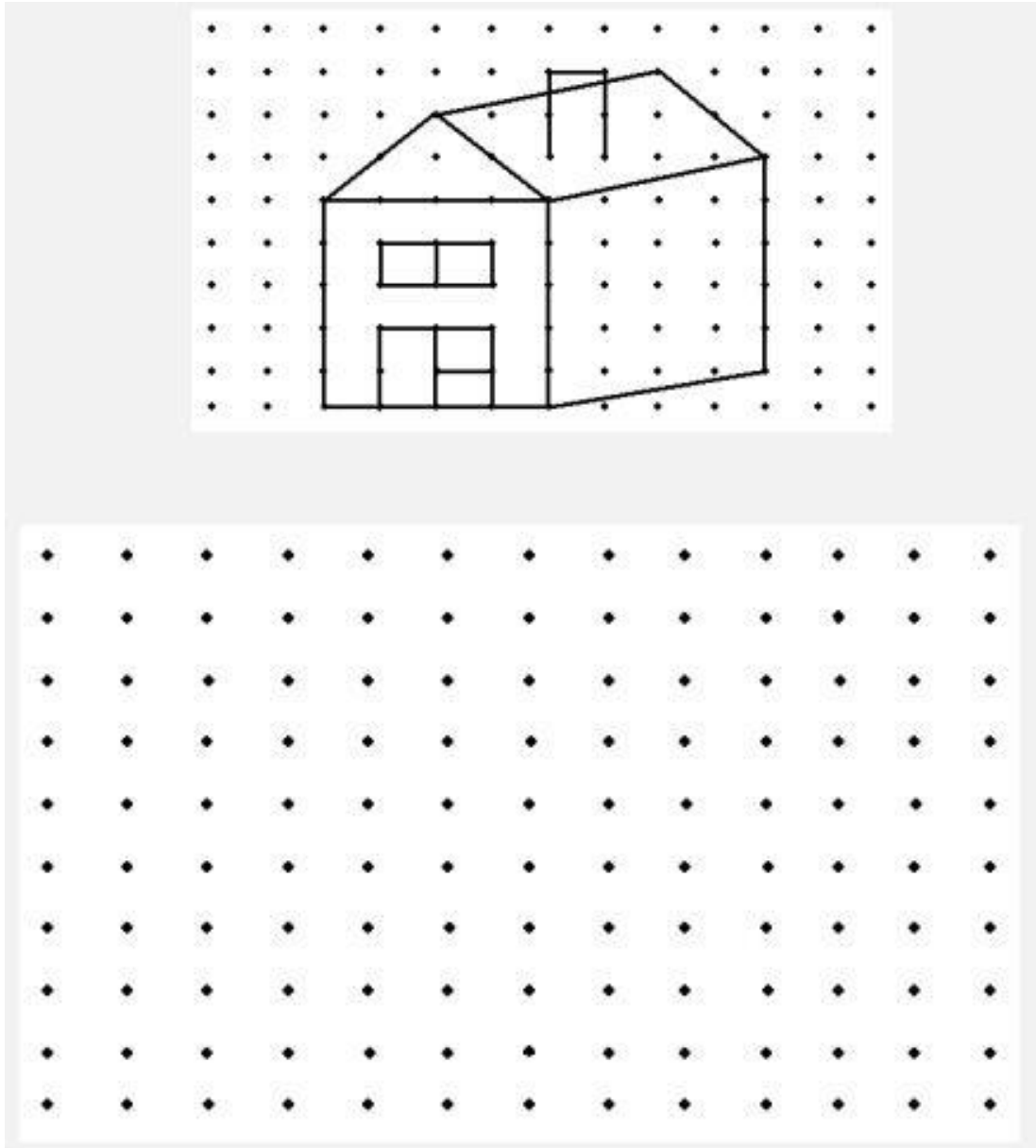
---

---

---

---

2.- Copia el siguiente dibujo en el puntuado que encontrarás debajo.



3.- Intenta memorizar las siguientes ciudades durante un minuto.

|          |                 |         |           |  |
|----------|-----------------|---------|-----------|--|
|          | París           | Lisboa  | Barcelona |  |
| Florenia | San Petersburgo | Venecia | Praga     |  |

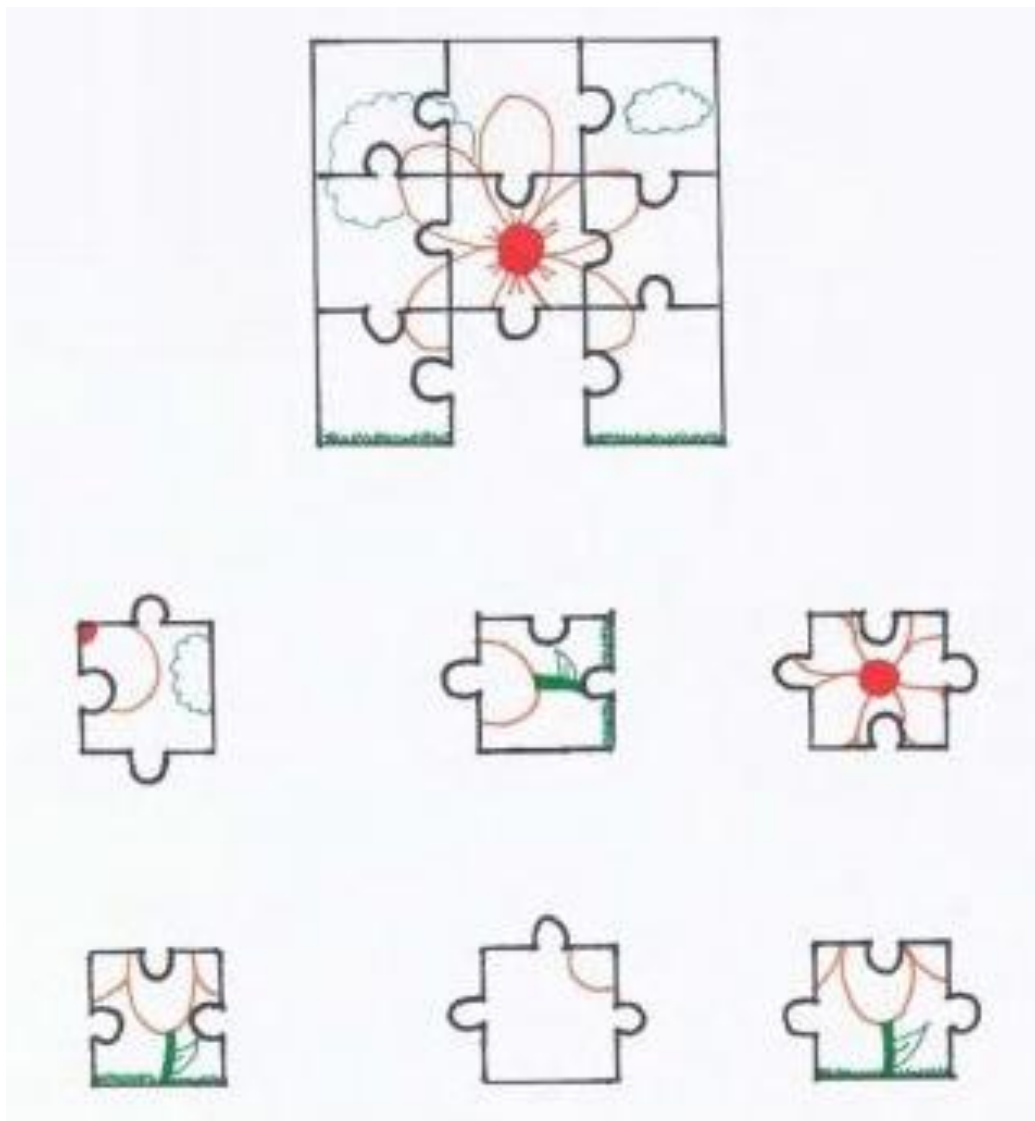
Ahora sin mirar, señala con un círculo las ciudades que no aparecen en la lista anterior

Lisboa    Salzburgo    Roma    Praga    Madrid

Venecia    Ginebra    Florencia    Oslo    Barcelona

Montecarlo    París    Londres    Huelva

4. ¿Cuál es la pieza que falta para completar el puzle?



5.- Ordena las palabras para escribir una frase debajo

|        |         |            |       |       |          |         |        |
|--------|---------|------------|-------|-------|----------|---------|--------|
| ella   | billete | encontró   | se    | en    | la       | calle   | un     |
| 1      | Frase:  |            |       |       |          |         |        |
| Noelia | lleva   | un         | seda  | india | delicado | pañuelo | de     |
| 2      | Frase:  |            |       |       |          |         |        |
| el     | barco   | Santander  | señor | tiene | en       | un      | Luis   |
| 3      | Frase:  |            |       |       |          |         |        |
| en     | la      | mercadillo | plaza | del   | hay      | un      | pueblo |
| 4      | Frase:  |            |       |       |          |         |        |

6.- Rodea con un círculo las letras que se repiten en cada fila

|          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>f</b> | <b>g</b> | <b>u</b> | <b>n</b> | <b>m</b> | <b>h</b> | <b>u</b> | <b>v</b> |
| <b>r</b> | <b>t</b> | <b>x</b> | <b>s</b> | <b>r</b> | <b>j</b> | <b>k</b> | <b>ñ</b> |
| <b>q</b> | <b>g</b> | <b>b</b> | <b>d</b> | <b>p</b> | <b>t</b> | <b>ñ</b> | <b>p</b> |
| <b>x</b> | <b>z</b> | <b>s</b> | <b>r</b> | <b>h</b> | <b>u</b> | <b>x</b> | <b>n</b> |
| <b>s</b> | <b>a</b> | <b>e</b> | <b>a</b> | <b>u</b> | <b>d</b> | <b>o</b> | <b>i</b> |
| <b>z</b> | <b>s</b> | <b>d</b> | <b>c</b> | <b>o</b> | <b>p</b> | <b>h</b> | <b>c</b> |

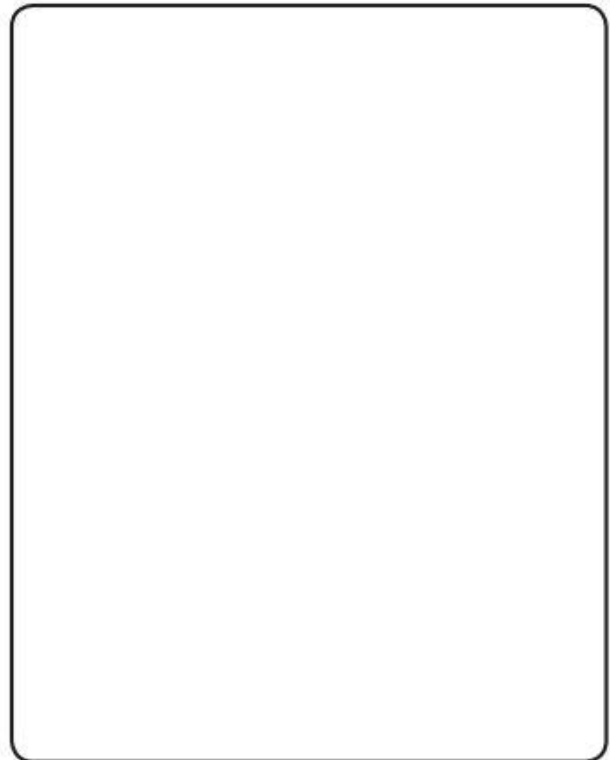
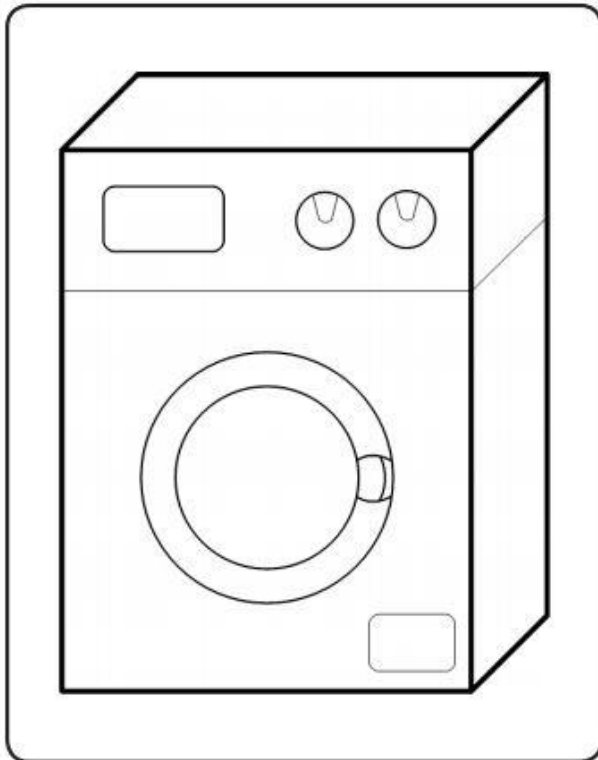
7.- Tacha la palabra que sobra

|  |   |   |
|--|---|---|
| Rugoso<br>Áspero<br>Tenaz<br>Liso<br>Suave                     | Enredo<br>Lío<br>Confusión<br>Carácter<br>Embrollo                    | Bronce<br>Aluminio<br>Hierro<br>Cobre<br>Madera   |
| Ramificación<br>Acontecimiento<br>Evento<br>Suceso<br>Fenómeno | Lamparón<br>Tizne<br>Borrón<br>Mancha<br>Suciedad<br>Pringue<br>Color | Evaporarse<br>Esfumarse<br>Esconderse<br>Mostrarse<br>Perderser<br>Disiparse<br>Desaparecer |

8.- Resuelve los siguientes problemas:

- Si una docena de huevos vale 10 €, ¿cuánto valen 5 docenas? \_\_\_\_\_
- Si vamos a comprar la prensa, que vale 1,10 €, y pagamos con 5€, ¿cuánto dinero me devolverán? \_\_\_\_\_
- Tenemos 182 bombones y hay que repartirlos entre 26 personas. ¿Cuántos bombones daremos a cada persona? \_\_\_\_\_
- Pilar tiene 53 años y José Antonio tiene 65 años. ¿Cuántos años tienen entre los dos? \_\_\_\_\_

9.- Dibuja a la derecha esta lavadora



10.- Realiza las siguientes operaciones

$$\begin{array}{r} 4.321 \\ - 146 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7.514 \\ - 6.806 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5.315 \\ - 1.103 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4.320 \\ - 3.210 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4.321 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

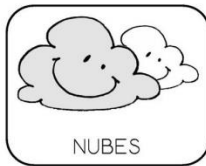
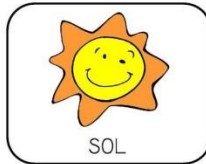
$$\begin{array}{r} 1.275 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1.315 \\ \times 72 \\ \hline \end{array}$$

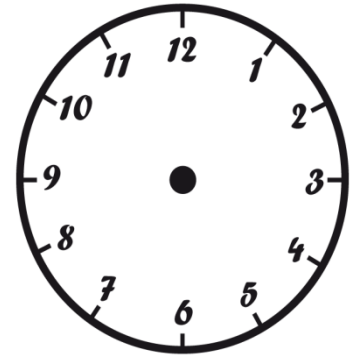
$$\begin{array}{r} 2.514 \\ \times 25 \\ \hline \end{array}$$

### ACTIVIDAD 3

| DÍA DE LA SEMANA | NÚMERO DE DÍA | MES | AÑO | ESTACIÓN |
|------------------|---------------|-----|-----|----------|
|                  |               |     |     |          |



*¿Qué hora es?*



1.- Que solías hacer en tu cumpleaños cuando eras pequeño/a.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2. Copie los símbolos correspondientes a cada letra:

|   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G  | H | I | J |
| ● | ✱ | ♥ | ☼ | ☾ | ○ | △  | → | ≡ | + |
| K | L | M | N | Ñ | O | P  | Q | R | S |
| — | 🏠 | ∞ | □ | ⌒ | / | ⊕  | ~ | ⊗ | ✓ |
| T | U | V | W | X | Y | Z  |   |   |   |
| Ω | α | ψ | ∟ | ⊙ | β | ee |   |   |   |

CAFETERA

CUADERNO

---



---

AMBULANCIA

TELESCOPIO

---



---

3.- Haga las operaciones necesarias para resolver el siguiente problema

Si en una caja de lacasitos hay:

30 lacasitos verdes, 35 rojos y 40 azules

¿cuántos lacasitos quedan de cada si...?

- Jorge come 5 verdes, 5 rojos y 3 azules
- María come 7 verdes, 5 rojos y 10 azules
- Belén come 6 verdes, 10 rojos y 10 azules



Resultado: Quedan:

\_\_\_\_\_ verdes

\_\_\_\_\_ rojos

\_\_\_\_\_ azules

#### 4.- Escribe palabras que empiecen por la C

4 ciudades

---

---

---

---

4 nombres

---

---

---

---

4 objetos

---

---

---

---

4 animales

---

---

---

---

#### 5.- Lee con atención

Paca nació en 1936 en Jaén

Se mudó a Barcelona con 3 años a causa de la guerra.

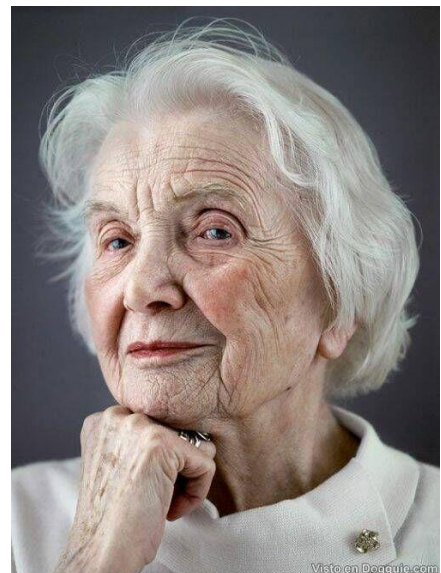
Ha trabajado en una fábrica durante toda su vida.

Se casó en Santiago con Juan

Tuvo tres hijos, dos mujeres y un varón.

Va a bailar todos los fines de semana.

Su programa favorito es Pasapalabra.



Ahora, sin mirar la historia anterior, haz un círculo en verdadero o falso según corresponda.

Nació en Jaén.

VERDADERO

FALSO

Nació en 1936.

VERDADERO

FALSO

Se mudó a Barcelona con 20 años.

VERDADERO

FALSO

Ha trabajado de costurera toda la vida

VERDADERO

FALSO

Se casó con Santiago

VERDADERO

FALSO

Va a Yoga todos los fines de semana

VERDADERO

FALSO

Tuvo dos hijos varones

VERDADERO

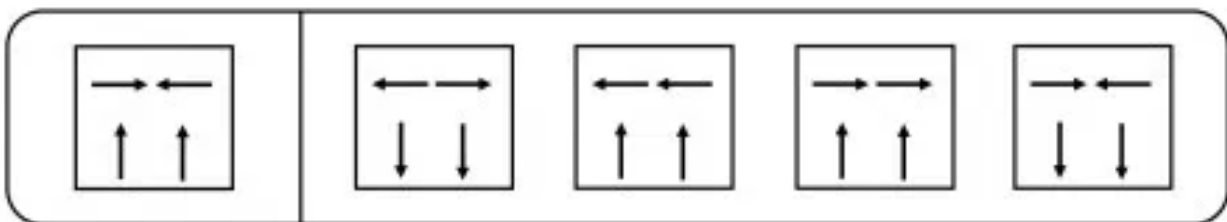
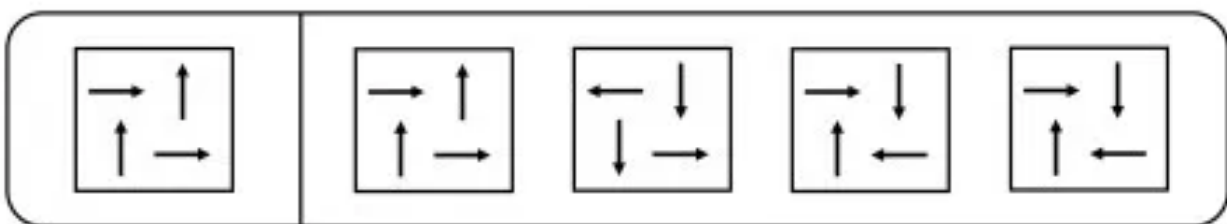
FALSO

Su programa favorito es Pasapalabra

VERDADERO

FALSO

6.- Señala en cuadro que es igual al de la izquierda.



7.- Complete las siguientes frases con el parentesco correspondiente:

*Ejemplo: Clara es la hija de mi hermano, por lo tanto es mi sobrina*

Andrés es el \_\_\_\_\_ de mi padre, por lo tanto es mi abuelo.

Paco es el \_\_\_\_\_ de mi madre, por lo tanto es mi tío.

Esther es la \_\_\_\_\_ de mi hermana, por lo tanto es mi hija.

Jaime es el \_\_\_\_\_ de mi tía, por lo tanto es mi primo.

Carlos es el \_\_\_\_\_ de mi abuela, por lo tanto es mi abuelo.

Carmela es la \_\_\_\_\_ de mi marido, por lo tanto es mi cuñada.

Pedro es el \_\_\_\_\_ de mi hermana, por lo tanto es mi sobrino.

Bárbara es la \_\_\_\_\_ de mi marido, por lo tanto es mi suegra.

Paco es el \_\_\_\_\_ de mi suegra, por lo tanto es mi marido.

Luis es el \_\_\_\_\_ de mi tío, por lo tanto es mi primo.

8.- Ordena las letras y descubre el verbo que buscamos.

braarza \_\_\_\_\_

cerpernmae \_\_\_\_\_

tircompar \_\_\_\_\_

rapirsre \_\_\_\_\_

jabudir \_\_\_\_\_

tigazarran \_\_\_\_\_

prencoderm \_\_\_\_\_

micarna \_\_\_\_\_

rarcoborro \_\_\_\_\_

iperrmti \_\_\_\_\_

sbircrie \_\_\_\_\_

cinarco \_\_\_\_\_

9.- ¿Qué objetos aparecen en la imagen? ¿Para qué se utilizan?



| OBJETO | SE UTILIZA PARA |
|--------|-----------------|
|        |                 |
|        |                 |
|        |                 |
|        |                 |
|        |                 |
|        |                 |

¿Dónde se suelen encontrar estos objetos? \_\_\_\_\_

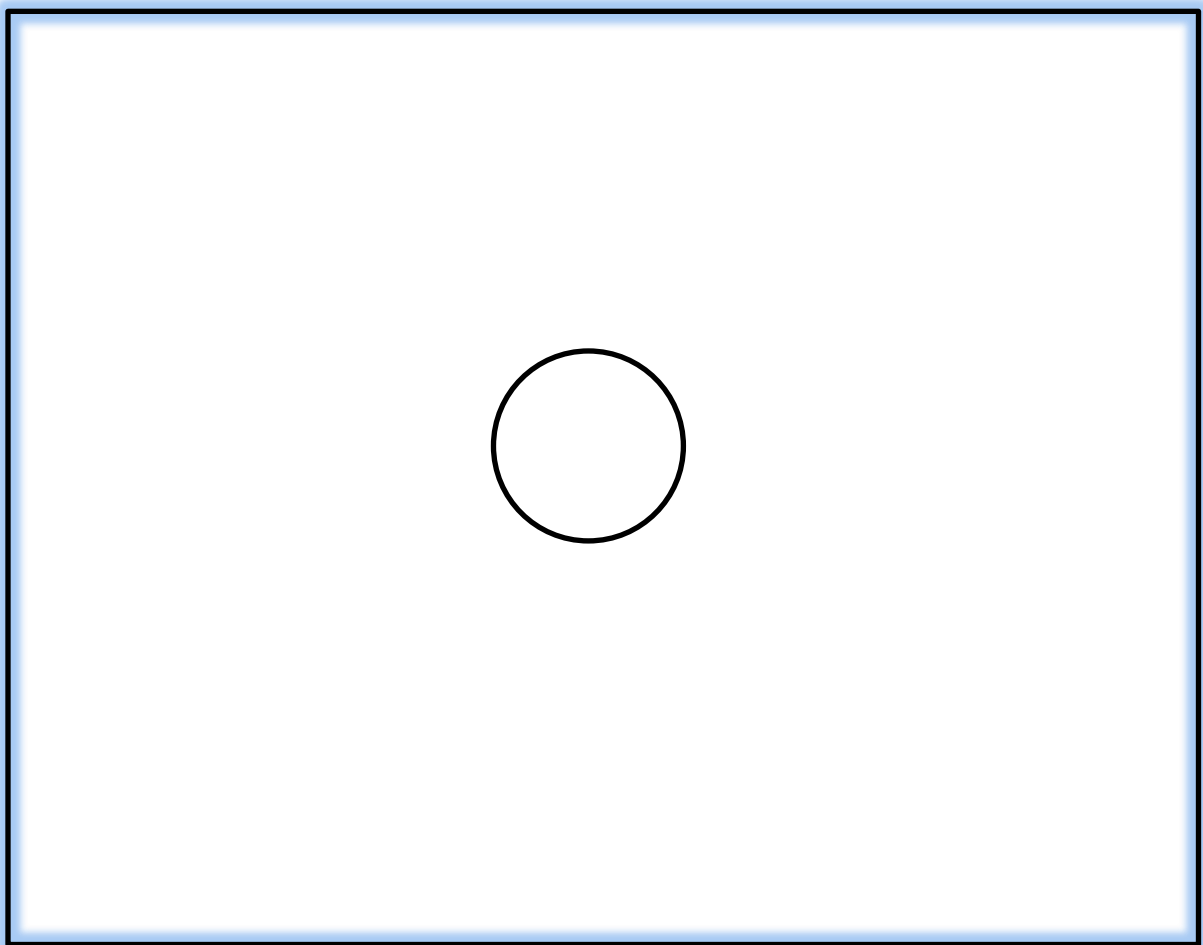
Escriba otros 6 objetos que se suelen encontrar en el mismo lugar de la casa

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

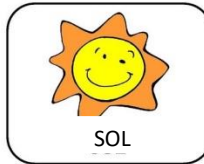
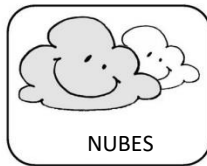
10.- Dibuja lo que se indica:

- Un cuadrado a la derecha del círculo
- Un triángulo a la izquierda del círculo.
- Otro círculo a la debajo del cuadrado.
- Un rectángulo encima del triángulo.
- Otro triángulo dentro del círculo central
- Otro rectángulo encima del círculo central
- Dibuja encima del cuadrado otra figura de tal manera que en la parte superior queden tres iguales.

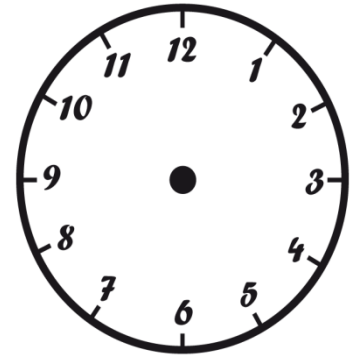


### ACTIVIDADE 4

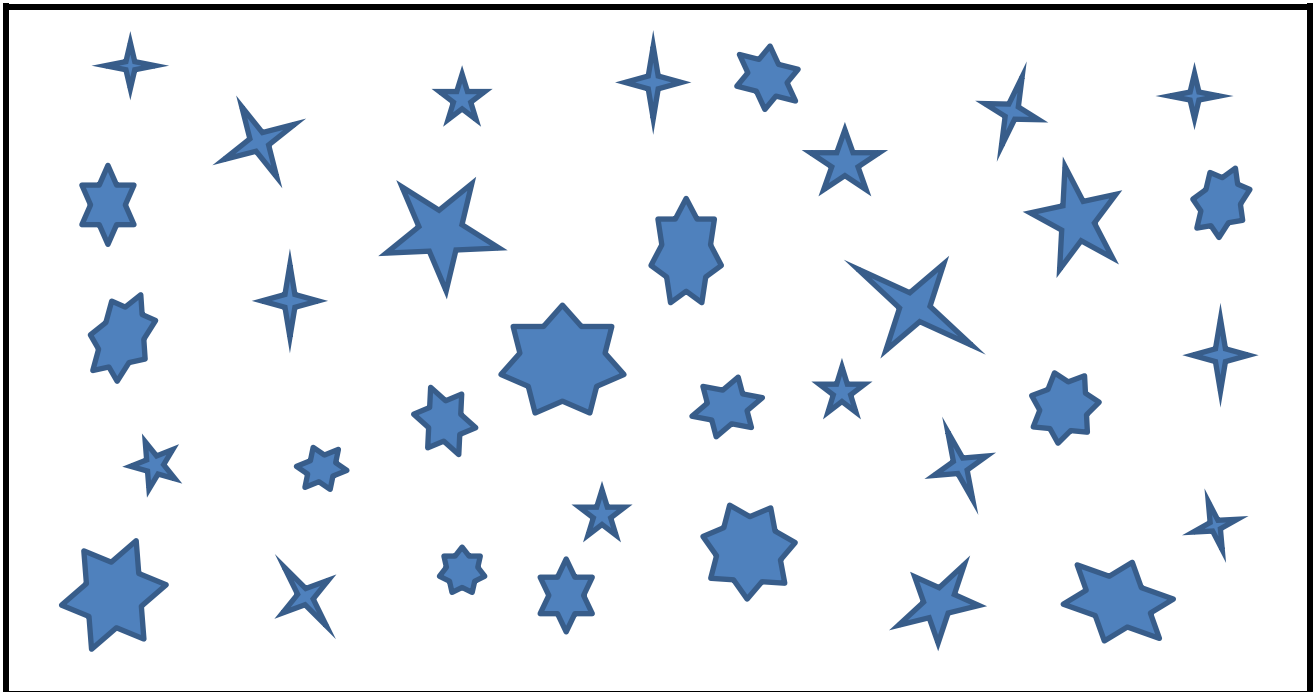
| DÍA DA SEMANA | NÚMERO DE DÍA | MES | ANO | ESTACIÓ |
|---------------|---------------|-----|-----|---------|
|               |               |     |     |         |



Que hora é?



1.- Fai un circulo en cada estrela de 5 puntas.



Cantas hai de 5 puntas? \_\_\_\_\_

## 2.- Escribe cal foi onte o teu xantar e a túa cea

Xantar:

---

---

---

Cea:

---

---

---

## 3.- Escribe cada unha das seguintes palabras no lugar da súa definición

|   |
|---|
| <b>Teléfono – Chave – Pelota – Bolígrafo – Pantalón</b> |
|---|

\_\_\_\_\_ : Instrumento para escribir que consta dunha barra con tinta introducida nun cilindro e dunha punta rematada nunha boliña que, ao apoiala sobre o papel, permite o paso da tinta.

\_\_\_\_\_ : Bola de distintos materiais e tamaños que se utiliza para xogar a diferentes xogos ou na práctica de certos deportes.

\_\_\_\_\_ : Sistema eléctrico que permite transmitir sons a distancia a través dunha liña que conecta uns aparellos emisores e receptores, podendo así conversar dúas persoas, por moi lonxe que se atopen unha doutra.

\_\_\_\_\_ : Peza de vestir cinguida ao corpo na cintura, que baixa ata os nocellos cubrindo cada perna por separado.

\_\_\_\_\_ : Instrumento de metal, de distintas formas e tamaños, que se introduce nun fecho para abri-lo ou pechal-o.



4.- Rodea as imaxes que se repiten



5.- Ordena os seguintes números

81

289

182

104

264

380

34

194

De menor a maior

---

---

---

---

---

---

---

---

De maior a menor

---

---

---

---

---

---

---

---

6.- Rodea las monedas que utilizarías para pagar



¿Cantos cartos sobran en total? \_\_\_\_\_

7.- Ordena esta lista que está relacionada con subir a un taxi

- Subir ao taxi
- Chamar ao taxi
- Pagar a viaxe
- Baixar do taxi
- Dicir lle o destino ao taxista

8.- Completa as series

Sumado 4



Restando 3



## 9.- Lee atentamente e responde as preguntas

### O RÍO MIÑO

O Miño nace no pedregal de Irimia, na serra de Meira, no concello lugués de Meira. Atravesa Lugo e Ourense. Neste curso o seu leito está encaixado en moitos lugares, preséntanse varios encoros, e recibe ó seu principal afluente, o río Sil, pola esquerda. A última parte do seu curso ten unha baixa pendente e ladeiras máis amplas, se ben segue a presentar montañas a ambas beiras en case todo o percorrido.

Despois de recibir o Sil, e a partir do encoro de Frieira ata a desembocadura, o Miño constitúe fronteira entre Galicia e Portugal uns 80 km.

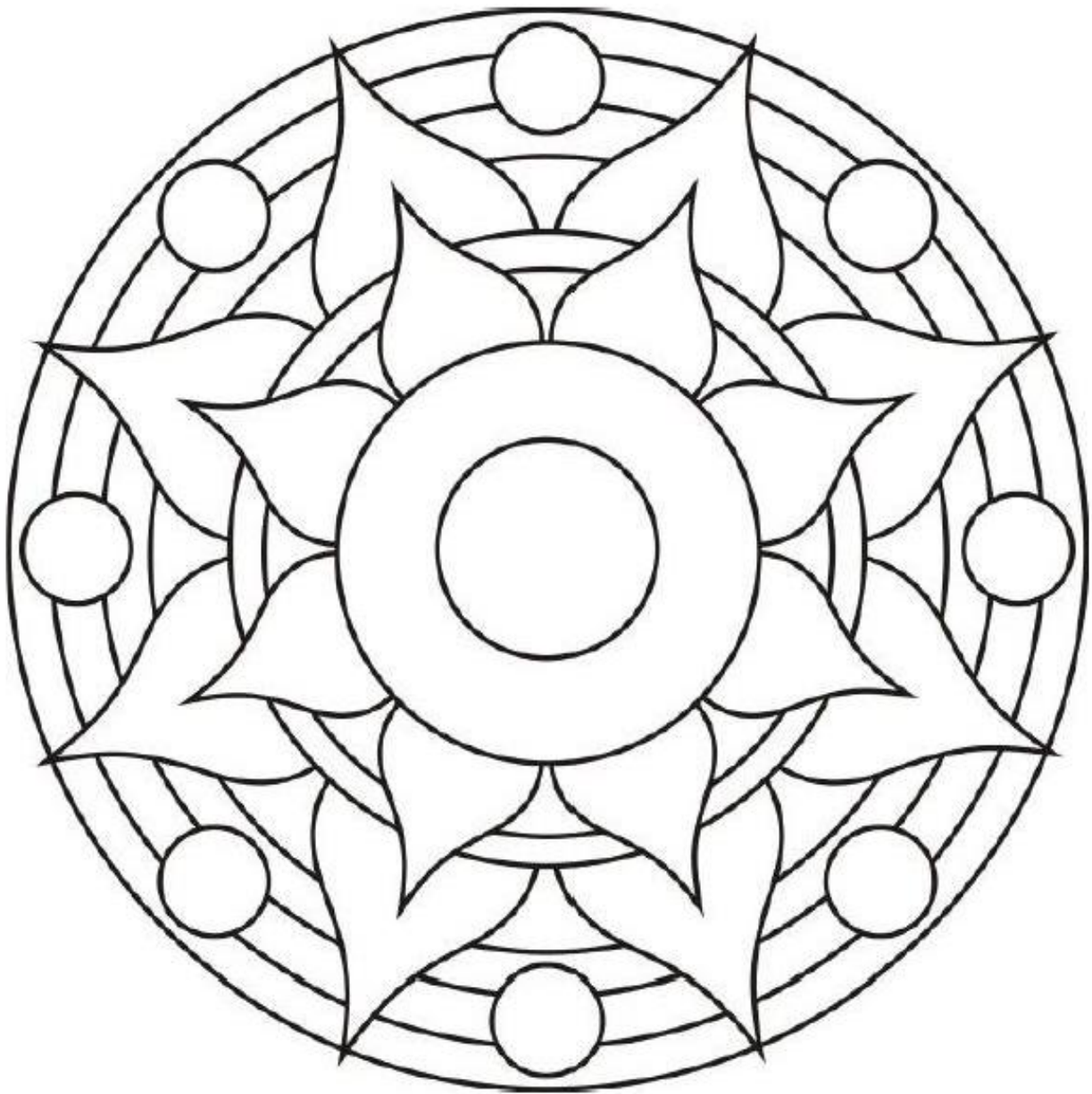
En todo o curso do río atópanse peixes como a troita e a anguía e mamíferos como a lontra.



Desemboca na Garda (Pontevedra) facendo fronteira con Portugal, onde desemboca en Caminha polo beira portuguesa.


- a) Cal é o afluente principal? \_\_\_\_\_
- b) Cantos quilómetros fai de fronteira? \_\_\_\_\_
- c) En que vila portuguesa desemboca? \_\_\_\_\_
- d) Por que provincias pasa ? \_\_\_\_\_
- e) En que provincia nace? \_\_\_\_\_
- f) Nome dun peixe que se atope no Rio Miño? \_\_\_\_\_

10- Colorea esta mandala



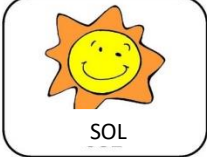
## ACTIVIDADE 5

| DÍA DA SEMANA | NÚMERO DE DÍA | MES | ANO | ESTACIÓN |
|---------------|---------------|-----|-----|----------|
|               |               |     |     |          |



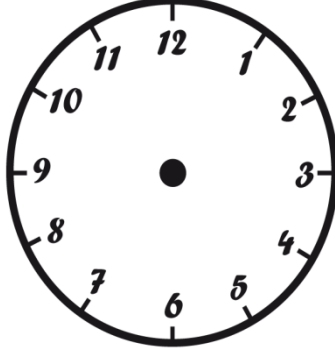
SOL E NUBES


Qué tempo fai?




SOL

Que hora é?






NUBES



CHUVIA



VENTO

1.- Contesta as seguintes preguntas

Cal é a estación do ano que fai máis frío? \_\_\_\_\_

Cal é o actual presidente do goberno de España? \_\_\_\_\_

En que mes celebramos a festividade de San Xosé? \_\_\_\_\_

Como se chama o profesional que repara os coches? \_\_\_\_\_

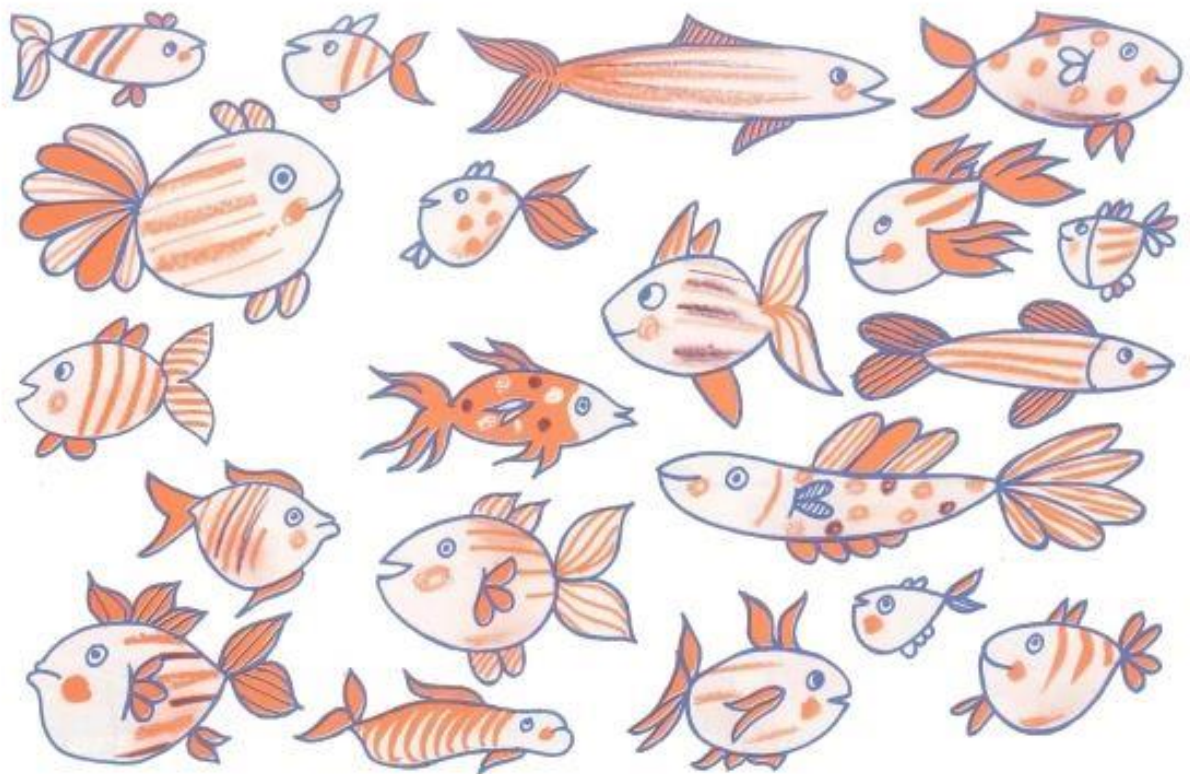
Cantos lados ten un triángulo? \_\_\_\_\_

Cal é a capital de Portugal? \_\_\_\_\_

Cal é o terceiro día da semana? \_\_\_\_\_

Cal é a cuarta letra do abecedario? \_\_\_\_\_

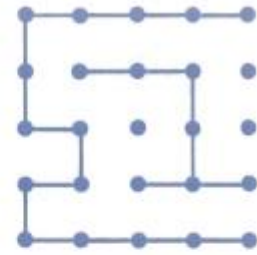
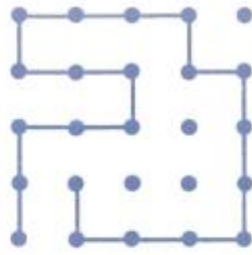
2.- Rodea cun circulo os peixes que miran a esquerda



3.- Tache todos os símbolos iguais ao seguinte: Ó

ó ò ó ö ó ô õ ó ö ó ô ó ö ó ò ñ ò ò ô ò ñ ó ö ò ô  
ô ñ ó ñ ö ó ó ñ ó ñ ö ñ ñ ò ñ ö ò ö ó ó ö ò ö ñ ö  
ô ó ö ö ô ö ó ñ ó ñ ñ ñ ò ñ ñ ó ô ô ñ ô ó ô ô ó ô  
ñ ò ó ó ô ò ñ ò ó ó ô ö ò ó ó ò ö ò ó ö ò ö ô ó ö ö

4.- Reproduce debaixo cada un dos modelos.



5.- Escribe os 6 números que pódense formar con estas tres cifras.

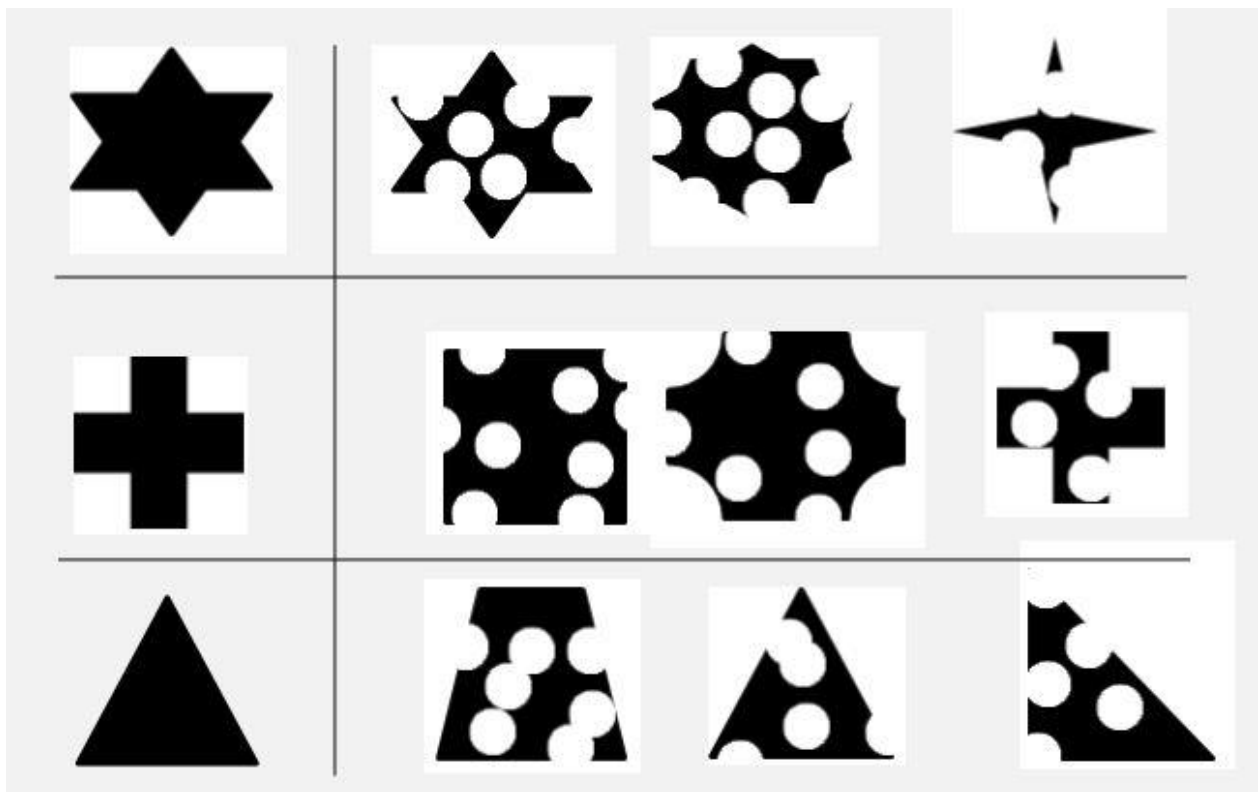


|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |



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

6.- Atopa a figura que ten o mesmo contorno da esquerda.



7.- Observa o día que naceu cada nena e contesta



Quen é a maior? \_\_\_\_\_ Quen é a máis pequena? \_\_\_\_\_

Quen e maior, Paula ou Nuria? \_\_\_\_\_ Cantos meses? \_\_\_\_\_

Que nenas xa estiveron de aniversario este ano? \_\_\_\_\_



8.- Ordena as seguintes frases segundo a orde que debería seguir para lavar os pratos:

- Aclarar os pratos
- Recoller a mesa
- Enxaboar os pratos
- Poñer os pratos no armario
- Poñer los pratos no fregadeiro

1.- \_\_\_\_\_

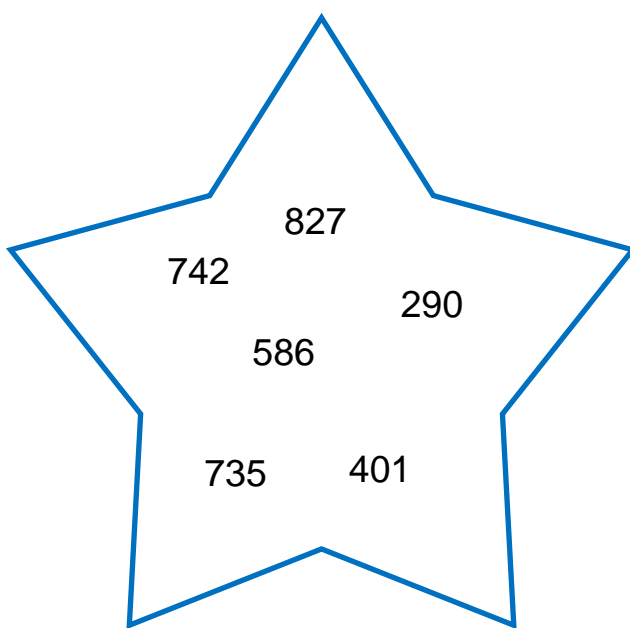
2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

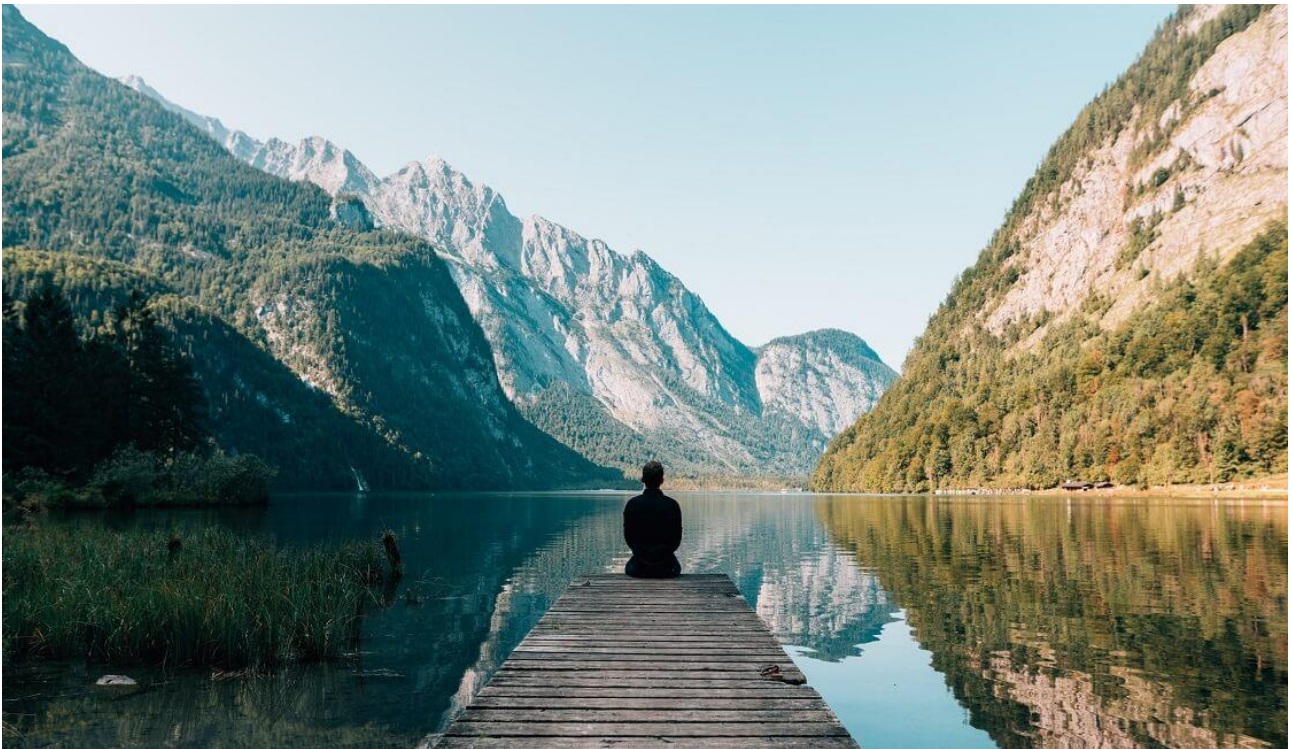
4.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

9.- Escribe cada número no seu lugar



10.- Observa esta fotografía e contesta en voz alta as seguintes preguntas



- Comenta o que miras na fotografía
- Que crees que está pensando a persoa da foto?
- Que título porías a esta fotografía?
- Que sentimento lle transmite esta imaxe?
- Tráechete algún recordo esta imaxe? Cal?