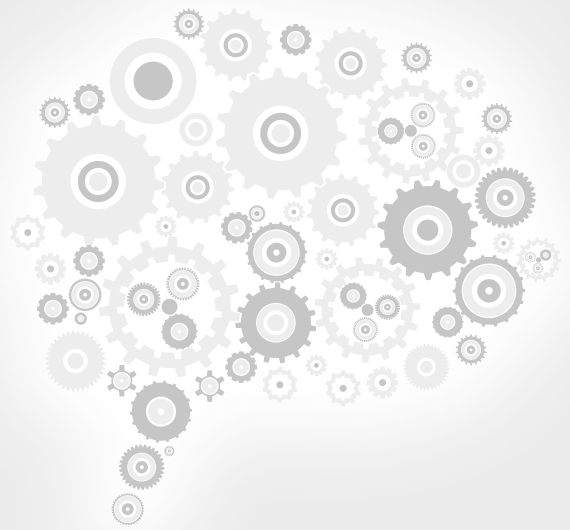




Cuaderno de ejercicios de Estimulación Cognitiva



Introducción

El Cuaderno de Estimulación Cognitiva que le presentamos es un cuaderno de trabajo en el domicilio. En el encontrará ejercicios para que usted mejore su memoria, su atención, su lenguaje, sus habilidades de cálculo...

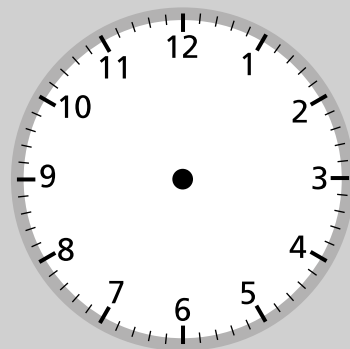
Le aconsejamos que intente completar todos los ejercicios del cuaderno. Tómese el tiempo necesario y hágalos con atención. Recuerde también que requieren **esfuerzo y constancia**.

Recuerde: “Todo lo que se ejercita se mejora; todo lo que no se ejercita se pierde”

Este cuaderno ha sido elaborado por los profesionales del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo que pertenece al Instituto de Salud Pública de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid). Lo han hecho para que usted se ejercite y confían en que sea un apoyo para que se encuentre mejor.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

En nuestra vida diaria empleamos la palabra “memoria” en muchas expresiones: “lo conservaré en la memoria”, “se me ha borrado de la memoria”, “a veces me falla la memoria” etc. Sin embargo, muchos de nosotros no sabríamos decir qué es la memoria y por qué es necesaria. La memoria es la capacidad de registrar, retener y recordar la información que queremos aprender. La memoria nos ayuda a ser nosotros mismos y a manejarnos en la vida diaria. No hay una sola memoria, sino muchos tipos de memoria. Algunas personas recuerdan mejor las cosas que ven; tienen memoria visual, otras recuerdan mejor lo que oyen; tienen memoria auditiva, otras tienen facilidad para recordar los números, etc.

10

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **utensilios y productos de limpieza**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **18** hacia arriba de **2** en **2** hasta llegar al **130**.

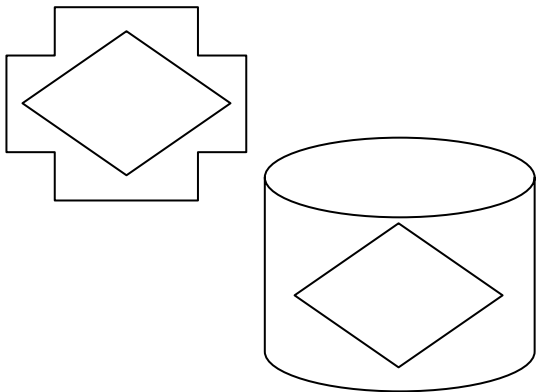
18 - 20 - 22 -

.....

.....

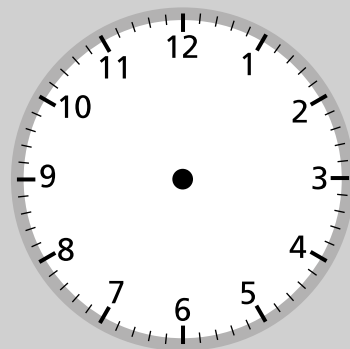
.....

6- Observe los dibujos que aparecen abajo a la izquierda.
Copie los dibujos en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **M** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **M** señaladas por línea y escríbalo.

La memoria se puede mejorar mediante ejercicios prácticos.

No existen “trucos” o “secretos” para mejorar la memoria;
tampoco vale cualquier tipo de ejercicio.

Hay que trabajar cada una de las tres fases de la memoria:

1º: Registrar la información con atención.

2º: Retener la información utilizando estrategias como la
repetición, la asociación, la categorización, la visualización...

3º: Recordar la información buscando referencias de las
estrategias aplicadas.

En cada una de las fases están implicados diversos procesos
que hay que ejercitar y acostumbrarse a utilizar para mejorar
la memoria.

4

TOTAL

4- Escriba **12** palabras que empiecen con la letra **A**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Realice las siguientes **sumas**:

$$\begin{array}{r}
 3 \ 2 \ 1 \ 0 \ 8 \ 9 \\
 + \ 2 \ 1 \ 3 \ 7 \ 4 \ 4 \\
 \hline
 \end{array}$$

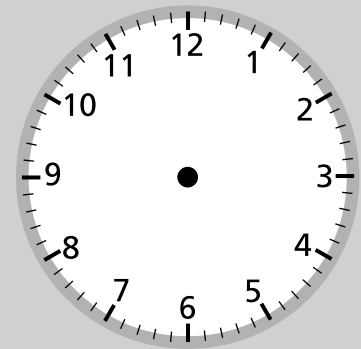
$$\begin{array}{r}
 1 \ 5 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \\
 + \ 8 \ 3 \ 4 \ 3 \ 2 \ 7 \\
 \hline
 \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **I** señaladas por línea y escríbalo.

La atención es la puerta de entrada de la información en nuestra mente, en nuestra memoria. Si atendemos a un suceso o a un mensaje le abrimos la puerta, puede entrar, nuestro cerebro puede trabajar esa información y la podremos recordar después.

Hay dos problemas que pueden perturbar la memoria:

- Atender a varias cosas a la vez, por ejemplo apagar el gas y escuchar la televisión.
- La preocupación excesiva por algo: problemas personales o familiares, conflictos, enfermedades... cuando estamos pendientes de un problema que ocupa toda nuestra atención, haciendo difícil o imposible registrar lo que sucede a nuestro alrededor.

3

3

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **personas**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **95** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **35**.

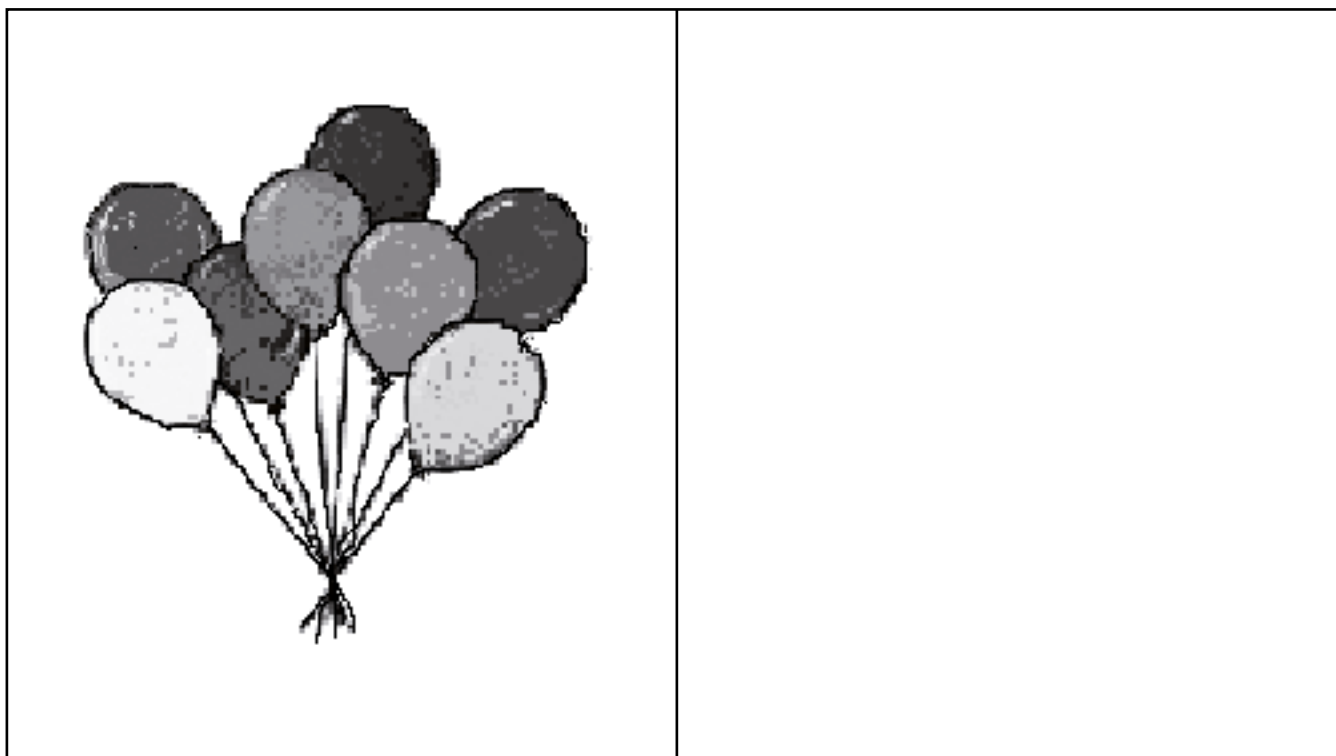
95 - 93 - 91 -

.....

.....

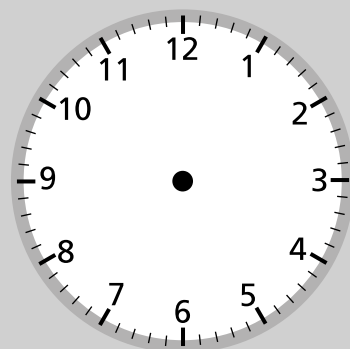
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **D** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **D** señaladas por línea y escríbalo.

Hay diferentes tipos de memoria: Parte de la información que nos llega permanece y se almacena, de forma que la podemos recordar mucho tiempo después, es la memoria a largo plazo. Dentro de la memoria a largo plazo tenemos varios tipos: La memoria de los sucesos o hechos concretos como, por ejemplo, qué hicimos ayer tarde, cómo fue el día de nuestra boda... La memoria de los conocimientos como, por ejemplo, saber el significado de una palabra, qué es Europa, la tabla de multiplicar,... La memoria de los movimientos, el recuerdo de cómo se hacen cosas como montar en bici, conducir, escribir,...

3

3

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen con **PE**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **25** hacia arriba de **2** en **2** hasta el **165**.

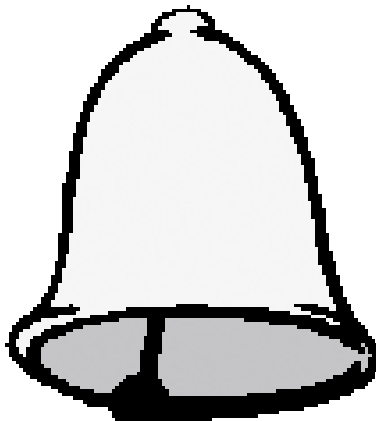
25 - 27 - 29 -

.....

.....

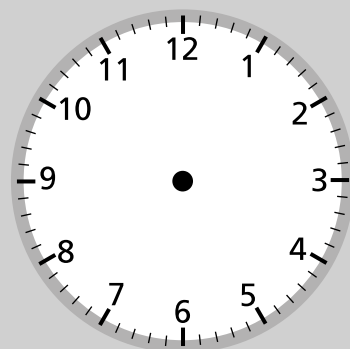
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuento el número de letras **I** señaladas por línea y escríbalo.

La pérdida de memoria asociada a la edad no es una enfermedad, es una alteración que se da en personas mayores. Las características son: desde hace algún tiempo hay quejas de pérdida de la memoria; el recuerdo de los hechos recientes está disminuido; no se recuerda el nombre de los amigos o si se ha apagado el gas, un recado que hay que dar, una conversación, etc. Estos olvidos hacen más difícil la vida cotidiana. Estos cambios se pueden deber a:

- Cambios físicos como problemas de vista y oído que impiden registrar bien la información.
- Cambios psicológicos o del comportamiento.
- Cambios socioculturales como el aislamiento social.

3

TOTAL

4- Escriba **12** nombres de **objetos de metal**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **85** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **25**.

85 - 83 - 81 -

.....

.....

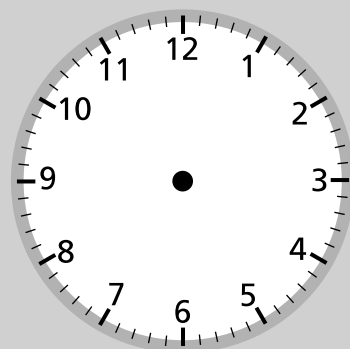
.....

6- Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea.

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

Las quejas de memoria son frecuentes en las personas mayores, pero no siempre se deben a trastornos de memoria reales. Algunas personas que tienen bajo estado de ánimo o se quejan de su salud en general pueden no tener problemas de memoria y las quejas se deben a su depresión que sería necesario tratar. Otros individuos están siempre preocupados, tensos, llevan una vida muy acelerada y se quejan de “mala memoria” porque presentan problemas de atención y concentración, pues no pueden atender a todo. La solución para ellos es evitar el estrés y vivir una vida más sana. En conclusión, ante una queja de memoria debemos consultar a un profesional.

8

8

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por **AL**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r}
 5 \quad 8 \quad 9 \quad 2 \quad 7 \quad 5 \\
 + 4 \quad 3 \quad 7 \quad 1 \quad 5 \quad 6 \\
 \hline
 \end{array}$$

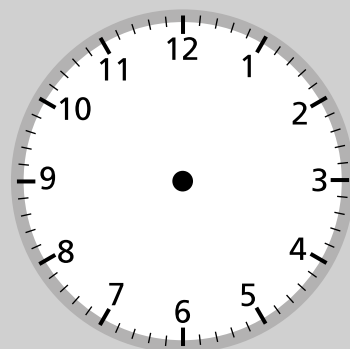
$$\begin{array}{r}
 4 \quad 2 \quad 4 \quad 9 \quad 5 \quad 3 \\
 - 1 \quad 2 \quad 1 \quad 8 \quad 2 \quad 3 \\
 \hline
 \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

Percibir consiste en ver, oír, tocar,... sentir. Es recibir y reconocer la información que nos llega a través de los sentidos. Junto con la atención, la percepción tiene un papel fundamental en la fase de registro de la información que recibimos. Cuando entro en un jardín, puedo percibir muchas cosas: el jardín en su conjunto, el tamaño, la distribución de las plantas, las fragancias,...

Me puedo fijar en un rincón donde hay diferentes tipos de flores y detenerme en identificar las azaleas, las petunias, las rosas,... Hay muchas cosas en las que nos podemos fijar. Cuantos más detalles se observen, más grabado en la memoria quedará el jardín.

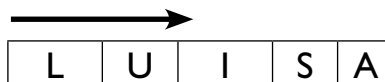
3

TOTAL

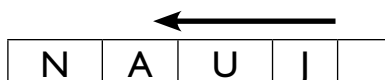
Sopa de letras

Se realizan buscando las palabras en:

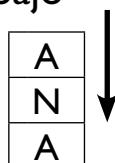
Horizontal: de izquierda a derecha



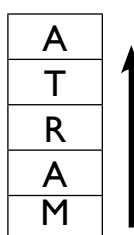
de derecha a izquierda



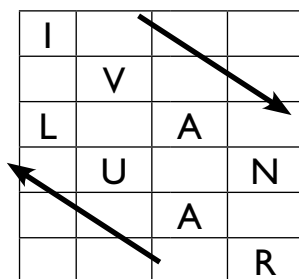
Vertical: de arriba a abajo



de abajo a arriba:



Diagonal:



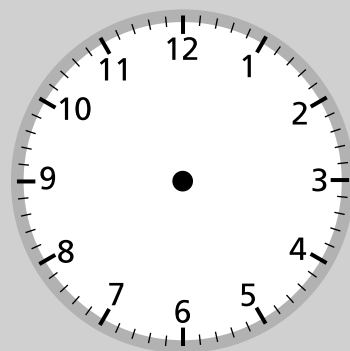
Encuentre los siguientes **nombres**:

- ☐ ANA
- ☐ CÉSAR
- ☐ DANIEL
- ☐ JOSÉ
- ☐ ISABEL
- ☐ LUISA
- ☐ MANUEL
- ☐ MARTA
- ☐ MERCEDES
- ☐ PEDRO

D	A	N	I	E	L	A	O
A	C	M	A	R	T	A	R
L	N	L	U	I	S	A	D
E	L	A	C	A	S	I	E
U	L	E	B	A	S	I	P
N	H	J	J	O	S	E	X
A	C	C	E	S	A	R	Z
M	E	R	C	E	D	E	S

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuento el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

Mediante el lenguaje almacenamos los datos o los conocimientos en la memoria. Los datos se archivan por su sonido, su escritura (r-o-s-a) o por su significado (flor). Si oímos a dos personas hablar en un idioma que no conocemos es muy difícil que recordemos algo, porque no hemos dado significado a esa conversación. Oímos las palabras pero no las entendemos. La misma conversación en nuestro idioma hace que cada sonido tenga un significado y así podamos entenderla y recordarla. Según los expertos, la información se almacena en la memoria sobre todo por su significado. El lenguaje es, por lo tanto, un medio para mejorar la retención y el recuerdo.

5

5

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **D**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **24** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **144**.

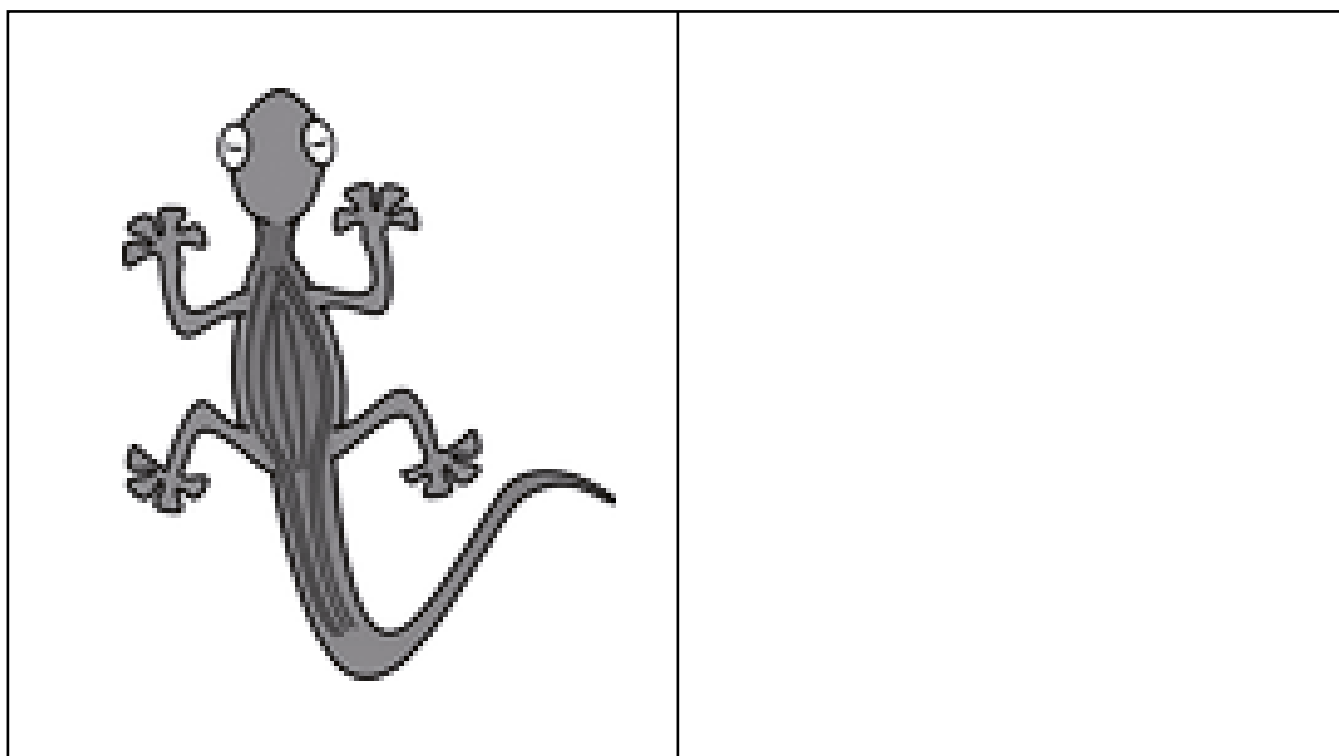
24 - 27 - 30 -

.....

.....

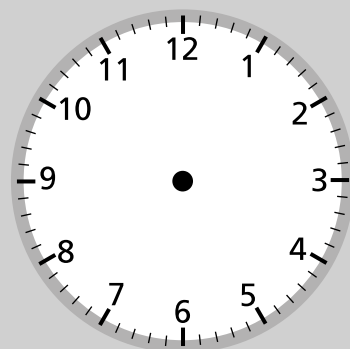
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **S** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **S** señaladas por línea y escríbalo.

La memoria se puede mejorar en cualquier etapa de la vida. Pero hay que tener interés, ganas de conseguirlo y ponerse manos a la obra, es decir ejercitarse. La edad no es un impedimento para mejorar.

Recuerden a los camareros. Un grupo de seis amigos entra en un bar y dice lo que quiere tomar: uno café con leche templada, el otro descafeinado con agua, el otro un té con limón, el otro “un cortado”, otro un descafeinado con leche en vaso y el último un café con leche corto de café. Nuestro camarero se va y lo prepara todo inmediatamente y sirve a cada uno lo suyo. ¿Cómo ha conseguido recordar cada petición? Quizá ni siquiera el camarero lo sepa. Pero la respuesta está clara: con el ejercicio.

1

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **colores**:

.....

.....

.....

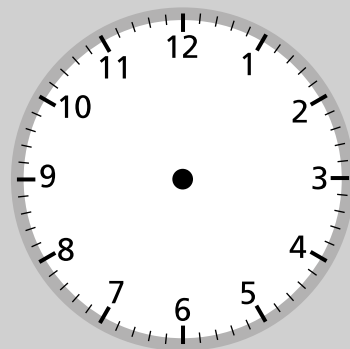
.....

5- Debajo de cada letra **P** ponga un **2**. Cuando acabe, sume todos los números y anótelos aquí: _____

P 2	B	R	P	P
B	P	P	B	R
P	P	B	R	B
P	B	P	P	R
P	P	B	R	B
R	B	P	P	P
B	P	R	P	R
P	B	P	P	P

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

Organizar es ordenar las cosas según un criterio. En nuestra casa tenemos la ropa en los armarios, las cacerolas en la cocina, los libros en la estantería..., de este modo cuando queremos un objeto vamos directamente al lugar donde está. La organización funciona como un sistema de ahorro. No necesitamos recordar dónde está cada uno de los objetos que hay en casa, nos basta con saber qué clase de objeto es para recordar su lugar. Una forma de organizar es la categorización. Categorizar es agrupar el material por características comunes. Cuando hacemos la maleta para viajar seleccionamos las cosas por grupos: utensilios de aseo, ropa interior, ropa de vestir, ropa de fiesta,... y así nos aseguramos de llevar todo lo necesario.

5

5

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **E**:

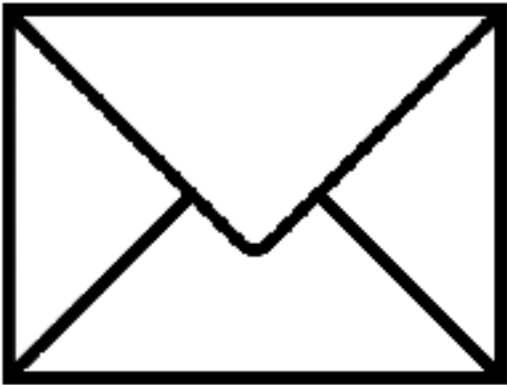
.....		
.....		
.....		
.....		

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r}
 3 \quad 9 \quad 2 \quad 1 \quad 3 \quad 2 \\
 + \quad 2 \quad 1 \quad 7 \quad 3 \quad 0 \quad 6 \\
 \hline
 \end{array}$$

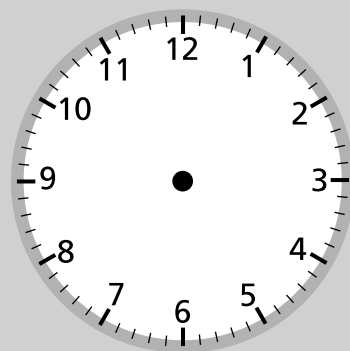
$$\begin{array}{r}
 3 \quad 5 \quad 4 \quad 9 \quad 8 \\
 - \quad 1 \quad 4 \quad 2 \quad 8 \quad 7 \\
 \hline
 \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **V** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **V** señaladas por línea y escríbalo.

Visualizar es ver mentalmente, sin tener el objeto delante.

Por ejemplo, si queremos visualizar un reloj tratamos de ver mentalmente un reloj concreto: de pared, de pulsera, de mesa, con su color, tamaño, forma y características concretas. Cuanto más llamativas y claras sean estas características, más potente será el recuerdo. Tenemos una capacidad ilimitada para visualizar. Si trabajamos nuestra creatividad y nos esforzamos en entrenar esta técnica mejoraremos significativamente nuestra memoria.

Al visualizar aumentamos la capacidad de registro porque almacenamos la información de dos maneras, visual y verbal, y tendremos más posibilidades para recordar.

2

2

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **flores**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Observe con atención esta fotografía:



6- Tape la fotografía y responda a las preguntas:

¿Qué rueda es más grande?

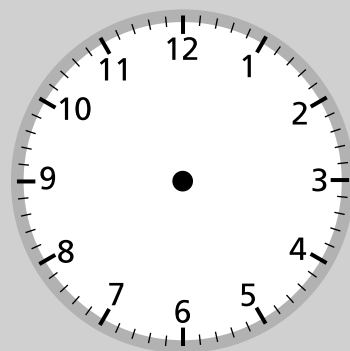
¿Cómo se llama este monumento de Madrid?

¿Qué mano tiene levantada la estatua?

¿Hacia dónde miran los leones?

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

La ansiedad, el estrés y las situaciones que originan tensión nos provocan sufrimiento, malestar y alteraciones de todo tipo, tanto psicológico (insomnio, confusión, falta de atención,...), como orgánico (dolor de cabeza, de espalda, hipertensión arterial,...). Producen también trastornos de la memoria porque dificultan la fase de registro de la información... La relajación ayuda a aliviar o eliminar estas alteraciones y disminuir los fallos de memoria. Reduce la tensión y relaja los músculos, mejora el estado de ánimo y nos ayuda a sentirnos más dispuestos y concentrados en nuestras tareas, es decir, mejora tanto el rendimiento físico como el intelectual. Practicar a diario la relajación es conveniente y beneficioso.

3

3

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen con la letra **O**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **80** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **10**.

80 - 78 - 76 -

.....

.....

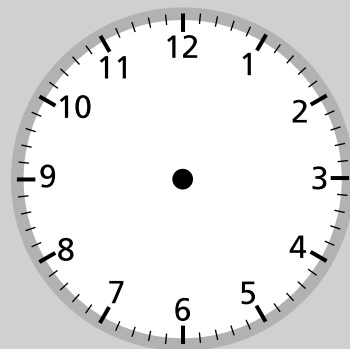
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

Estaba el cielo gris. No había ni un soplo de viento. Apenas se notaba la brisa del mar. La playa estaba rebotante de gente. Había varios pescadores de pulpo entre las rocas, otros buscando berberechos y niños jugando a la pelota, otros en un ir y venir por agua para pozos sin fondo, jóvenes en un torneo de petanca, eternos paseantes de las orillas, castillos de arena recién levantados y otros que se los lleva el mar, gaviotas blancas y plateadas haciendo piruetas en el aire. Las olas murmurando sonidos que parecen ecos de palabras de todas las lenguas... Era un instante cualquiera, de un día indefinido, de no se sabe qué año...

6

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **objetos de madera**:

.....

.....

.....

.....

5- Escriba desde el **59** hacia arriba de **2** en **2** hasta el **197**.

59 - 61 - 63 -

.....

.....

.....

6- Debajo del  ponga un **1** y debajo de  ponga un **2**

	 2	 1							
									
									

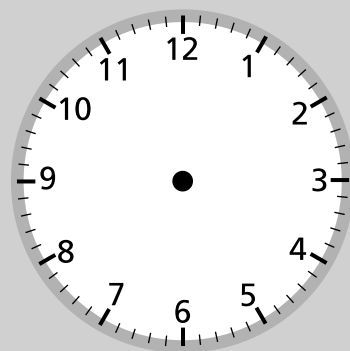
7- Cuente el número de figuras:

Total  :

Total  :

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

La villa y corte de Madrid es la capital de España y de la Comunidad de Madrid. Tiene una población de 3.238.208 habitantes, es la mayor ciudad del país y la tercera área urbana de la Unión Europea. Por distritos, los más poblados son Latina, Puente de Vallecas, Carabanchel y Ciudad Lineal. Los menos poblados son Barajas, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Moratalaz. Madrid fue en el año 2006 la cuarta ciudad más visitada de Europa y la primera de España, acudieron aproximadamente 3,9 millones de turistas. La mayor parte de los lugares turísticos de Madrid se encuentran principalmente en los distritos Centro, Salamanca, Chamberí, Retiro y Arganzuela. El centro neurálgico de Madrid es la Puerta del Sol. En ella está el kilómetro 0, punto de partida de la numeración de todas las carreteras del país.

9

9

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por **TA**:

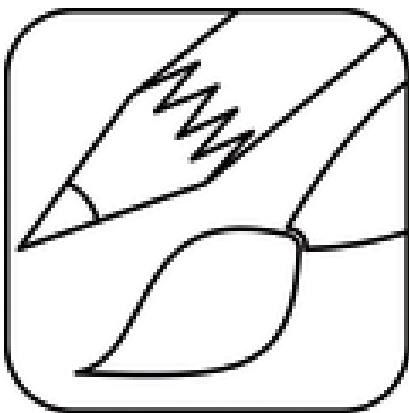
.....		
.....		
.....		
.....		

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r}
 9 \quad 0 \quad 3 \quad 7 \quad 2 \quad 4 \\
 + \quad 1 \quad 8 \quad 6 \quad 0 \quad 1 \quad 9 \\
 \hline
 \end{array}$$

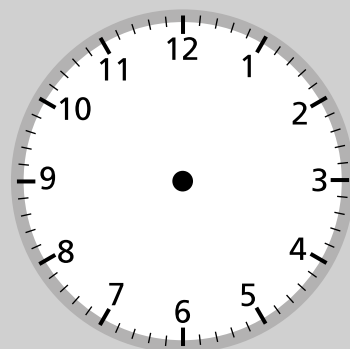
$$\begin{array}{r}
 9 \quad 2 \quad 5 \quad 8 \quad 6 \quad 9 \\
 - \quad 5 \quad 2 \quad 3 \quad 4 \quad 4 \quad 7 \\
 \hline
 \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **M** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **M** señaladas por línea y escríbalo.

Madrid, también conocida como la Villa y Corte, es la capital de España y de la Comunidad de Madrid. El nombre en castellano antiguo era *Magerit* y, según algunas teorías, su origen deriva de la época andalusí o mozárabe, con un significado de «cauce» o «lecho de un río» o «fuente», en alusión a un arroyo de ese nombre que cruzaba la primitiva ciudad. En su escudo tradicional figuran el oso y el madroño en campo blanco. Antiguamente era una osa y un árbol con frutos rojos, hasta que los frutos del madroño sirvieron para curar una plaga que asoló la ciudad. Lleva una corona y una orla azul con siete estrellas en señal del claro y extenso cielo de Madrid.

3

TOTAL

4- Escriba **12** nombres de **animales**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **45** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **7**.

45 - 43 - 41 -

.....

.....

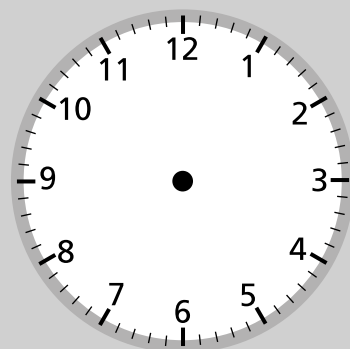
.....

6- Marque con números cada palabra y su correspondiente color:

MAR	☐	☐	VERDE
PLÁTANO	☐	☐	NARANJA
CÉSPED	☐	☐	ROJO
ZANAHORIA	☐	☐	AMARILLO
SANGRE	☐	☐	AZUL
FLOR	☐	☐	ROSA

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

La Puerta de Alcalá es uno de los monumentos más significativos de Madrid. Desde su origen, Madrid contó con numerosas puertas y portillos para atravesar sus murallas. En el año 1788 el rey Carlos III inauguró la actual. Está situada en la Plaza de la Independencia y recibe su nombre por hallarse en el camino que conducía a la localidad de Alcalá de Henares. La Puerta de Alcalá consta de 5 vanos. Los dos menores se utilizaban para pasar los peatones y los tres mayores para los carros. Está construida con granito de Segovia y piedra blanca de Colmenar. Por un lado tiene escudos, armas y yelmos y, por el otro, niños que representan: la Prudencia, la Justicia, la Fortaleza y la Templanza.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por **MA**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **14** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **140**.

14 - 17 - 20 -

.....

.....

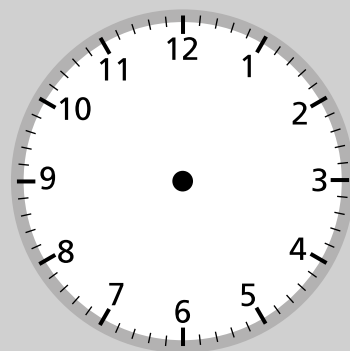
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

El Palacio de Comunicaciones (denominado en la actualidad Palacio de Cibeles) es un gran edificio de fachada blanca ubicado en uno de los centros del Madrid histórico, en un lateral de la Plaza de Cibeles. Ocupa unos 30.000 metros cuadrados del terreno de los antiguos Jardines del Buen Retiro. En el año 1907 se inicia su construcción y se inaugura en 1919, iniciando su funcionamiento como moderna central de distribución de correos. Tras algunas evoluciones arquitectónicas del exterior del edificio, desde el año 2007 alberga las dependencias municipales del Ayuntamiento de Madrid.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **objetos de cristal**:

.....

.....

.....

.....

5- Escriba desde el **95** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **25**.

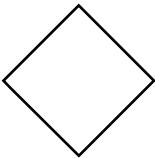
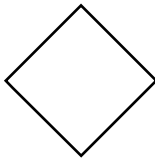
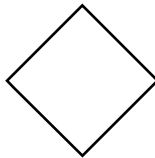
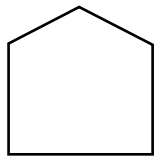
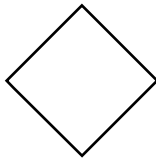
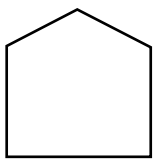
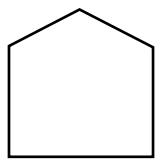
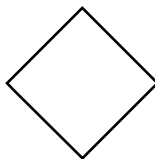
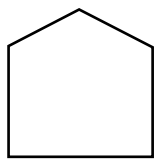
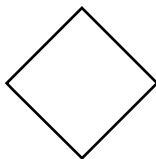
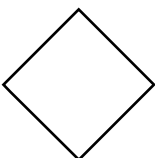
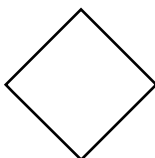
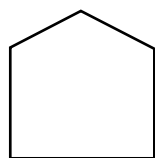
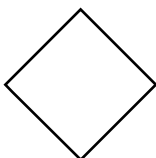
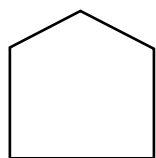
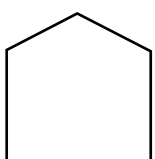
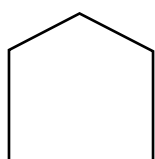
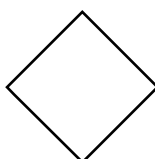
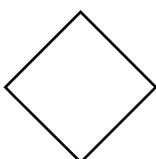
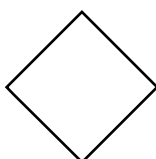
95 - 93 - 91 -

.....

.....

.....

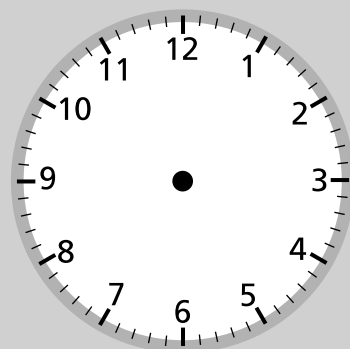
6- Cuente el número de  que hay en cada fila y después sume el total:

					Hay_____
					Hay_____
					Hay_____
					Hay_____

TOTAL

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **U** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **U** señaladas por línea y escríbalo.

Los problemas de memoria son frecuentes entre las personas mayores. A menudo olvidan los nombres de conocidos, no dan un recado a tiempo, dejan sin apagar el gas o la luz, no toman los medicamentos a su hora, no recuerdan dónde han puesto ciertos objetos (las llaves, las gafas, la ropa,...). Esto no les ocurre a todas las personas mayores, algunas conservan toda su vida una memoria prodigiosa, pero es un trastorno frecuente y a veces constituye un problema que compromete la calidad de vida. La actitud más habitual ante esta pérdida de memoria suele ser la resignación: "Son las cosas de la vida, no puede hacerse nada". Pero sí puede hacerse algo. Podemos trabajar para mejorar nuestra memoria, nuestra atención, nuestro lenguaje. Pero debemos hacerlo todos los días.

1

1

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por **S**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 3 \quad 0 \quad 1 \quad 5 \quad 8 \quad 2 \\ + \quad 9 \quad 4 \quad 6 \quad 8 \quad 3 \quad 0 \\ \hline \end{array}$$

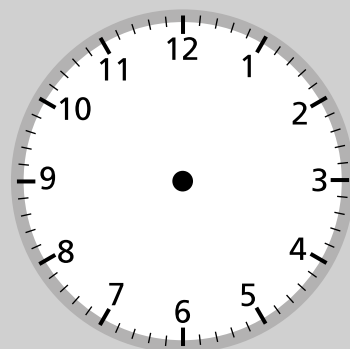
$$\begin{array}{r} 9 \quad 3 \quad 6 \quad 8 \quad 9 \quad 0 \quad 8 \\ - \quad 5 \quad 2 \quad 5 \quad 6 \quad 7 \quad 3 \quad 2 \\ \hline \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuento el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

La fuente de Cibeles fue creada por el arquitecto español Ventura Rodríguez entre los años 1777 y 1782 y su figura principal es la diosa Cibeles. Esta diosa es representada en la mitología con una corona en forma de muralla y sobre un carro que simboliza la superioridad de la madre Naturaleza a la que, incluso, se subordinan los poderosos leones que tiran del carro. La fuente no sólo era un monumento artístico sino que tuvo desde el principio gran utilidad para los madrileños. Tenía dos caños que se mantuvieron hasta 1862. Un caño surtía a los aguadores oficiales que llevaban el agua hasta las casas y del otro se surtía el público de Madrid.

3

3

TOTAL

--

Sopa de letras

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha



T	R	E	C	E
---	---	---	---	---

de derecha a izquierda



E	T	E	I	S
---	---	---	---	---

Vertical: de arriba a abajo



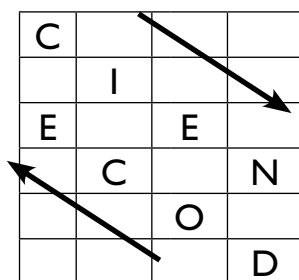
U
N
O

de abajo a arriba:



E
C
N
I
U
Q

Diagonal:



C			
	I		
E		E	
	C		N
		O	
			D

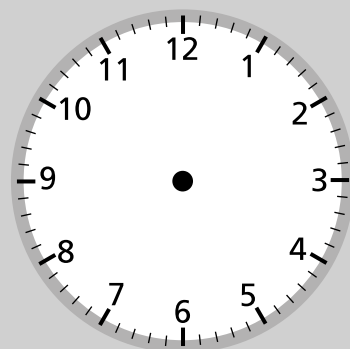
Encuentre los siguientes **números**:

- ☐ CUATRO
- ☐ DIEZ
- ☐ DOS
- ☐ NUEVE
- ☐ OCHO
- ☐ ONCE
- ☐ QUINCE
- ☐ SEIS
- ☐ TRECE
- ☐ TRES
- ☐ VEINTE

D	I	E	Z	T	R	E	S
E	W	E	T	N	I	E	V
S	C	O	T	R	E	C	E
E	X	C	O	N	C	E	G
I	Q	H	D	F	S	O	D
S	X	O	N	U	E	V	E
X	Z	E	C	N	I	U	Q
T	O	R	T	A	U	C	G

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **T** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **T** señaladas por línea y escríbalo.

Tenerife es una isla del océano Atlántico, perteneciente a la Comunidad Autónoma de Canarias. Junto a La Palma, La Gomera y El Hierro conforma la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Es una isla de origen volcánico, cuya formación comenzó en el fondo oceánico hace unos 20-50 millones de años. En Tenerife se encuentra el tercer volcán más grande del mundo desde su base: el Teide, que además, es el pico más alto de España, con 3.718 m. El Parque Nacional del Teide, ha sido catalogado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. La isla es conocida internacionalmente por el Carnaval de Santa Cruz de Tenerife considerado el segundo más importante del mundo y declarado Fiesta de Interés Turístico Internacional.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **C**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **34** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **109**.

34 - 37 - 40 -

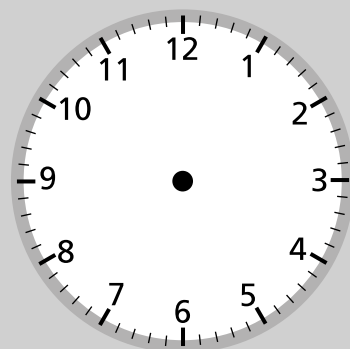
.....
.....
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **R** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **R** señaladas por línea y escríbalo.

Mallorca es la isla más grande del archipiélago balear formado por Menorca, Ibiza y Formentera. Antaño, por su ambiente sosegado, era también conocida como *La isla de la calma*. Es la isla más poblada de Baleares, recibe unos 12 millones de visitantes al año debido principalmente al turismo, que es la actividad más importante de la isla. El clima mallorquín es típicamente mediterráneo, con temperaturas altas en verano (superando los 30 grados) y moderadamente bajas en invierno (raramente inferiores a los 5 grados). El dulce por excelencia es la ensaimada rellena de crema, cabello de ángel, chocolate o sobrasada.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **ciudades**:

.....

.....

.....

.....

5- Escriba desde el **85** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **35**.

85 - 83 - 81 -

.....

.....

.....

6- Ordene con números todos los números de menor a mayor.

INICIO

4 ☐

5 ☐

10 ☐

11 ☐

6 ☐

8 ☐

12 ☐

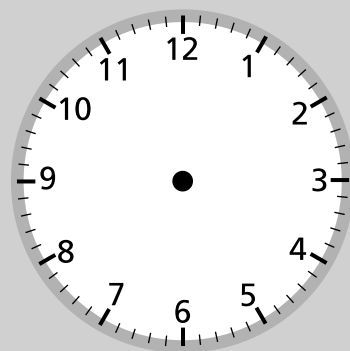
7 ☐

9 ☐

FINAL

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

¿Por qué la memoria no se comporta como nosotros
queremos? Vamos a saber por qué se produce el olvido. El
olvido se produce por el desuso. Cuando queremos hacer una
comida que no probamos desde hace años y no recordamos la
receta, ¿qué ha ocurrido? La falta de uso, el desuso, hace que
olvidemos. Lo que aprendimos hace tiempo se va perdiendo,
se desvanece poco a poco porque no lo utilizamos
habitualmente. También se produce por fallos en alguna de las
fases de la memoria. A veces la información nueva impide
que recordemos lo anterior. A veces también olvidamos
problemas o sucesos, es como si los escondiésemos en un
armario y tirásemos la llave para que no nos afectaran.

3

TOTAL

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **G**:

.....

.....

.....

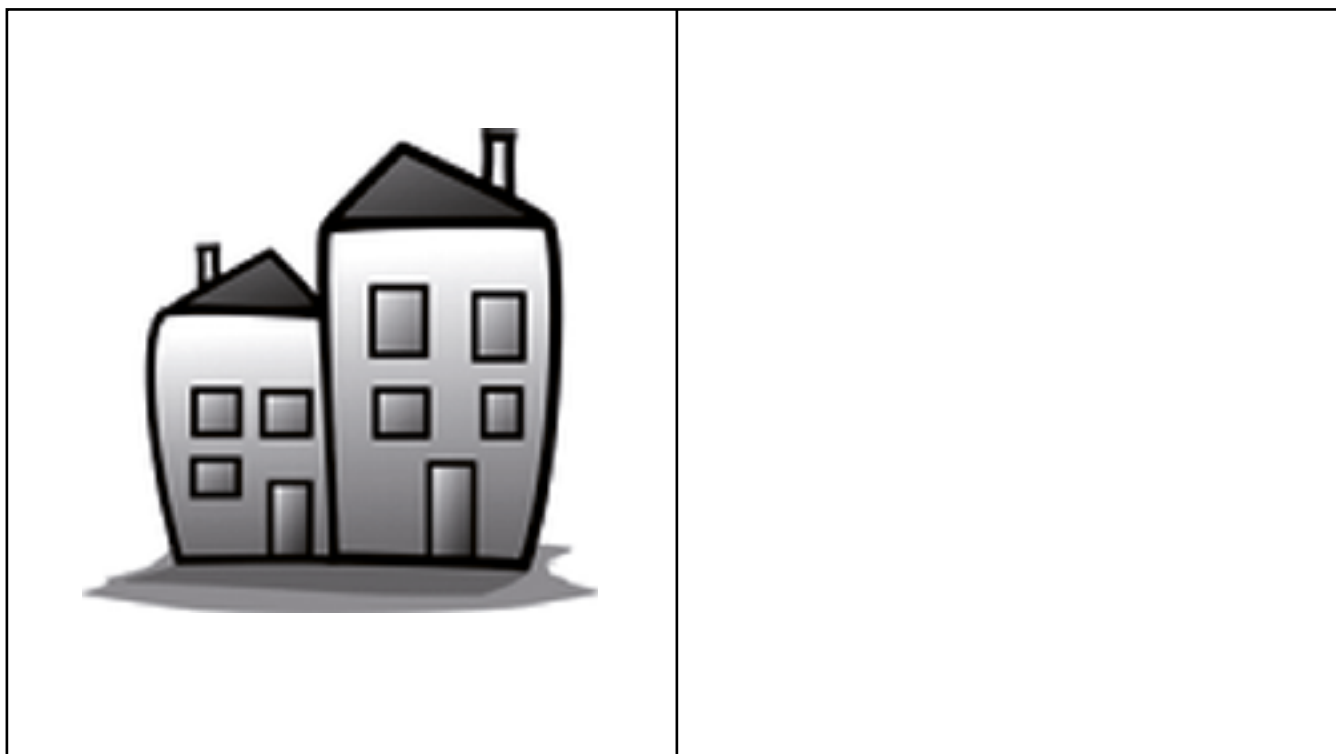
.....

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 4 \quad 8 \quad 6 \quad 7 \quad 9 \quad 0 \\ + \quad 3 \quad 9 \quad 2 \quad 5 \quad 6 \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

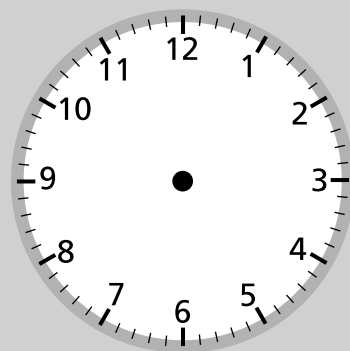
$$\begin{array}{r} 4 \quad 6 \quad 3 \quad 9 \quad 8 \quad 5 \quad 6 \\ - \quad 2 \quad 4 \quad 7 \quad 2 \quad 2 \quad 0 \quad 1 \\ \hline \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

Para mejorar la memoria, hay que ejercitarse, entrenarse. Pero hay que hacerlo con inteligencia y utilizando ciertas técnicas. Si, por ejemplo, uno quiere ser eficaz recordando números de teléfono, no vale repetir un día, otro y otro muchos números de teléfono. Eso vale sólo para recordar los que se están repitiendo y además se olvidarán enseguida. Los números se recuerdan bien mediante la asociación. Nos podemos entrenar a recordar realizando asociaciones con los números y de este modo podremos grabar en la memoria y recordar cualquier número.

2

2

TOTAL

--

Sopa de letras

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha



A	B	E	T	O
---	---	---	---	---

de derecha a izquierda



O	P	O	H	C
---	---	---	---	---

Vertical: de arriba a abajo



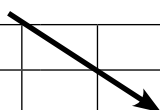
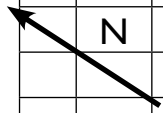
A
L
A
M
O

de abajo a arriba:



L
U
D
E
B
A

Diagonal:

O			
	L		
O		M	
	N		O
		I	
			P

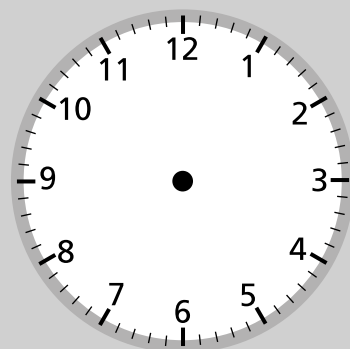
Encuentre los siguientes **árboles**:

- ☐ ARCE
- ☐ CASTAÑO
- ☐ HAYA
- ☐ LIMONERO
- ☐ MANZANO
- ☐ OLIVO
- ☐ PERAL
- ☐ PALMERA
- ☐ ROBLE
- ☐ SAUCE

L	I	M	O	N	E	R	O
M	A	N	Z	A	N	O	P
E	L	A	R	E	P	E	A
L	V	A	P	O	C	Y	L
B	P	X	L	R	A	U	M
O	K	I	A	H	L	A	E
R	V	E	C	U	A	S	R
O	Ñ	A	T	S	A	C	A

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuento el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

Asociar es relacionar o unir algo que queremos recordar con algo que ya conocemos. La asociación es una de las estrategias más potentes para mejorar la memoria. Por ejemplo, un círculo amarillo lo asociamos con el sol, una estrella azul con el cielo, y un triángulo verde con un abeto. Al asociar se relacionan todo tipo de elementos: hechos, números, formas, imágenes, palabras. Las asociaciones son personales, unas lógicas y otras ilógicas, unas conscientes y otras inconscientes. Cuantas más asociaciones realicemos sobre algo, mejor lo vamos a recordar, todas valen. Si sale un señor en la TV que se llama Antonio lo recordaremos fácilmente si asociamos su cara a la de otro Antonio conocido por nosotros.

7

7

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **B**:

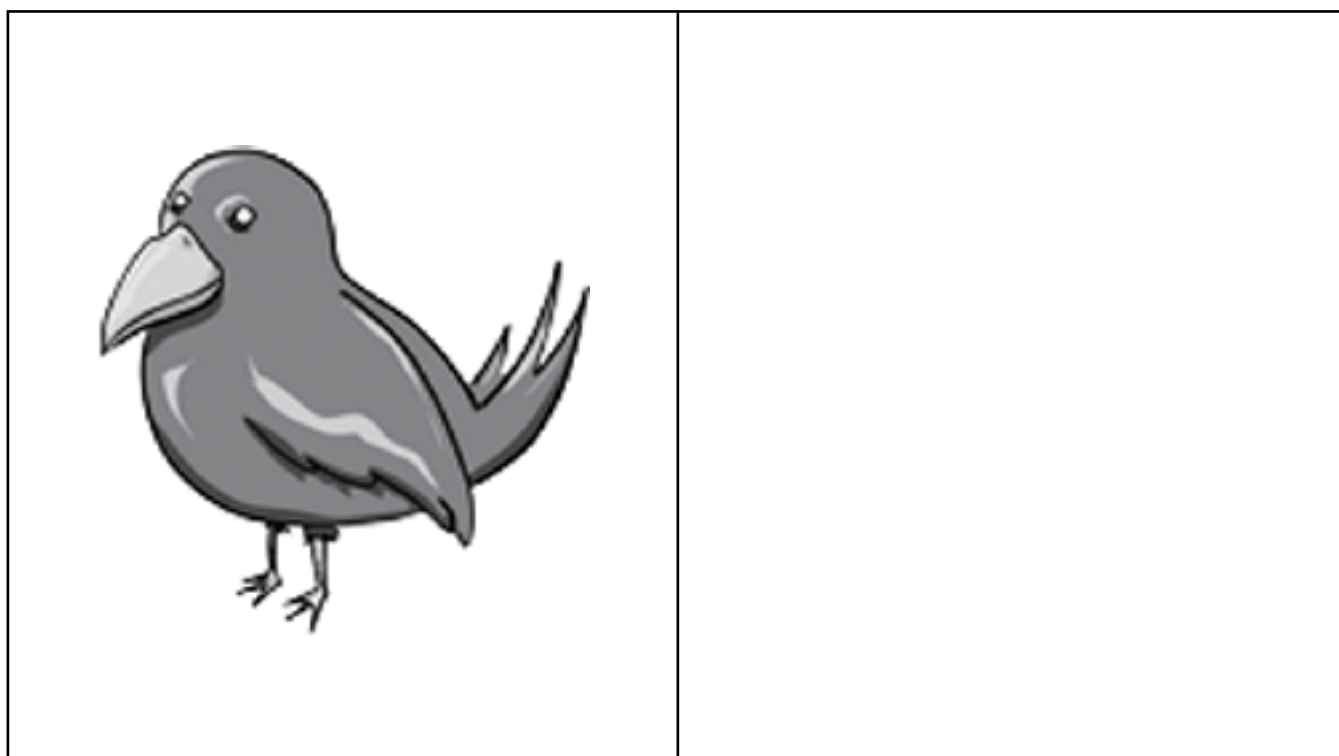
.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **44** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **146**.

44 - 47 - 50 -

.....
.....
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **U** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **U** señaladas por línea y escríbalo.

La ansiedad, la tensión y el estrés dan origen a sufrimientos, malestares y alteraciones de todo tipo, tanto psicológicos (insomnio, confusión,...), como orgánicos (dolores de cabeza, cuello o espalda, hipertensión arterial, ...). Producen también trastornos de memoria porque dificultan la fase de registro. La relajación ayuda a eliminar o aliviar estas alteraciones y a disminuir los fallos de memoria. Reduce la tensión y relaja los músculos, mejora el estado de ánimo y nos ayuda a que nos sintamos más dispuestos y concentrados en nuestras tareas, es decir, mejora tanto el rendimiento físico como el intelectual.

1

TOTAL

--

4- Escriba 12 nombres de hortalizas y verduras:

.....

.....

.....

.....

5- Debajo de ponga un 1 y debajo de ponga un 2:

		 1	 2						
									
									
									
									
									

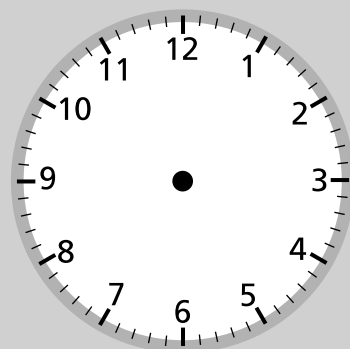
6- Cuente el número de figuras:

Total  :

Total  :

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **S** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **S** señaladas por línea y escríbalo.

Miguel de Cervantes Saavedra (1547-1616) es considerado la máxima figura de la literatura española y universalmente es conocido por haber escrito *Don Quijote de la Mancha* que muchos críticos han descrito como una de las mejores obras de la literatura universal. Se le ha dado el sobrenombre de «Príncipe de los Ingenios». Actualmente, el Premio Miguel de Cervantes es el más importante de Literatura en Lengua Castellana y el Instituto Cervantes es una institución cultural pública; sus dos objetivos principales son la promoción y enseñanza de la lengua española y la difusión de la cultura de España e Hispanoamérica. Tiene sede en más de 43 países.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **U**:

.....

.....

.....

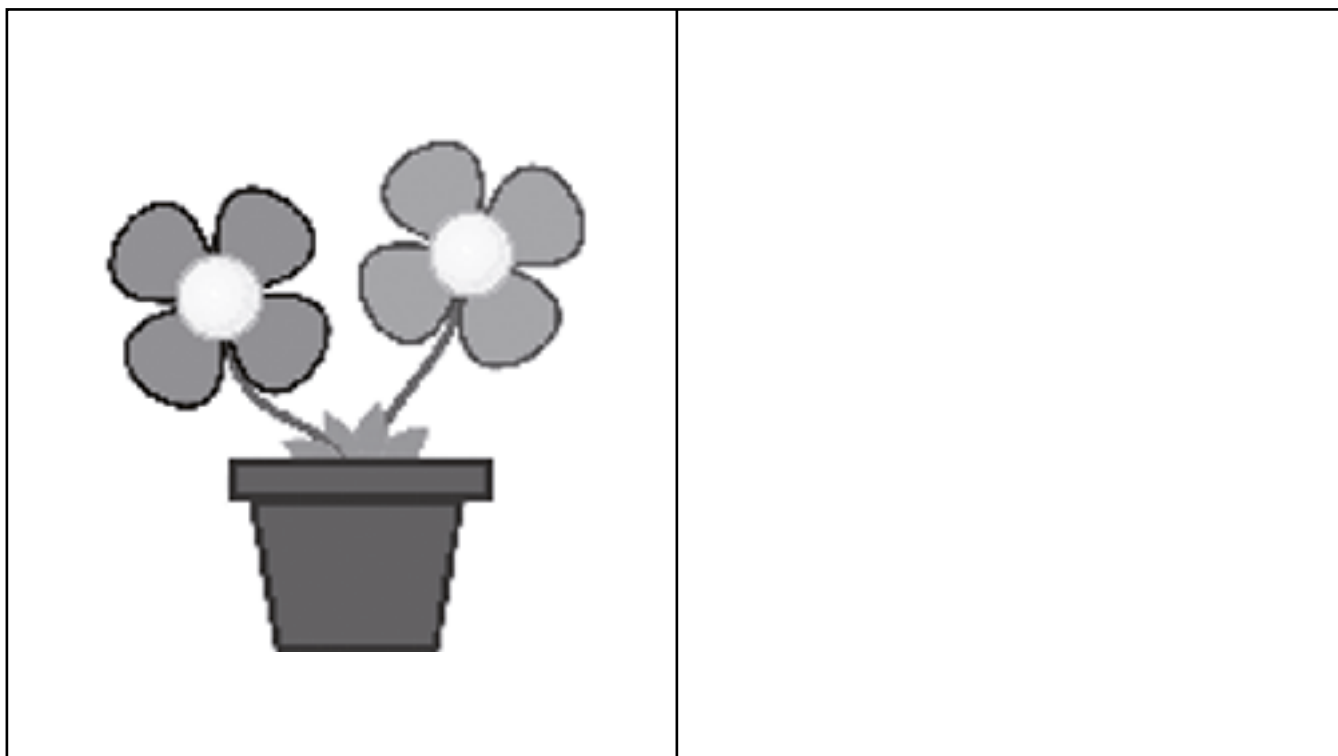
.....

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 8 \ 4 \ 7 \ 1 \ 3 \ 0 \\ + \ 0 \ 9 \ 4 \ 6 \ 2 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

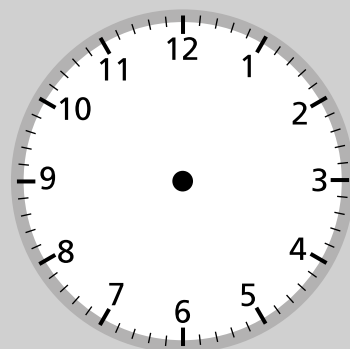
$$\begin{array}{r} 6 \ 5 \ 1 \ 0 \ 7 \ 6 \ 9 \\ - \ 3 \ 7 \ 2 \ 2 \ 3 \ 4 \ 8 \\ \hline \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuento el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

El Cid, Rodrigo Díaz de Vivar, nació en fecha incierta hacia el año 1043 y murió en Valencia en 1099. Se trata de una figura histórica y legendaria de la Reconquista cuya vida inspiró el más importante cantar de gesta de la literatura española, el Cantar de Mío Cid. Fue un caballero castellano que, a finales del siglo XI, llegó a dominar el Levante de la península ibérica de forma autónoma respecto de la autoridad de rey alguno. Consiguió conquistar Valencia y estableció en esta ciudad un señorío independiente desde el 17 de junio de 1094 hasta su muerte. Su esposa Jimena Díaz lo heredó y mantuvo hasta 1102. También es conocido su legendario caballo llamado Babieca.

5

5

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **animales** que vivan en el mar:

.....

.....

.....

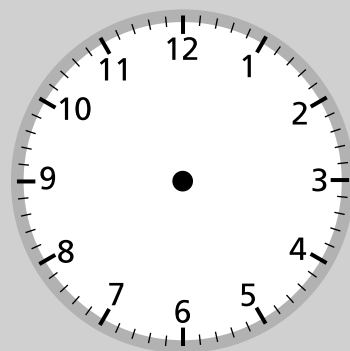
.....

5- Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea.

34891	34251	34891	74625	34893
54782	25478	54772	47812	54782
74512	58421	51784	74651	74512
68423	68423	66842	47512	54136
43529	43630	61754	43529	43528
25765	35770	25765	25760	36765
10372	30372	10480	10372	10373
31203	61203	31103	31204	31203
82274	92274	82284	82273	82274

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

Leonardo da Vinci, (1452-1519) pintor italiano y símbolo del hombre del Renacimiento, es considerado como uno de los más grandes pintores de todos los tiempos y, probablemente, es la persona con el mayor número de talentos en múltiples disciplinas que jamás ha existido. Como artista, *La Gioconda* y *La Última Cena* son sus obras más célebres. Como ingeniero e inventor, Leonardo desarrolló ideas muy adelantadas a su tiempo, tales como el helicóptero, el carro de combate, el submarino y el automóvil. Muy pocos de sus proyectos llegaron a construirse puesto que la mayoría aún no eran realizables en su época.

3

TOTAL

4- Escriba **12** palabras que empiecen por **MO**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **8** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **68**.

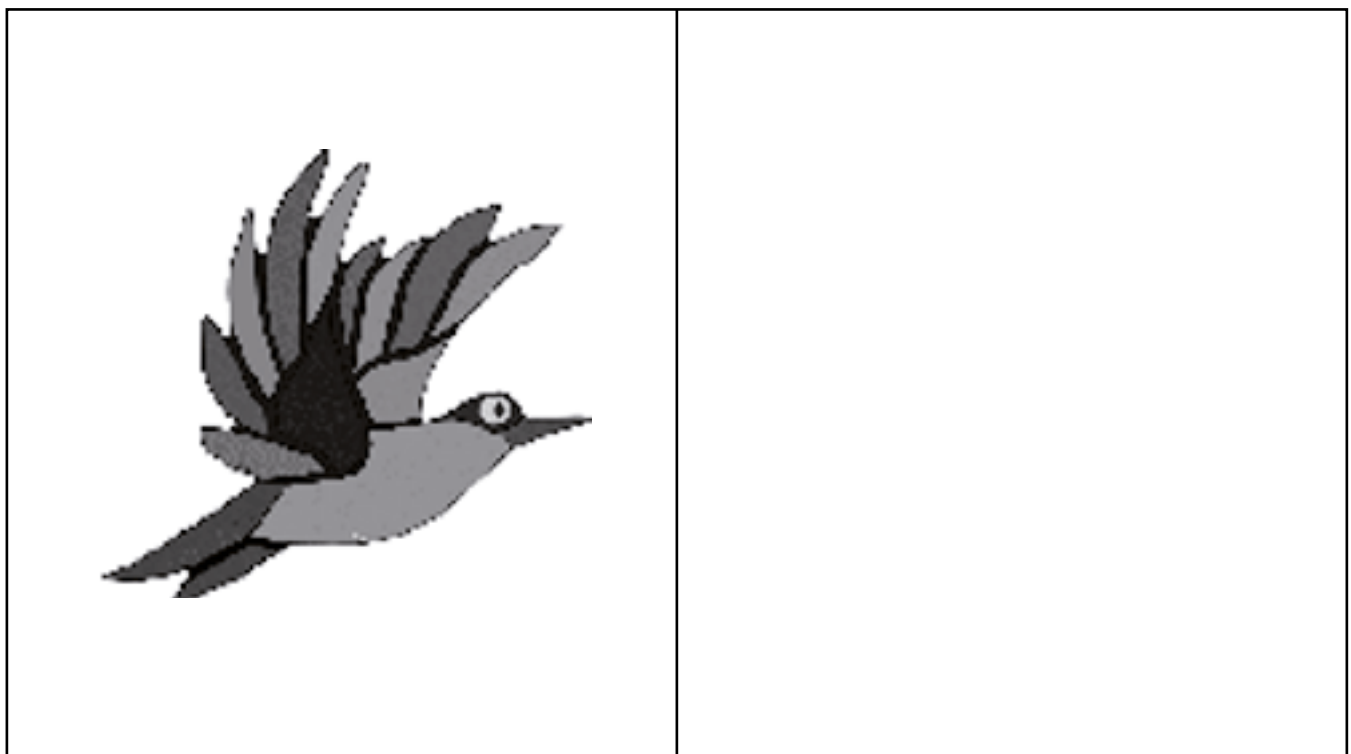
8 - 11 - 14 -

.....

.....

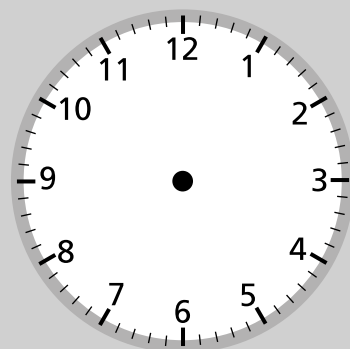
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuento el número de letras **I** señaladas por línea y escríbalo.

Diego Velázquez (Sevilla, 1599-1660), pintor barroco, es considerado uno de los máximos exponentes de la pintura española y universal. A los 24 años se trasladó a Madrid, donde fue nombrado pintor del rey Felipe IV y después pintor de cámara. Su trabajo consistía en pintar retratos del rey y de su familia y otros destinados a decorar las mansiones reales. En su madurez pintó grandes obras como *La rendición de Breda* o *Las Lanzas*. En su última década, su estilo se hizo más esquemático, alcanzando un dominio extraordinario de la luz con sus dos últimas obras maestras: *Las Meninas* y *Las Hilanderas*. Su catálogo consta de unas 120 o 125 obras.

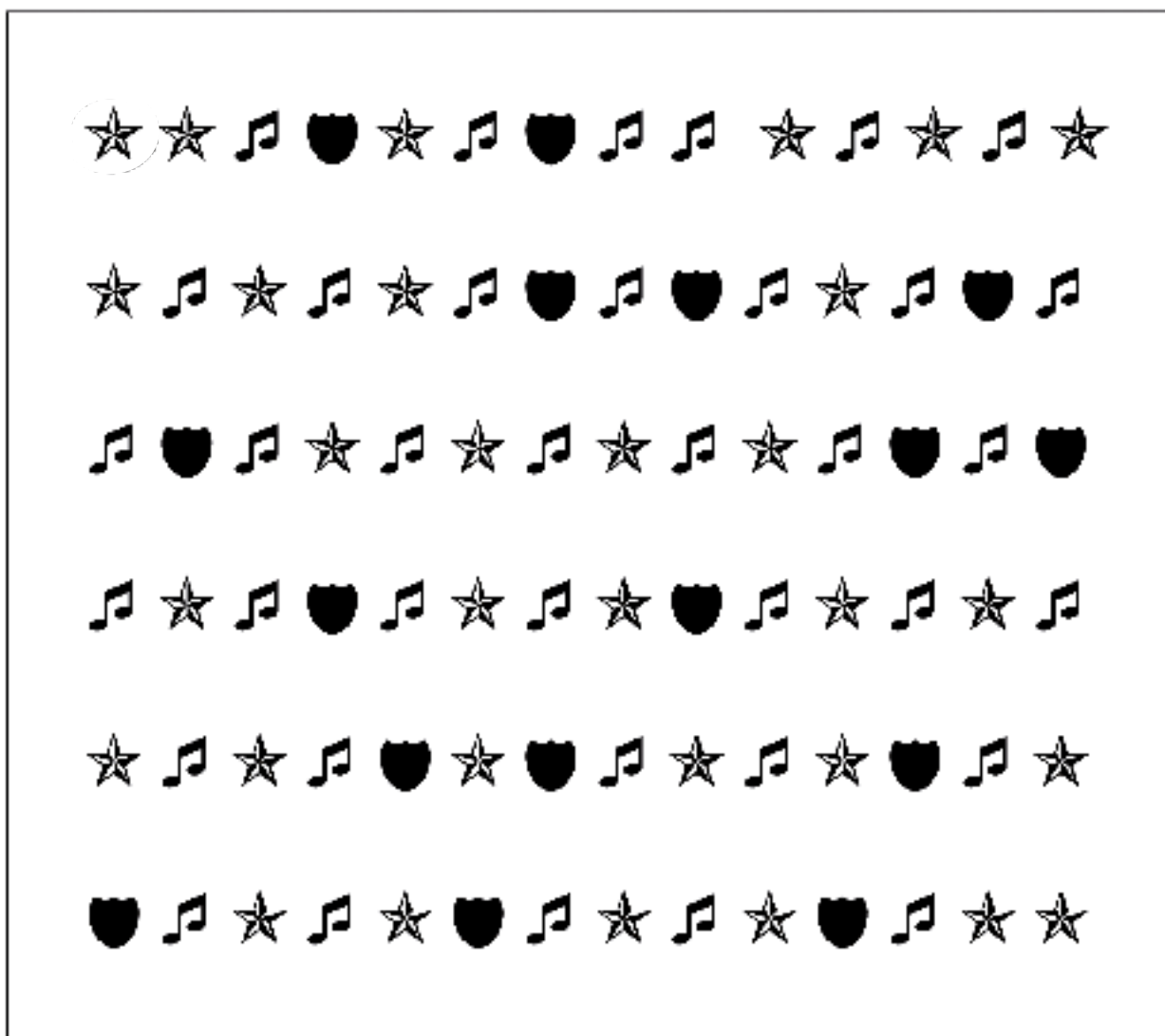
3

TOTAL

4- Escriba **12** nombres de **calles**:

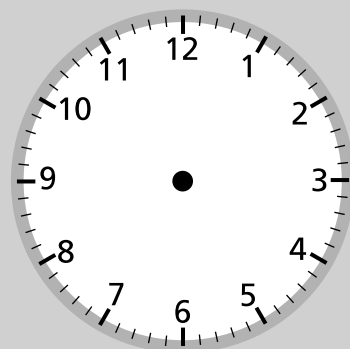
.....		
.....		
.....		
.....		

5- Marque todas las ★ :



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

Las vitaminas son compuestos necesarios para la vida.
 Al ingerirlas de forma equilibrada a través de la dieta
 promueven el correcto funcionamiento del organismo. La
 mayoría de las vitaminas no pueden ser sintetizadas por el
 organismo, por lo que sólo pueden obtenerse a través de los
 alimentos naturales. Las frutas y verduras son una fuente
 importante de vitaminas. Los requisitos mínimos diarios
 de las vitaminas no son muy altos, se necesitan tan sólo
 dosis de miligramos o microgramos. Tanto la deficiencia
 como el exceso de vitaminas pueden producir enfermedades.
 Hay dos tipos de vitaminas: las liposolubles que se disuelven
 en la grasa y las hidrosolubles que se disuelven en el agua.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **J**:

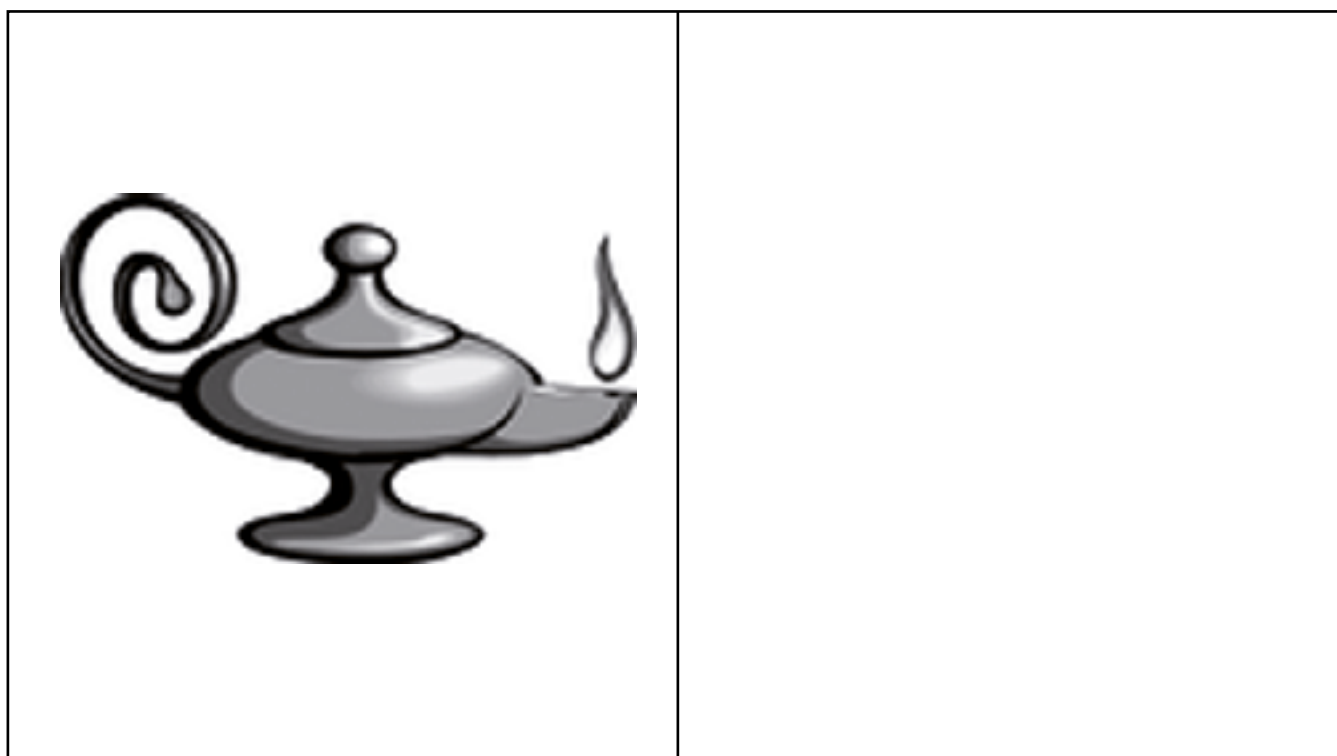
.....		
.....		
.....		
.....		

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 2 \ 3 \ 9 \ 7 \ 1 \ 0 \\ + \ 5 \ 6 \ 8 \ 1 \ 3 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

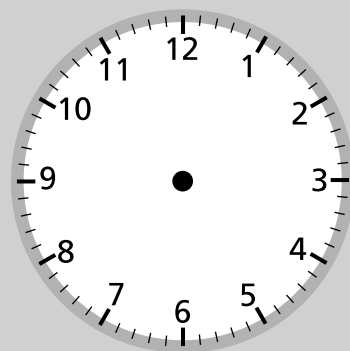
$$\begin{array}{r} 5 \ 8 \ 2 \ 3 \ 6 \ 4 \ 2 \\ - \ 3 \ 4 \ 7 \ 2 \ 6 \ 3 \ 0 \\ \hline \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **L** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **L** señaladas por línea y escríbalo.

Podemos comparar los distintos tipos de memoria con un gran hotel. Hay un conserje a la entrada que decide si la información debe pasar o no. Sería la memoria sensorial. Después hay un vestíbulo donde lo que interesa permanece un tiempo para decidir dónde lo guardamos. Este vestíbulo es pequeño y si no se almacena la información desaparece porque no es registrada y se pierde. Sería la memoria a corto plazo. Luego el resto del hotel, o sea las habitaciones, que están ordenadas en diferentes pisos y numeradas. Ahí es donde se retiene la información durante largo tiempo. Sería la memoria a largo plazo.

1

1

TOTAL

--

4- Escriba 12 nombres de profesiones:

.....

.....

.....

.....

5- Debajo de ponga un 1 y debajo de ponga un 2:

 1	 2										
											
											
											
											
											

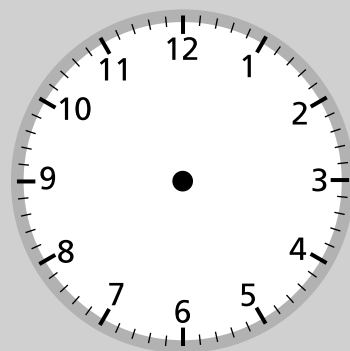
6- Cuente el número de figuras:

Total  :

Total  :

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

Las fases de la memoria son: Registrar, Retener y Recordar.

¿Qué es **Registrar**? Es adquirir la información o lo que queremos guardar en la memoria. Si necesitamos aprender el nombre de una persona prestamos atención al nombre que nos dice, lo escuchamos, lo registramos. Se llama Joaquín.

¿Qué es **Retener**? Es almacenar los sucesos o la información, guardarlos bien, ordenándolos, asociando lo nuevo con lo que ya sabemos: Tengo un amigo que se llama Joaquín.

¿Qué es **Recordar**? Es recuperar las cosas, traerlas otra vez a la mente. ¿Cuál era el nombre? Recuerdo que empezaba por J (como mi amigo).

3

3

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **R**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **54** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **114**.

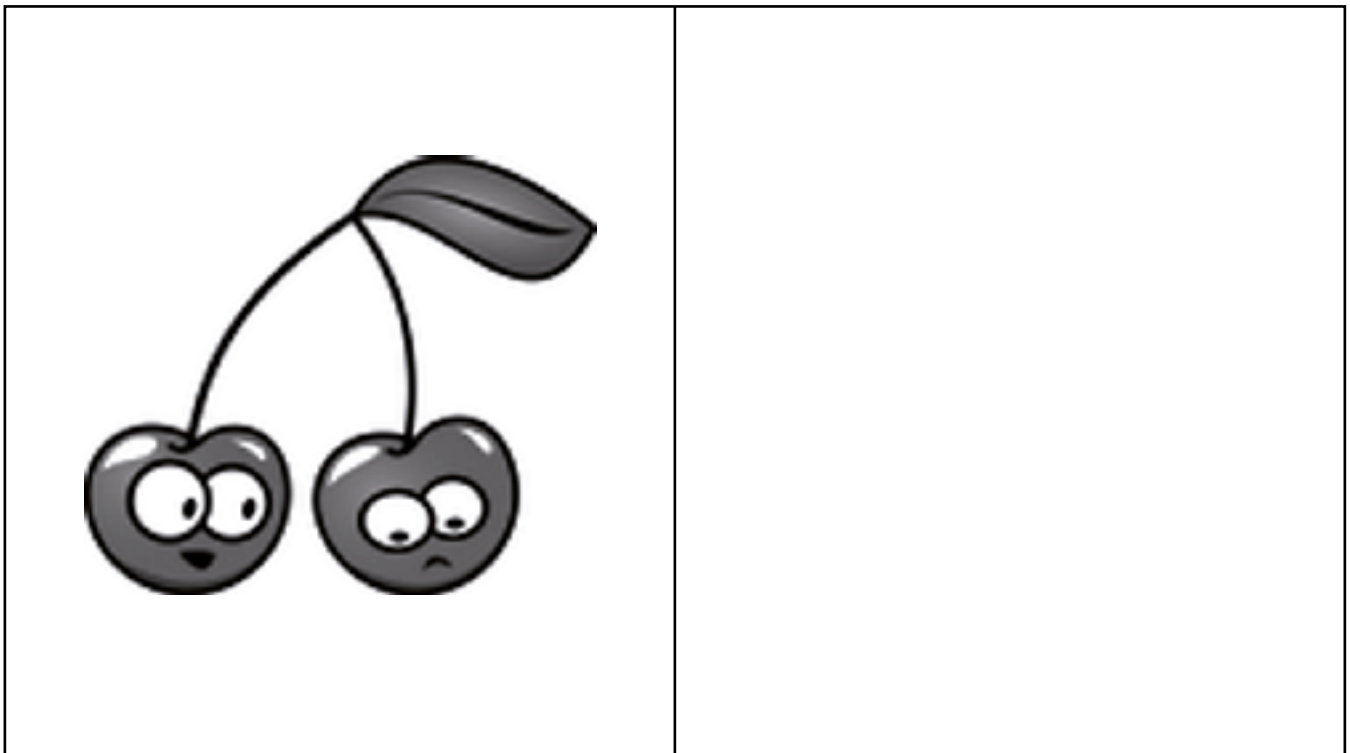
54 - 57 - 60 -

.....

.....

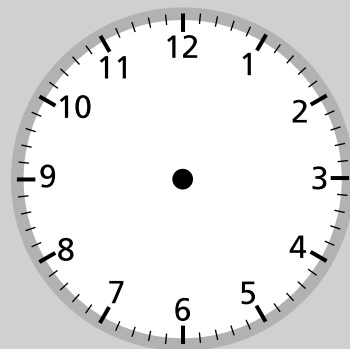
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **R** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **R** señaladas por línea y escríbalo.

El perro es uno de los mamíferos más extendidos por el mundo. Actualmente es un mamífero doméstico empleado generalmente como mascota aunque constituye una subespecie del lobo. Es comúnmente llamado “el mejor amigo del hombre”. Su tamaño o talla, su forma y pelaje es muy diverso según la raza de perro. Su olfato es más potente que el del humano y su oído es capaz de percibir sonidos muy por debajo y por encima del rango que oyen los humanos. El perro es un animal de costumbres sociales, que convive en grupos perfectamente jerarquizados y se adaptó a convivir con los humanos. Los perros siempre han acompañado al hombre en el proceso de civilización: su presencia está probada en todas las culturas del mundo.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **pueblos de España**:

.....

.....

.....

.....

5- Observe con detenimiento esta imagen:



6- Tape el dibujo y responda a estas preguntas:

¿Cuántos animales se ven en la imagen y cuáles son?

.....

¿Quién lleva una gorra?

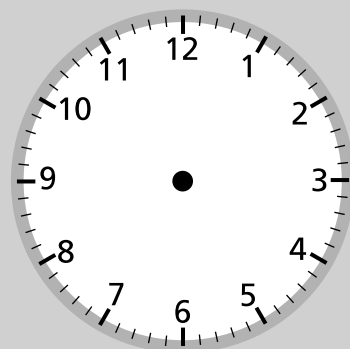
¿Qué están haciendo los niños?

¿Qué tipo de árboles se ven en la imagen?

¿Dónde está hecha la foto?

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

El burro o asno es un animal doméstico de la familia de los équidos. Fueron domesticados por primera vez cinco mil años antes de Cristo y desde entonces han sido utilizados como animales de carga. La aparición de la maquinaria agrícola ha supuesto un descenso considerable en sus poblaciones. Los burros son más longevos que los caballos, llegando a vivir hasta los 40 años. Los burros tienen una larga reputación por su terquedad: es difícil forzar a un burro a hacer algo que contradiga sus propios intereses. Sin embargo, son animales inteligentes, cautelosos y amistosos. Una vez que se haya ganado su confianza pueden ser buenos compañeros de trabajo, por esta razón ahora son populares como mascotas y para pasear niños en algunos lugares turísticos y de diversión.

6

6

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **T**:

.....

.....

.....

.....

5- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 2 \ 6 \ 9 \ 4 \ 3 \ 1 \\ + \ 1 \ 5 \ 7 \ 3 \ 2 \ 1 \\ \hline \end{array}$$

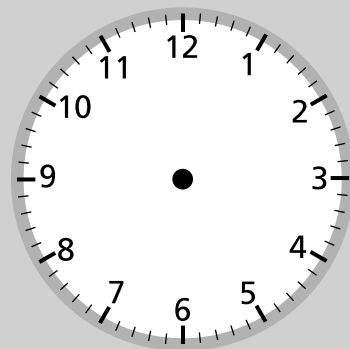
$$\begin{array}{r} 7 \ 1 \ 2 \ 6 \ 5 \ 8 \\ - \ 5 \ 1 \ 0 \ 3 \ 0 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

El jamón es el nombre genérico del producto obtenido de las patas traseras del cerdo, salado en crudo y curado de forma natural. Las primeras noticias del jamón son del Imperio Romano, aunque los primeros cerdos probablemente fueron traídos por los fenicios. Las razas actuales son la mezcla de estos cerdos con los jabalíes autóctonos. En Tarraco (actualmente Tarragona) se encontró un jamón fosilizado de casi dos mil años. Principalmente, se pueden distinguir dos tipos de jamones según la raza del cerdo: cerdo ibérico (“jamón ibérico”) y alguna variedad de cerdo blanco (“jamón” o “jamón serrano”). El jamón se clasifica generalmente según la cantidad de bellota que el animal haya consumido.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de árboles:

.....

.....

.....

.....

5- Debajo de ponga un **1** y debajo de ponga un **2**:

		 1	 2						
									
									
									
									
									

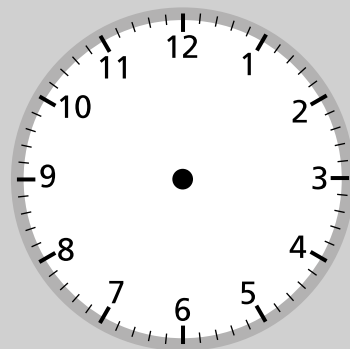
6- Cuente el número de figuras:

Total  :

Total  :

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **P** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **P** señaladas por línea y escríbalo.

La papa o patata es una planta, originaria de América del Sur y extendida por todo el mundo. Cultivada en el altiplano andino hace unos 7.000 años, fue exportada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia. Con el tiempo su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta convertirse en uno de los principales alimentos. Este tubérculo continúa siendo la base de la alimentación de millones de personas. Tiene otras aplicaciones, ya que el almidón de la papa cada vez se utiliza más en la industria, por ejemplo, en embalaje (cartón corrugado, papel prensa) y en cosmética (pasta dentífrica, cremas, champú y pastillas).

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** palabras que empiecen por **AR**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **44** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **80**.

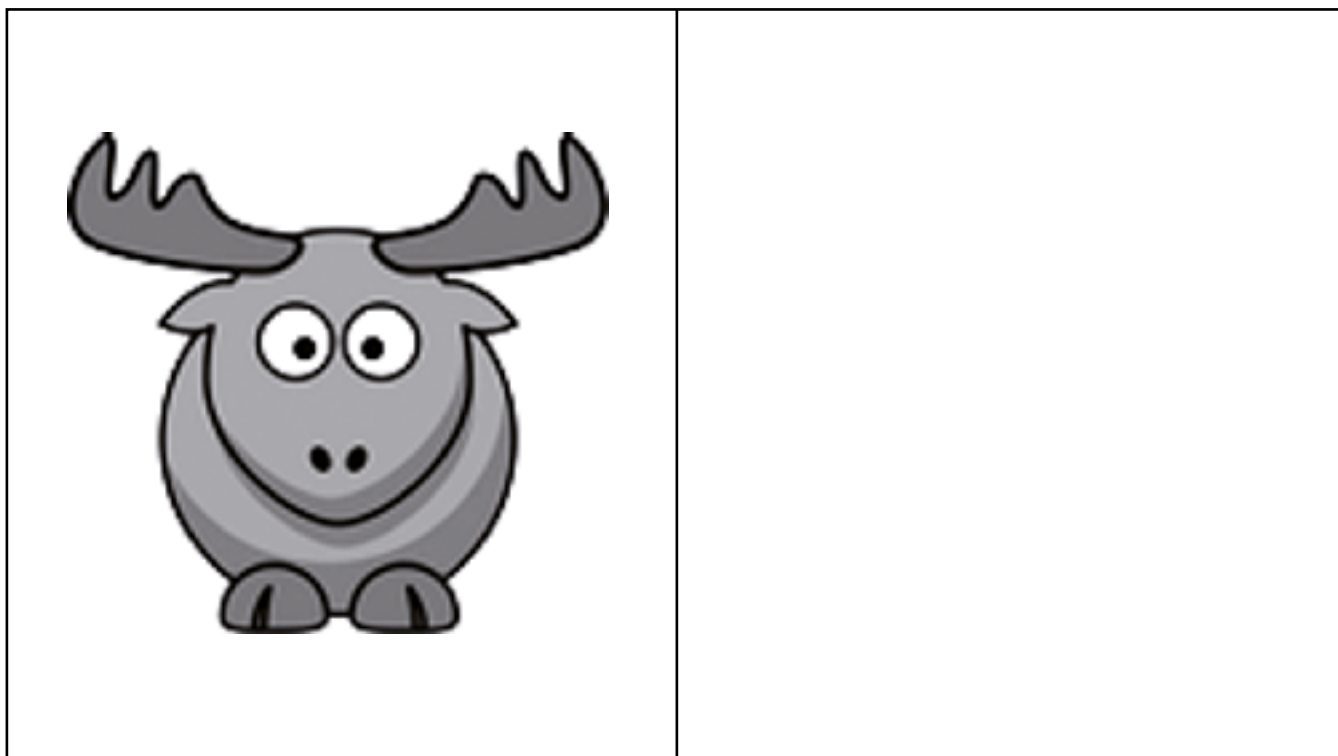
44 - 47 - 50 -

.....

.....

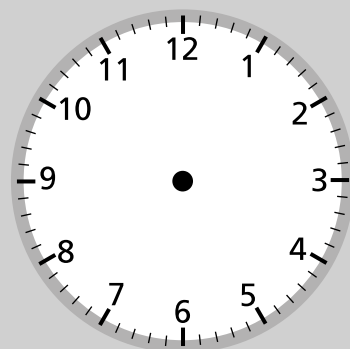
.....

6- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

El queso es un alimento sólido elaborado a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja, búfala, camella u otros mamíferos. La leche cuaja usando una combinación de cuajo (o algún sustituto) y acidificación. Las bacterias que se encargan de acidificar la leche juegan un papel importante en la definición de la textura y el sabor de la mayoría de los quesos. Algunos también contienen mohos, tanto en la superficie exterior como en el interior. Hay centenares de variedades de queso.

6

6

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **utensilios de cocina**:

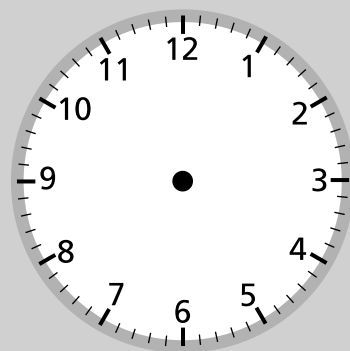
.....		
.....		
.....		
.....		

5- Marque todas las :

☆	☆		♥	☆		♥				☆		☆	
☆		☆		☆		♥			♥		☆		♥
	♥		☆		☆			☆		☆		♥	
	☆		♥		☆		☆		♥		☆		☆
☆		☆			♥	☆	♥		☆		☆	♥	
♥		☆		☆			☆		☆		☆		☆

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **P** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **P** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE

5- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **F**:

.....		
.....		
.....		
.....		

6- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r}
 2 \ 7 \ 9 \ 6 \ 5 \ 1 \\
 + \ 4 \ 3 \ 0 \ 4 \ 8 \ 9 \\
 \hline
 \end{array}$$

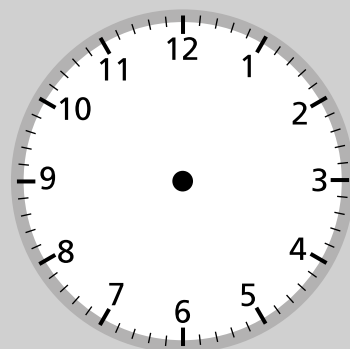
$$\begin{array}{r}
 7 \ 6 \ 4 \ 9 \ 9 \ 8 \\
 - \ 6 \ 3 \ 2 \ 5 \ 8 \ 7 \\
 \hline
 \end{array}$$

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **E** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **E** señaladas por línea y escríbalo.

El pan fue el alimento básico de la humanidad desde la Prehistoria. Probablemente, los primeros panes estarían hechos con harinas de bellotas o de hayucos. La elaboración del pan se hace combinando la harina y el agua con un agente, generalmente levadura, que produce la fermentación y subida de la masa en un proceso que dura tres horas. Se sabe que los egipcios elaboraban pan desde hace mucho tiempo y de ellos datan también las primeras evidencias arqueológicas de la utilización de la levadura en el pan. El cereal más utilizado para la elaboración del pan es la harina de trigo, también se utiliza el centeno, la cebada, el maíz o el arroz.

7

7

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **mujer**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **95** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **9**.

95 - 93 - 91 -

.....

.....

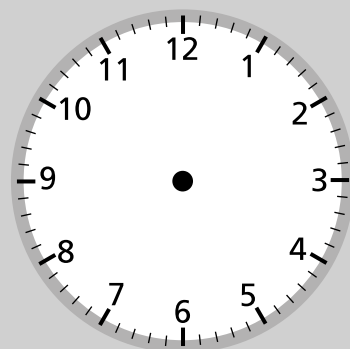
.....

6- Haga el dibujo de un **coche** en el espacio de abajo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **S** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **S** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE

5- Escriba **12** palabras que empiecen por **TO**:

.....		
.....		
.....		
.....		

6- Escriba desde el **7** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **160**.

7 - 10 - 13 -

.....

.....

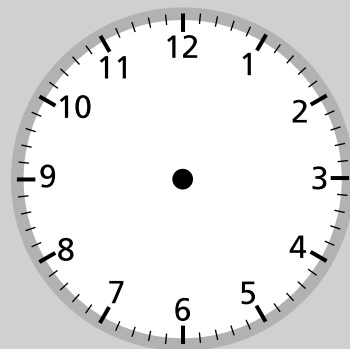
.....

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **C** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **C** señaladas por línea y escríbalo.

El chocolate es uno de los dulces más apreciados, aunque no se conoce con certeza cuando comenzó su consumo. Se sabe que en el 1500 antes de Cristo en América Central se utilizaba en forma de bebida fermentada. Los mexicas y mayas preparaban una bebida fría con la pasta obtenida de tostar y triturar las semillas de cacao que mezclaban con diferentes ingredientes, como chile, vainilla, miel y harina de maíz. El resultado era una bebida sumamente energética pero también muy amarga y picante. En México, las semillas de cacao eran tan apreciadas por los aztecas que eran usadas como moneda corriente para el comercio de la época. Cristóbal Colón en 1502 pudo ser el primer europeo que probó esta bebida antecedente del chocolate.

4

4

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **muebles**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **71** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **1**.

71 - 69 - 67 -

.....

.....

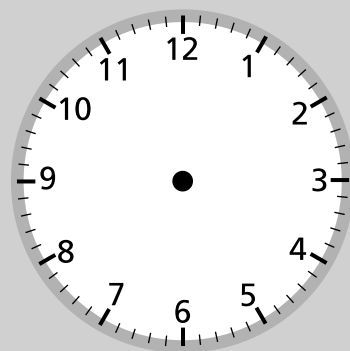
.....

6- Haga el dibujo de una **casa** en el espacio de abajo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **A** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **A** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE

5- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **N**:

.....

.....

.....

.....

6- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 7 \ 5 \ 9 \ 2 \ 3 \ 1 \\ + \ 2 \ 6 \ 5 \ 4 \ 8 \ 9 \\ \hline \end{array}$$

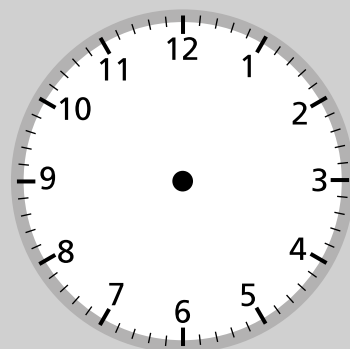
$$\begin{array}{r} 7 \ 6 \ 9 \ 4 \ 9 \ 9 \\ - \ 5 \ 6 \ 2 \ 3 \ 9 \ 8 \\ \hline \end{array}$$

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

La leche es un líquido nutritivo de color blanquecino, producido por las hembras de los mamíferos. Esta capacidad de las hembras es una de las características que definen a los mamíferos. La principal función de la leche es la de alimentar a los hijos hasta que sean capaces de digerir otros alimentos: es el único alimento de las crías de los mamíferos (niño de pecho en el caso de los seres humanos) hasta el destete. La leche de los mamíferos domésticos es un alimento básico corriente en la inmensa mayoría de las civilizaciones humanas.

4

4

TOTAL

--

Sopa de letras

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha



N	E	G	R	O
---	---	---	---	---

de derecha a izquierda



E	D	R	E	V
---	---	---	---	---

Vertical: de arriba a abajo



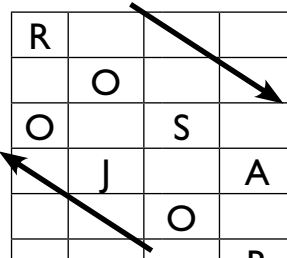
G
R
I
S

de abajo a arriba:



N
O
R
R
A
M

Diagonal:



R			
	O		
O		S	
	J		A
		O	
			R

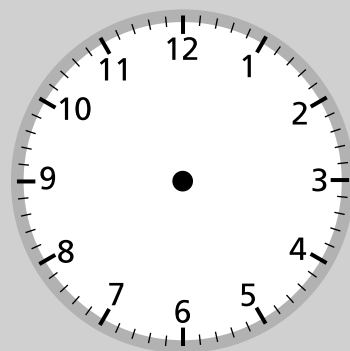
Encuentre los siguientes **nombres de colores**:

- ☐ AZUL
- ☐ AMARILLO
- ☐ BLANCO
- ☐ GRANATE
- ☐ GRIS
- ☐ MORADO
- ☐ NARANJA
- ☐ NEGRO
- ☐ ROJO
- ☐ ROSA
- ☐ VERDE

O	A	J	N	A	R	A	N
L	O	R	O	S	A	X	Ñ
L	N	J	I	A	Z	U	L
I	O	R	E	D	R	E	V
R	G	E	N	E	G	R	O
A	E	T	A	N	A	R	G
M	A	B	L	A	N	C	O
A	M	O	R	A	D	O	V

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **○** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **○** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE

5- Escriba **12** palabras que empiecen por **Pl**:

.....		
.....		
.....		
.....		

6- Escriba desde el **14** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **89**.

14 - 17 - 20 -

.....

.....

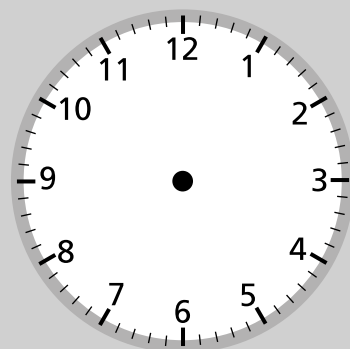
.....

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **O** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **O** señaladas por línea y escríbalo.

El kiwi es una planta trepadora originaria del sur de China, introducida en Nueva Zelanda en 1904 y desde entonces cultivada en muchas regiones templadas por su fruto comestible. El nombre kiwi le fue otorgado en Nueva Zelanda, posiblemente por una remota similitud de aspecto entre el fruto cubierto de vellosidades y el ave kiwi. Este fruto es pequeño, oval, con piel delgada de color verde pardusco y superficie vellosa. La pulpa es de color verde característico y con diminutas semillas dispuestas en torno a un corazón blanco. Ciertas personas le tienen alergia, sobre todo a su piel.

2

2

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **bebidas** de todo tipo (refrescos, zumos, infusiones,...):

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **89** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **19**.

89 - 87 - 85 -

.....

.....

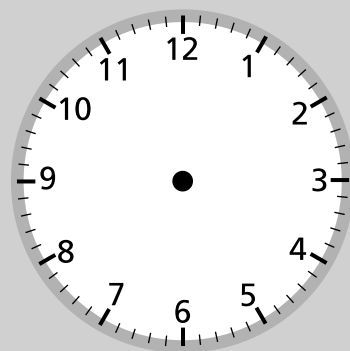
.....

6- Haga el dibujo de una **lámpara** en el espacio de abajo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **B** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **B** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE

5- Escriba **12** palabras que empiecen por la letra **M**:

.....

.....

.....

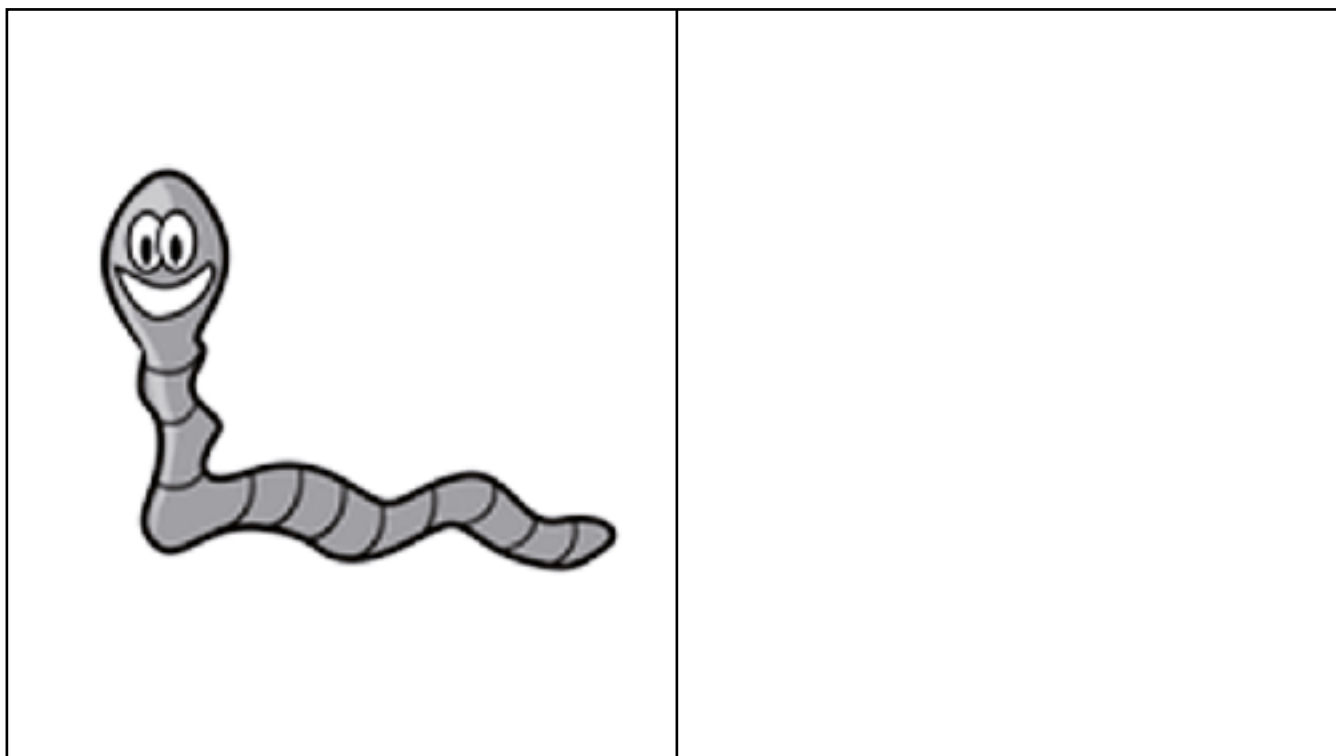
.....

6- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 1 \ 5 \ 6 \ 3 \ 2 \ 4 \\ + \ 8 \ 5 \ 4 \ 7 \ 3 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

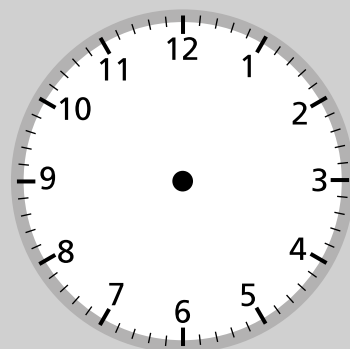
$$\begin{array}{r} 6 \ 5 \ 2 \ 8 \ 9 \ 7 \\ - \ 3 \ 2 \ 5 \ 4 \ 1 \ 0 \\ \hline \end{array}$$

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **R** que aparezcan en el recuadro.

3- Cunte el número de letras **R** señaladas por línea y escríbalo.

La zarza es un arbusto de aspecto sarmentoso, cuyas ramas, espinosas y de sección pentagonal, pueden crecer hasta 3 metros. Pertenece a la familia de las rosáceas y es popularmente conocido por sus frutos: las zarzamoras o moras. Es una planta muy invasiva y de crecimiento rápido que también puede multiplicarse vegetativamente generando raíz desde sus ramas. Puede colonizar extensas zonas de bosque, monte bajo, laderas o formar grandes setos en un tiempo corto. Es frecuente en setos y ribazos y su distribución original abarca casi toda Europa, el norte de África y el Sur de Asia.

3

3

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **países**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **100** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **10**.

100 - 98 - 96 -

.....

.....

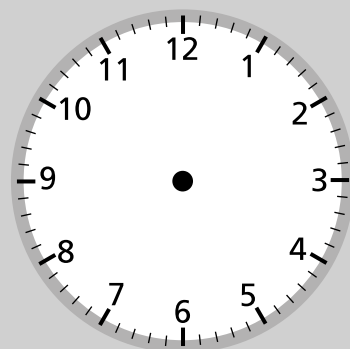
.....

6- Haga el dibujo de un **barco** en el espacio de abajo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **P** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **P** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE

5- Escriba **12** palabras que tengan la letra **Ñ**:

.....		
.....		
.....		
.....		

6- Escriba desde el **18** hacia arriba de **3** en **3** hasta el **102**.

18 - 21 - 24 -

.....

.....

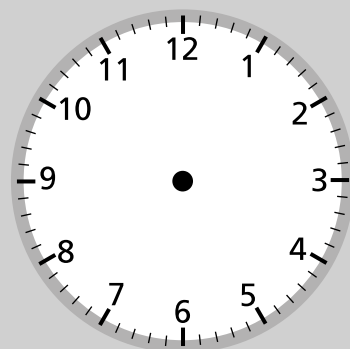
.....

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.

3- Cuente el número de letras **I** señaladas por línea y escríbalo.

Atender es tener abierta la puerta de nuestra mente, de nuestra memoria. Decimos que la atención es la puerta de la memoria. Si estamos atentos a un suceso o a un mensaje le abrimos las puertas, puede entrar y lo podemos recordar. En este aspecto hay dos problemas que perturban la memoria: atender a varias cosas a la vez, es decir, en el fondo a ninguna, y la preocupación excesiva por algo; como problemas personales o familiares, enfermedades, conflictos... se está pendiente del problema que ocupa toda nuestra atención, haciendo difícil o imposible registrar lo que sucede a nuestro alrededor.

1

1

TOTAL

--

4- Escriba **12** nombres de **platos de comida**:

.....		
.....		
.....		
.....		

5- Escriba desde el **12** hacia arriba de **4** en **4** hasta el **152**.

12 - 16 - 20 -

.....

.....

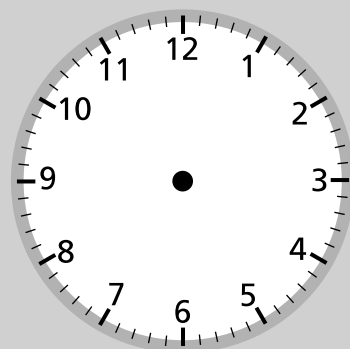
.....

6- Haga el dibujo de una **mariposa** en el espacio de abajo.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recorte un texto o artículo de una revista o periódico.

3- Tache todas las letras **S** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **S** señaladas y anote el resultado en el recuadro. ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE

5- Escriba **12** palabras que tengan las letras **CH**:

.....

.....

.....

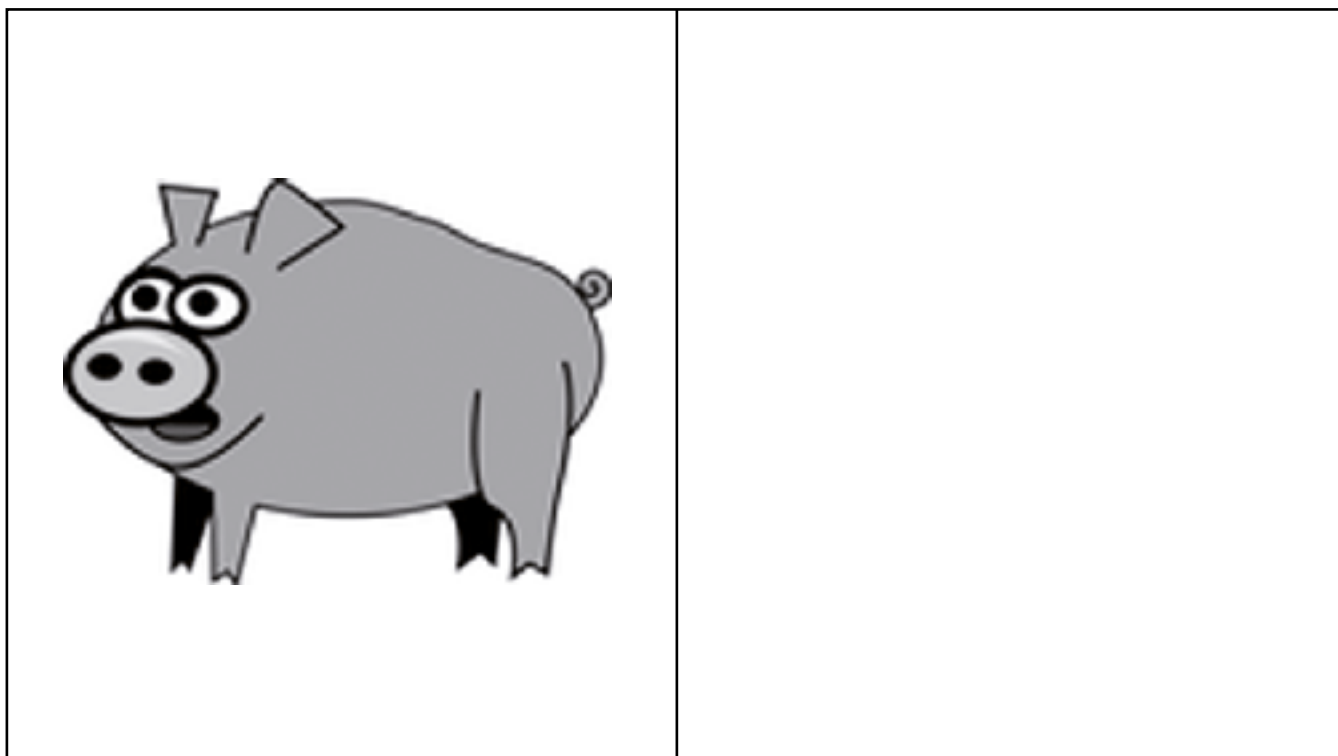
.....

6- Realice la **suma y resta** siguientes:

$$\begin{array}{r} 4 \ 9 \ 5 \ 1 \ 0 \ 2 \\ + \ 8 \ 7 \ 6 \ 2 \ 4 \ 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \ 9 \ 3 \ 2 \ 7 \ 4 \\ - \ 0 \ 2 \ 6 \ 8 \ 5 \ 1 \\ \hline \end{array}$$

7- Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.
Copie el dibujo en el recuadro de la derecha.



El presente contenido tiene carácter orientativo y divulgativo, y no pretende sustituir el diagnóstico realizado por un profesional sanitario, por lo que no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional sanitario. Ante cualquier duda respecto a su contenido, diríjase a su profesional sanitario.

ESTEVE