

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA DEMENCIAS LEVES O MODERADAS: MOTIVACIÓN

Índice

1. Puzzle	2
2. Dos palabras en una	3
3. Coser y relacionar	4
4. Asociación de las estaciones del año	5
5. ¡Refranero mañanero!.....	6
6. Composición de palabras	7
7. Palabras maleta	8
8. Memoria autobiográfica.....	9
9. La caja de la fiesta.....	10
10. Canciones incompletas.....	11
11. La receta de chocolate.....	12
12. El cuento interminable	13
13. ¡Éste soy yo!.....	14
14. Las mejores canciones	15
15. ¡A la rica paella!	16
16. El puzzle	17
17. Instrumentos musicales	18
18. La fiesta en casa.....	19
19. Juega a sudoku.....	20
20. ¡A cantar!	21
21. Construyendo el mapa	22
22. El crucigrama del otoño.....	23
23. Criptograma	24
24. Jeroglíficos	25
25. Puzzle	26
26. Dos palabras en una	27
27. Objetos del ayer.....	28
28. Estaciones del año	29
29. Uso de refranes.....	30
30. De letras a palabras	31
31. Palabras escondidas	32
32. Historia familiar	33

1. Puzzle

MOTIVACIÓN EJ. 1

INSTRUCCIONES

Hace unos días que no vemos a nuestro amigo. Te dejamos una foto suya. Recórtala y trata de ordenar las piezas.



2. Dos palabras en una

MOTIVACIÓN EJ. 2

INSTRUCCIONES

Busca las dos palabras contenidas en cada una de las siguientes palabras:

pezuña	aspaviento
camaleón	saltamontes
caracol	cubrecama
armadura	coliflor
alarma	lanzallamas
bocacalle	manirroto
pelirrojo	matasuegras
abrelatas	quitanieves
girasol	cienpiés
rompecabezas	abrelatas

3. Coser y relacionar

MOTIVACIÓN EJ. 3

INSTRUCCIONES

Señala todas las imágenes
relacionadas con la costura.



4. Asociación de las estaciones del año

MOTIVACIÓN
EJ. 4

INSTRUCCIONES
Lee las siguientes frases
y posteriormente asócialas
con las diferentes estaciones
del año:

CAÍDA DE LAS HOJAS
LOS DÍAS SON MUY CORTOS
BAÑO EN LA PLAYA
SE HACE LA VENDIMIA

HACE MUCHO FRÍO
HACE MUCHO CALOR
FLORECEN LOS ALMENDROS
SE CELEBRA LA SEMANA SANTA

PRIMAVERA
1-
2-

VERANO
1-
2-

OTOÑO
1-
2-

INVIERNO
1-
2-

5. ¡Refranero mañanero!

MOTIVACIÓN

EJ. 5

INSTRUCCIONES

Lee cada uno de los siguientes refranes y explica su significado y cuándo se usarían:

- * A buen entendedor, pocas palabras bastan
- * A buen hambre, no hay pan duro
- * ¡A buenas horas, mangas verdes!
- * A caballo regalado no le mires el diente
- * A cada cerdo le llega su San Martín
- * A Dios rogando y con el mazo dando
- * A falta de pan, buenas son tortas
- * A grandes males, grandes remedios
- * A la tercera va la vencida
- * A lo hecho, pecho

6. Composición de palabras

MOTIVACIÓN

EJ. 6

Escribe 6 palabras con estas
letras. Puedes usar las que
quieras pero sin repetir:

A F R E D S T G H O

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que
quiera pero sin repetir:

N B D E I L P O S Z

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que
quiera pero sin repetir:

U J B H T E F D A S

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que
quiera pero sin repetir:

Y E F R S D T O P E

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7. Palabras maleta

MOTIVACIÓN

EJ. 7

Busca las dos palabras
contenidas en cada una
de las siguientes palabras:

monarca	ascensor
andaluz	avellano
capitalista	estocada
chicarrón	diácono
diamante	calabaza
goloso	colgajo
coloca	colirio
calibrar	plantea
remojar	desdecir
personalizar	almacenar

8. Memoria autobiográfica

MOTIVACIÓN

EJ. 8

INSTRUCCIONES

Observa lo que dice esta persona y memoriza. Tapa la información y contesta a las preguntas



Tengo 7 nietos,
cuatro niñas y tres niños

* ¿Cuántos nietos tiene nuestra amiga?

* ¿Cuántas son niñas? ¿Y cuántos niños?

Ahora hablemos de ti, por favor contesta:

* ¿Tienes hijos?

** De sus nombres

* ¿Tienes nietos?

* ¿Cuántos son chicas? ¿Y cuántos chicos?

* ¿Cómo se llama el/la mayor? ¿Y el/la más pequeño?

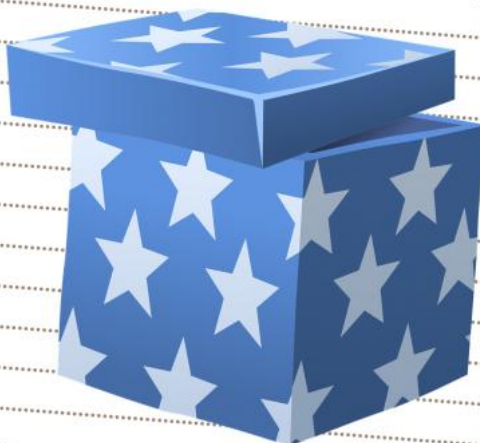
9. La caja de la fiesta

MOTIVACIÓN

EJ. 9

INSTRUCCIONES

¡Esta es la caja de la fiesta!
En esta caja vamos a meter
todas aquellas cosas que puede
haber en una fiesta. Elige cuales
meterias tu en la caja de las que se presentan, y recordando fiestas en
las que hayas estado, mete cosas nuevas:



Hucha	Guitarra	Sombreros	
Tarta	Serpentinas	Puro	
Vino	Caramelos	Cabra	
Tocadiscos	Disfraces		

10. Canciones incompletas

MOTIVACIÓN

EJ. 10

INSTRUCCIONES

A continuación aparecen
varias canciones conocidas
incompletas. Trata de completarlas
y cántalas cuando finalices.
¿Las recuerdas todas?

Cú cú cantaba la rana.
Cú cú debajo _____.

Cú cú _____ caballero.
Cú cú con capa y sombrero.

Cú cú _____.
Cú cú con traje de cola.

Cú cú paso un marinero.
Cú cú vendiendo _____.

Cú cú le pidió un ramito.
Cú cú _____ dar.
Cú cú y se echó a llorar.

La cucaracha, la cucaracha
Ya no puede _____
Porque le falta, porque no tiene
Una _____.

Pobre de la _____
Se queja de corazón
Por no usar _____ planchada
Por la escasez del carbón.

La cucaracha, la _____
_____ caminar
Porque _____, porque _____
Una patita para caminar.

Estaba el Señor Don Gato
_____ en su tejado,
marramiau, miau, miau,
sentadito en _____.

Ha recibido una _____
por si quiere ser casado,
marramiau, miau, miau, miau,
por si _____.

Con una _____ blanca
sobrina de un gato pardo,
marramiau, miau, miau, miau,
sobrina de un _____ pardo.

El _____ por ir a verla
se ha caído del _____,
marramiau, miau, miau, miau,
se ha _____ del tejado.

Se ha roto seis costillas
el espinazo y el rabo,
_____, _____
el espinazo y el rabo.

Antón, _____,
_____ Pirulero,
cada cual, _____
que atienda a su juego,
y el que _____,
pagará una _____.

11. La receta de chocolate

MOTIVACIÓN

EJ. 11

INSTRUCCIONES

¡Hoy vamos a cocinar!

Estas son las instrucciones para preparar un buen chocolate caliente:

Paso 1

Coloca 350ml a 470ml de leche en una olla pequeña o mediana.

Paso 2

Calienta la leche a fuego medio. Mantén una estrecha vigilancia sobre la olla, ya que la leche puede quemarse fácilmente. De vez en cuando revuelve la leche, cuando se esté calentando quitála del fuego, no permitas que hierva.

Paso 3

Añade de 3 a 5 cucharadas de cacao o unas 6 o 7 onzas de chocolate para hervir en la leche después de sacarla del fuego. Continúa revolviendo el cacao hasta que todo el polvo del ingrediente se absorva las onzas se disuelvan. Puedes usar un batidor de alambre, como alternativa a una cuchara, que puede ayudar mejor a mezclar el polvo en la leche. Sigue calentándolo al fuego sin dejar hervir.

Paso 4

Añade una pizca de cualquier especia adicional que te guste, como canela, nuez moscada o cardamomo.

Paso 5

Vierte el chocolate caliente en una taza grande. ¡Y a disfrutar!!

¿Sabrías preparar esta receta por ti mismo/a? ¿Has hecho antes chocolate?

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién estaba? Pon atención a esos recuerdos y recuerda sensaciones...

¿A qué sabe el chocolate? ¿Cómo huele?

¿Te gustan las sensaciones que te transmite el chocolate de tus recuerdos?

12. El cuento interminable

MOTIVACIÓN

EJ. 12

INSTRUCCIONES

Hoy vamos a crear un cuento.
Vamos a darte el comienzo del
cuento y varias partes que tú tienes
que continuar. Trata de que sea una
historia coherente y tenga sentido narrativo. Lo demás es tu propia creatividad.

«Érase una vez Jaimito, que estaba aburrido una tarde de verano. Entonces se le
ocurrió que podía...

Mientras estaba en ello de repente apareció...

Entonces ante aquella situación decidió
que lo que tenía que hacer era...

Pero en ese momento, siguió adelante y
sin saber cómo detrás de un árbol...

Se puso muy contento con todo aquello que
le estaba pasando, así que al final no pudo por más y se propuso...

Al final de todo lo que le había pasado, estaba muy feliz, así que...

Y colorín, colorado...



13. ¡Éste soy yo!

MOTIVACIÓN
EJ. 13

INSTRUCCIONES
Responde a estas preguntas:

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿En qué ciudad vives?
3. ¿A qué has dedicado tu vida?
4. Dime... Si fueras una verdura, ¿cuál serías? ¿Por qué?
5. ¿Y si fueras un vehículo... cuál serías? ¿Qué características tendrías?
¿De qué época, color, utilidad, etc. serías?
6. Y ahora la última, ¿Quién eres tú?

14. Las mejores canciones

MOTIVACIÓN

EJ. 14

INSTRUCCIONES

Hoy te proponemos un ejercicio muy divertido; vamos a crear la lista de las 3 mejores canciones de tu vida.

Escribe el título de las 3 mejores canciones que hayas escuchado y si sabes el grupo o autor:

CANCIÓN 1:

CANCIÓN 2:

CANCIÓN 3:

De las 3 canciones, ¿cuál es la que más te ha gustado de siempre?

Canción preferida:

* ¿Dónde escuchaste por primera vez esa canción?

* ¿Con quién estabas?

* ¿Quién tocaba, cantaba o ponía esa canción?

* ¿Qué sentimientos te surgen al escuchar esa canción?

Sobre las otras 2 canciones:

* ¿En qué momentos sueles recordarlas?

* ¿Qué sentimientos te surgen al escuchar esas canciones?

Y ahora toca lo mejor... ¿Te atreverías a cantarlas?

Seguro que sí, ¡Son tus canciones favoritas! Ánimo, seguro que puedes buscarlas por algún lado o puedes encontrar a alguien que te ayude con la letra o la música.

15. ¡A la rica paella!

MOTIVACIÓN

EJ. 15

INSTRUCCIONES

Fijate bien en la foto que se presenta:



Seguro que conoces bien este plato de cocina.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

- ¿Podrías decir qué ingredientes ves en el plato de la foto?

- ¿Qué otros ingredientes añadirías o quitarías de este plato?

- ¿Cómo cocinas o cocinarías este plato, o cómo lo has visto preparar tú mismo/a?

- ¿Cuál es el sabor y el olor de este plato?

- Recuerda algún momento en el que hayas tomado este plato.
¿Dónde, con quién, en qué lugar, etc.?

16. El puzle

MOTIVACIÓN

EJ. 16

INSTRUCCIONES

Hace unos días que no vemos a nuestro amigo. Parece ser que se fue de su casa muy apenado porque nos dejaba unos días; se iba de vacaciones muy a su pesar. Te dejamos una foto suya. Recórtala y trata de ordenar las piezas. Si lo ves, por favor, coméntanos cómo está. Gracias!!



17. Instrumentos musicales

MOTIVACIÓN

EJ. 17

INSTRUCCIONES

En las fotografías, hay una serie de instrumentos musicales. Identifícalos y escribe debajo su nombre.



Ahora, seguro que sabes cómo se toca cada uno de ellos.

Imita cómo tocarías cada uno para posteriormente imitar su sonido.

Finalmente, recuerda alguna canción en la que escucharas alguno o algunos de estos instrumentos. ¿Podrías cantarla?

18. La fiesta en casa

MOTIVACIÓN

EJ. 18

INSTRUCCIONES

Imaginemos...

Imaginemos que vives en una casa enorme. En una casa en la que caben todos tus familiares más queridos, también los más alejados o con los que menos te ves, los compañeros/as de trabajo, los amigos cercanos, los vecinos y todas aquellas personas que quieras.

Hoy vamos a preparar una fiesta en tu casa (esa casa tan grande que has imaginado, con jardín, piscina, y todo lo que desees) para todos; para ello tenemos que tener en cuenta algunos aspectos importantes...

* En primer lugar, tenemos que hacer una lista de invitados.
¿Quiénes asistirán a la fiesta?

* En segundo lugar, importante también:

¿Qué comida y bebida va a haber en la fiesta? ¿Habrá una comida y/o bebida especial dependiendo del momento/hora de la fiesta?

¿Por dónde estará distribuida la comida y bebida dentro de la casa?

* En tercer lugar, vestido y protocolo.

¿Será una fiesta de temática concreta (vaqueros, de los años 60, ibicenca, folklore, disfraces, etiqueta, etc.)? Decide cuál será el tema general.

* ¿Qué actividades o espectáculos habrá en tu fiesta (mago, balet, equilibrista, humorista contando chistes, etc.)?

* Por último, pero no menos importante, la música.

¿Qué tipo de música sonará en tu fiesta? ¿Desearías música en directo o a través de algún reproductor? ¿Qué canciones pondrías en tu fiesta?

19. Juega a sudoku

MOTIVACIÓN

EJ. 19

INSTRUCCIONES

Este juego está compuesto por una cuadrícula de 6x6 casillas, dividida en regiones de 3x2 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 6 sin que se repitan por fila, columna o región.

REGLAS

- Regla 1: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 6
- Regla 2: en una misma fila no puede haber números repetidos
- Regla 3: en una misma columna no puede haber números repetidos
- Regla 4: en una misma región no puede haber números repetidos
- Regla 5: la solución de un sudoku es única

	4		1	6	
2		1			5
				4	
	3				
1			3		4
	2	3		5	

20. ¡A cantar!

MOTIVACIÓN

EJ. 20

INSTRUCCIONES

¡A cantar!

Rellene la canción con las palabras que aparecen en el recuadro:

camino - quiero - mañana - corazón - campos
sonrisa - siempre

Nino Bravo - Un beso y una Flor

Dejaré mi tierra por ti, dejaré mis _____ y me iré

Lejos de aquí

Cruzaré llorando el jardín y con tus recuerdos partiré

Lejos de aquí

De día viviré pensando en tu _____

De noche las estrellas me acompañarán

Serás como una luz que ilumina mi _____

Me voy pero te juro que mañana volveré

Al partir un beso y una flor

Un te _____, una caricia y un adiós

Es ligero equipaje para tan largo viaje

Las penas pesan en el _____

Más allá del mar habrá un lugar

Donde el sol cada _____ mide más

Forjará mi destino las piedras del camino

Lo que no es querido _____ queda atrás

21. Construyendo el mapa

MOTIVACIÓN
EJ. 21

INSTRUCCIONES

Escribe el nombre a cada uno de los edificios con estas instrucciones:

- Ángeles vive en la Calle Almeida
- Detrás del supermercado está la farmacia
- Enfrente de la casa de Ángeles esstá el supermercado
- A la derecha de la casa de Ángeles está el bar Pepe
- A la derecha del bar Pepe está la tienda de ropa
- El colegio está enfrente del bar Pepe y la tienda de ropa
- El hospital está enfrente de la farmacia
- El ayuntamiento está en el número 55 de la Calle Cordel de Merinas
- La fábrica está en la Calle Cordel de Merinas

The map shows a grid of streets. Calle Cordel de Merinas runs vertically, and Calle Almeida runs horizontally. Calle Rio Mondego runs horizontally, intersecting Calle Cordel de Merinas. The buildings are numbered as follows:

- 57: Top left building.
- 23: Top right building.
- 55: Bottom left building.
- 20: Middle left building.
- 1: Middle left building, below 20.
- 3: Middle right building.
- 2: Bottom left building.
- 4: Bottom middle building.
- 6: Bottom right building.

22. El crucigrama del otoño

MOTIVACIÓN

EJ. 22

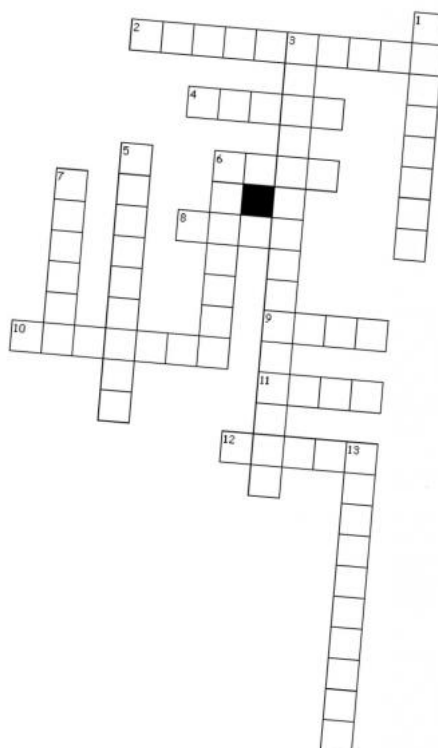
INSTRUCCIONES

Completa el crucigrama en el menor tiempo posible.

¿Podrás ser capaz de resolverlo sin usar las pistas?



hojas
calabazas
naranja
castañas
rojo
día de los muertos
manzana
septiembre
setas
nuez
lluvia
bosque
frío
golondrina
uvas



23. Criptograma

MOTIVACIÓN

EJ. 23

INSTRUCCIONES

Descubre la frase que
esconde el siguiente
criptograma:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
9	13	21	7	18	25	17	24	14	6	11	2	20	15	26	5	23	22	4	19	12	1	10	3	8	16

24 26 8

7 18 21 14 7 26

4 18 22

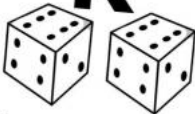
25 18 2 14 16

24. Jeroglíficos

MOTIVACIÓN
EJ. 24

INSTRUCCIONES
 Resuelve los siguientes ejercicios que te proponemos:

**DDDD
ER**



¿Cómo quedaron los cables?

SOCIEDAD ANÓNIMA



Presbítero



t a n



Terreno anegado



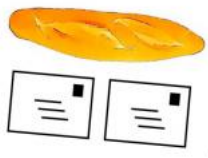
Atrae chispas eléctricas



Antipática, falta de afabilidad



¿Cuándo llegó?



¿Qué llevan a la manifestación?

π N8

Personaje de cuento



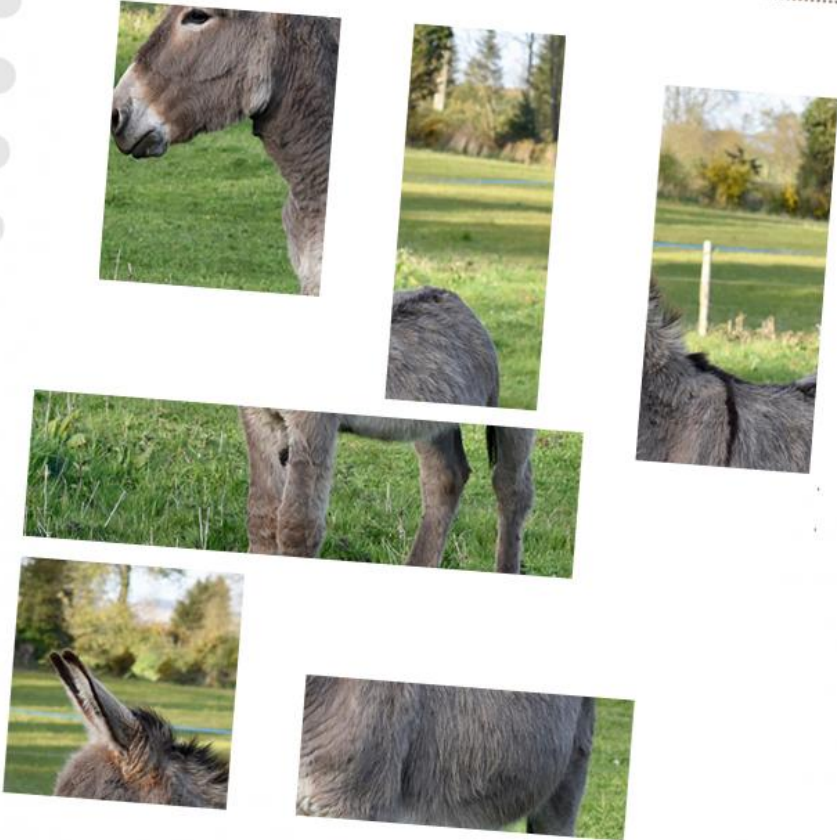
JE, JE, JE

Frotamientos terapéuticos

25. Puzle

MOTIVACIÓN
EJ. 25

INSTRUCCIONES
Hace unos días que no vemos a nuestro amigo. Te dejamos una foto suya. Recórtala y trata de ordenar las piezas.



The puzzle pieces show various parts of a donkey in a grassy field. The pieces include: a close-up of the donkey's head and neck; a close-up of its hindquarters; a close-up of its back and tail; a full-body view of the donkey standing in the field; a close-up of its head and neck from a different angle; a close-up of its mouth and teeth; and a close-up of its hindquarters from a different angle.

26. Dos palabras en una

MOTIVACIÓN EJ. 26

INSTRUCCIONES

Busca las dos palabras contenidas en cada una de las siguientes palabras:

pezuña	aspaviento
camaleón	saltamontes
caracol	cubrecama
armadura	coliflor
alarma	lanzallamas
bocacalle	manirroto
pelirrojo	matasuegras
abrelatas	quitanieves
girasol	cienpiés
rompecabezas	abrelatas

27. Objetos del ayer

MOTIVACIÓN EJ. 27

INSTRUCCIONES

Señala todas las imágenes
relacionadas con la costura.



28. Estaciones del año

MOTIVACIÓN
EJ. 28

INSTRUCCIONES
Lee las siguientes frases
y posteriormente asócialas
con las diferentes estaciones
del año:

CAÍDA DE LAS HOJAS
LOS DÍAS SON MUY CORTOS
BAÑO EN LA PLAYA
SE HACE LA VENDIMIA

HACE MUCHO FRÍO
HACE MUCHO CALOR
FLORECEN LOS ALMENDROS
SE CELEBRA LA SEMANA SANTA

PRIMAVERA
1-
2-

VERANO
1-
2-

OTOÑO
1-
2-

INVIERNO
1-
2-

29. Uso de refranes

MOTIVACIÓN
EJ. 29

INSTRUCCIONES
Lee cada uno de los siguientes refranes y explica su significado y cuándo se usarían:

- * A buen entendedor, pocas palabras bastan
- * A buen hambre, no hay pan duro
- * ¡A buenas horas, mangas verdes!
- * A caballo regalado no le mires el diente
- * A cada cerdo le llega su San Martín
- * A Dios rogando y con el mazo dando
- * A falta de pan, buenas son tortas
- * A grandes males, grandes remedios
- * A la tercera va la vencida
- * A lo hecho, pecho

30. De letras a palabras

MOTIVACIÓN

EJ. 30

Escribe 6 palabras con estas
letras. Puedes usar las que
quieras pero sin repetir:

A F R E D S T G H O

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que
quiera pero sin repetir:

N B D E I L P O S Z

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que
quiera pero sin repetir:

U J B H T E F D A S

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que
quiera pero sin repetir:

Y E F R S D T O P E

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

31. Palabras escondidas

MOTIVACIÓN

EJ. 31

Busca las dos palabras
contenidas en cada una
de las siguientes palabras:

monarca	ascensor
andaluz	avellano
capitalista	estocada
chicarrón	diácono
diamante	calabaza
goloso	colgajo
coloca	colirio
calibrar	plantea
remojar	desdecir
personalizar	almacenar

32. Historia familiar

MOTIVACIÓN

EJ. 32

INSTRUCCIONES

Observa lo que dice esta persona y memoriza. Tapa la información y contesta a las preguntas



Tengo 7 nietos,
cuatro niñas y tres niños

* ¿Cuántos nietos tiene nuestra amiga?

* ¿Cuántas son niñas? ¿Y cuántos niños?

Ahora hablemos de ti, por favor contesta:

* ¿Tienes hijos?

* De sus nombres

* ¿Tienes nietos?

* ¿Cuántos son chicas? ¿Y cuántos chicos?

* ¿Cómo se llama el/la mayor? ¿Y el/la más pequeño?