

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA DEMENCIAS LEVES O MODERADAS: PRAXIAS

Índice

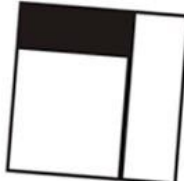
1. Dibujos repetidos	3
2. Copia la figura	4
3. Copia la figura	5
4. Copiar figuras	6
5. Laberinto mágico	7
6. Resolución de problemas	8
7. Copiar el dibujo	9
8. Creación de historias	10
9. Marcación del teléfono	11
10. Comprensión	12
11. Imitando las caras	13
12. Secuencia de acciones	14
13. El buzón de correos	15
14. Acciones cotidianas	16
15. Acciones complejas	17
16. Acciones habituales	18
17. Imágenes revueltas	19
18. Adivina la palabra	20
19. Orienta y descubre	21
20. Dibujo escondido	22
21. Llegar al objetivo	23
22. Construyendo con cerillas	24
23. Camino matemático	25
24. Laberinto mágico I	26
25. Palabras escondidas	27
26. Dibujos repetidos	28
27. Copia la figura	29
28. Copia la figura	30
29. Copiar figuras	31
30. Reproduce la figura	32
31. Mímica	33
32. Dibujo guiado	34
33. Ruta guiada	35
34. Ordena las escenas	36
35. La otra mitad	37

36. Recorta y ordena	38
37. Puzzle cultural.....	39
38. Puzzle cultural.....	40
39. Escribe las letras correctamente	41
40. Dibuja y asocia	42
41. Colorea las cometas.....	43
42. ¿Cuál es la pieza que falta?	44
43. Completa la imagen.....	45
44. Copia las líneas	46
45. Recorta y ordena figuras	47
46. ¿Cuál es la pieza que falta?	48
47. Copia las figuras.....	49

1. Dibujos repetidos

PRAXIAS
EJ. 1

INSTRUCCIONES
Copia el mismo dibujo en cada fila de los cuadrados siguientes.

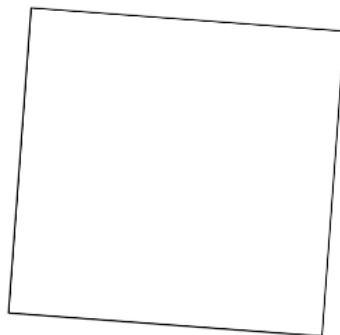
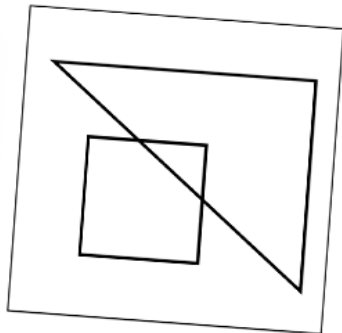
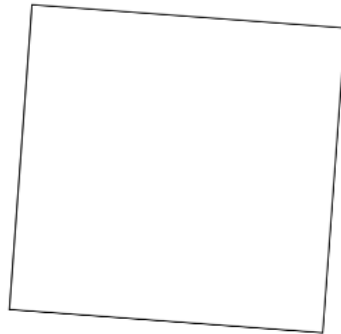
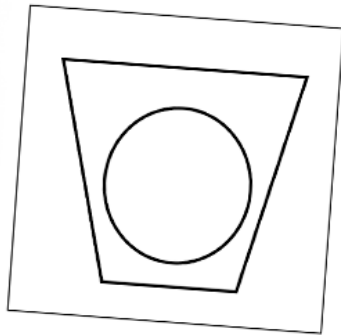
2. Copia la figura

PRAXIAS

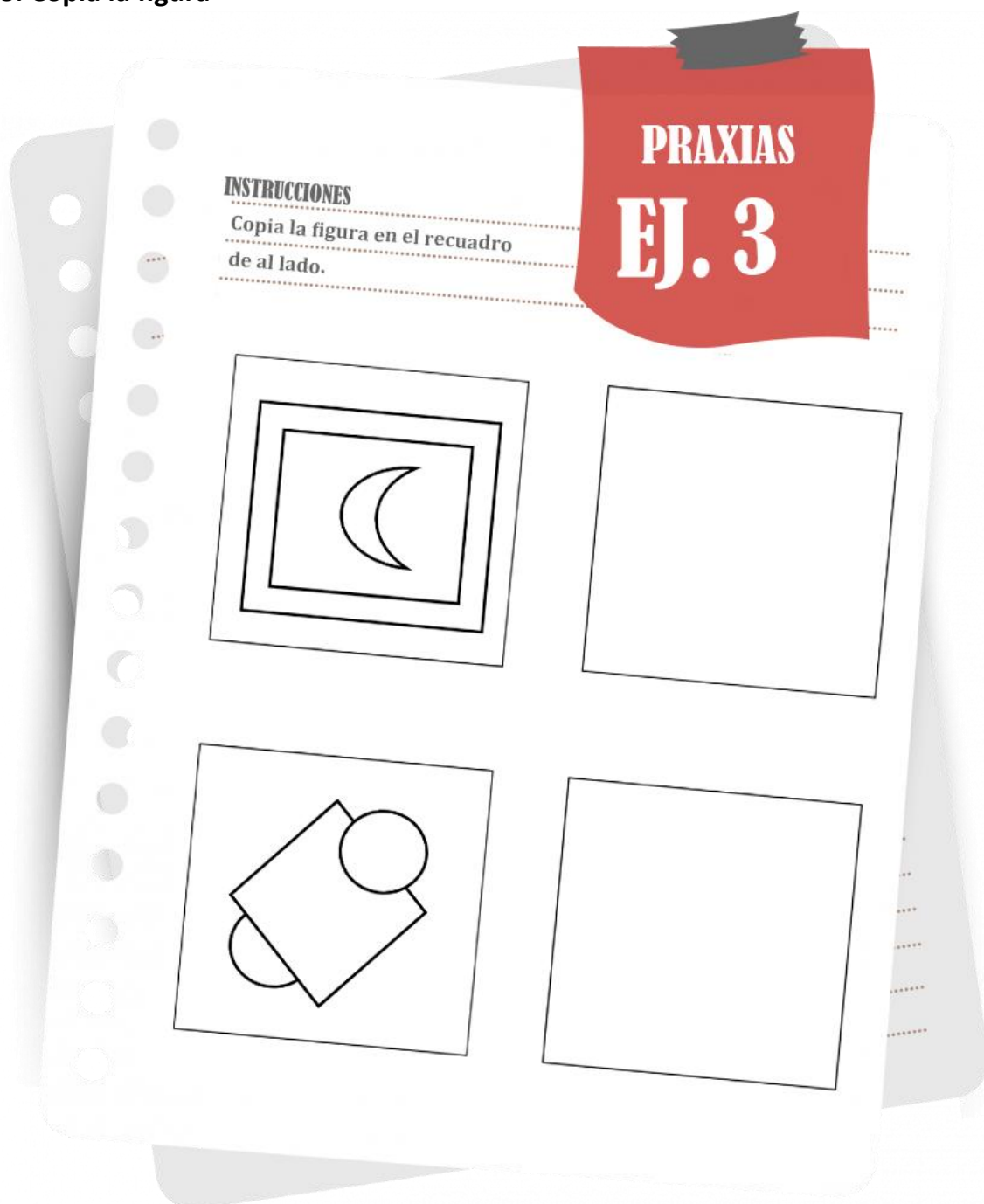
EJ. 2

INSTRUCCIONES

Copia la figura en el recuadro
de al lado.



3. Copia la figura



4. Copiar figuras

PRAXIAS
EJ. 4

INSTRUCCIONES
Copia las siguientes figuras
en el espacio correspondiente:

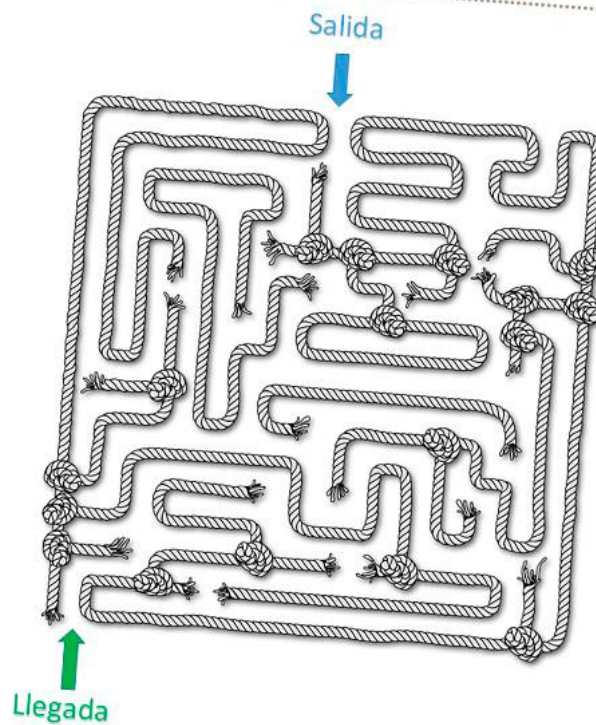
5. Laberinto mágico

PRAXIAS

EJ. 5

INSTRUCCIONES

Comezando desde la salida, utiliza tu dedo para buscar el camino que te lleve a la llegada. Después trata de volver a realizarlo usando un lápiz o una pintura.



6. Resolución de problemas

PRAXIAS

EJ. 6

Imagina que vas al mercado.
Debes planear la ruta para
ver los siguientes puntos
(no necesariamente en este orden):

*Chucherías

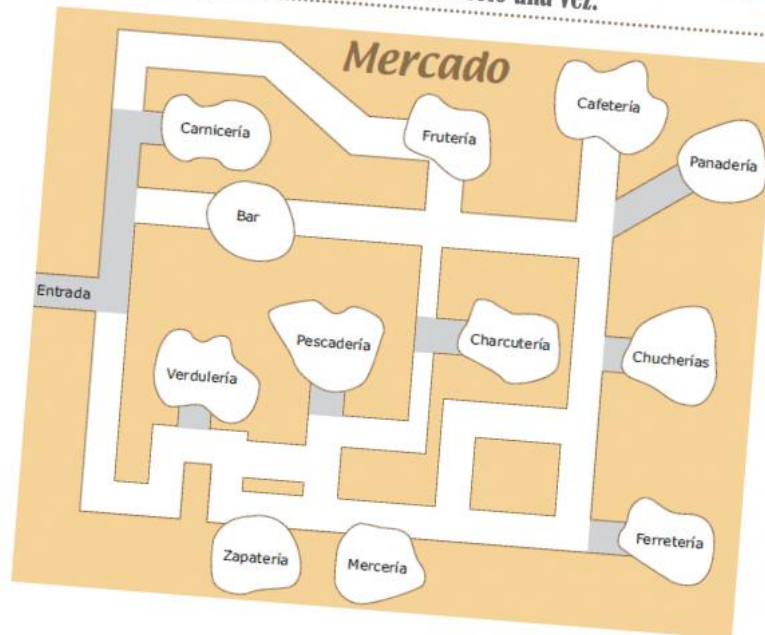
*Carnicería

*Verdulería

*Frutería

*Zapatería

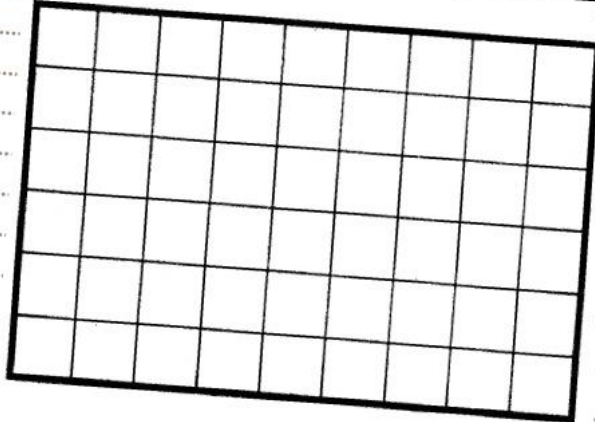
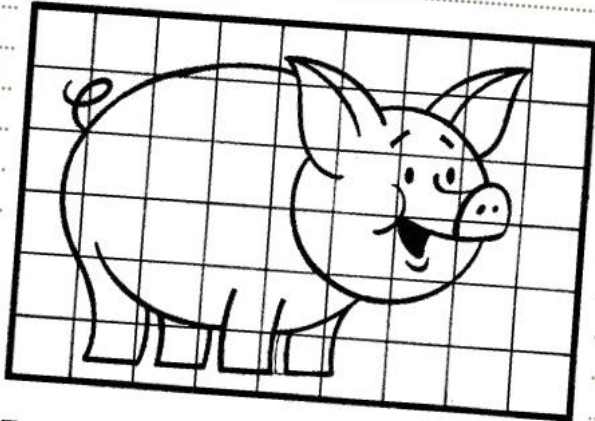
Debes tener en cuenta que hay que comenzar en la entrada y terminar
en la cafetería. Puedes usar los caminos sombreados siempre que
quieras, pero los que están sin sombrear sólo una vez.



7. Copiar el dibujo

PRAXIAS
EJ. 7

INSTRUCCIONES
Copia la ilustración en el
rectángulo de abajo:



The image shows a worksheet for a copying exercise. At the top right, a red banner contains the text 'PRAXIAS' and 'EJ. 7'. Below this, the instructions 'INSTRUCCIONES' and 'Copia la ilustración en el rectángulo de abajo:' are written. The main part of the worksheet features two 10x10 grids. The top grid contains a line drawing of a pig, and the bottom grid is empty for copying.

8. Creación de historias

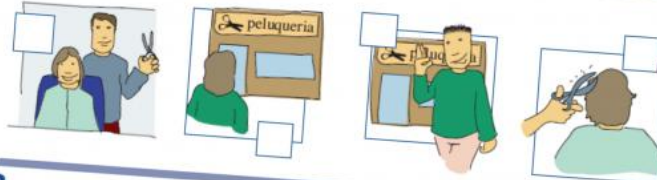
PRAXIAS EJ. 8

ORDENA LAS ESCENAS QUE SE
PRESENTAN A CONTINUACIÓN
EN EL ORDEN CORRECTO,
NUMERÁNDOLAS EN CADA
CASILLA, DE MANERA QUE
LA HISTORIA TENGA SENTIDO:

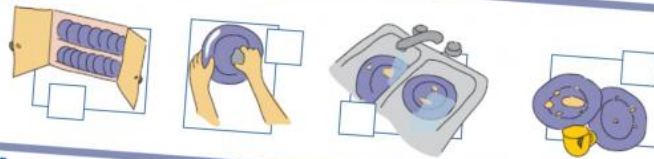
1.



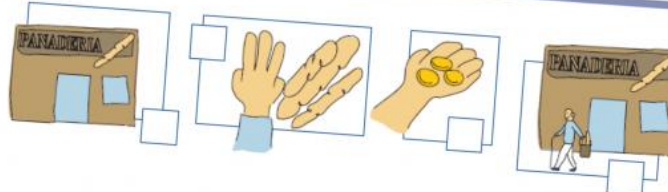
2.



3.



4.



9. Marcación del teléfono



10. Comprensión

PRAXIAS

EJ. 10

Lee lo que aparece a continuación y hazlo después:

*Cierra los ojos

*Señala el techo

*Tócate la punta de la nariz con tu mano izquierda

*Señala el suelo y luego tócate los hombros con las dos manos dos veces

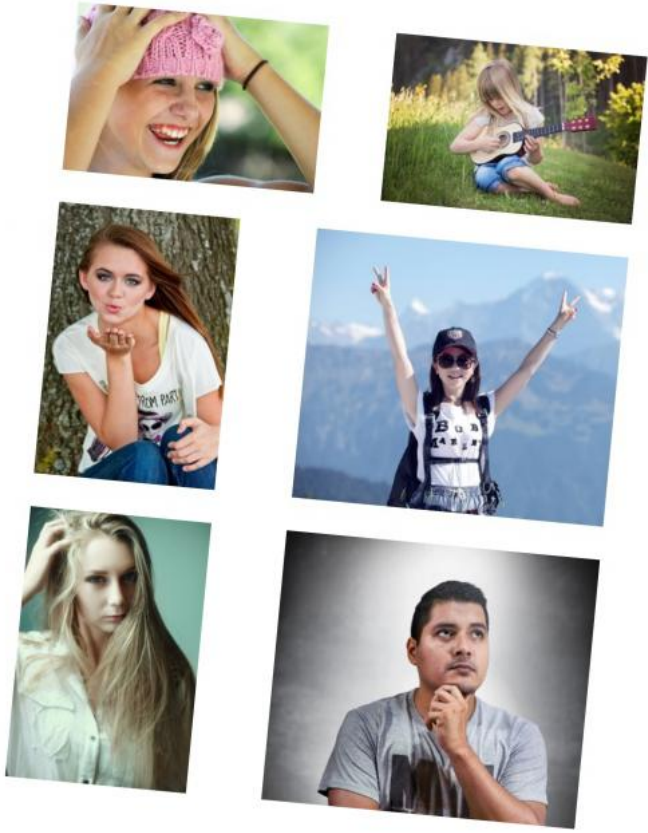
*Describe para qué sirven los siguientes objetos:



11. Imitando las caras

PRAXIAS
EJ. 11

INSTRUCCIONES
Imita realizando los gestos,
las muecas y acciones de las
siguientes fotografías. Después
describe qué están haciendo



The collage consists of six photographs arranged in two columns. The left column contains three photos: a young woman smiling and adjusting a pink beanie; a young woman with long brown hair resting her chin on her hand; and a young woman with long blonde hair looking directly at the camera. The right column contains three photos: a young girl sitting on the grass playing a guitar; a person wearing a backpack and sunglasses making peace signs with both hands against a mountain background; and a young man with dark hair resting his chin on his hand, looking thoughtfully to the side.

12. Secuencia de acciones

PRAXIAS
EJ. 12

INSTRUCCIONES
Planifica una secuencia siguiendo el guión propuesto y realízala en tu propia casa:

Guión
1- Desde el lugar donde estés, ve al salón coge algún objeto de un armario y déjalo encima de la mesa.
Objeto:
2- Ahora ve al baño, toma algún objeto del baño y déjalo en la cocina.
Objeto:
3- Posteriormente toma un objeto (cubierto, vaso, etc.) de la cocina y llévalo al dormitorio.
Objeto:
4- Por último coge algún objeto del dormitorio y déjalo en el salón.
Objeto:

TAREAS FINALES
Repasa varias veces las acciones que has realizado y la secuencia completa.
Por último, realiza el recorrido en sentido contrario (comenzando por el salón), tratando de no mirar el guión creado por ti mismo/a y vuelve a dejar los objetos en el lugar donde estaban anteriormente.

13. El buzón de correos

PRAXIAS
EJ. 13

INSTRUCCIONES
Realiza las siguientes acciones en orden. Para comenzar el ejercicio necesitamos los siguientes objetos: un sobre, un folio en blanco y un lápiz.

- 1- Toma el folio y escribe cuatro frases breves, puedes dirigirlos a alguien real o a alguien imaginario.
- 2- Dobra el folio por la mitad dos veces.
- 3- Mete el folio doblado en el sobre.
- 4- Cierra el sobre completamente.
- 5- Pon una dirección donde corresponde en el sobre (en la parte contraria al cierre).
- 6- Pon el remitente.
- 7- Ahora déjalo en un lugar visible para llevarlo al buzón de correos más cercano, y en cuanto tengas un momento libre, lleva la carta.

14. Acciones cotidianas

PRAXIAS

EJ. 14

INSTRUCCIONES

Trate de realizar como si fuera una acción real las siguientes acciones.

Vestirse: Póngase los calcetines, camisa-blusa, pantalones, zapatos (atando los cordones) y jersey.

Merienda: Prepare un bocadillo de jamón y queso. Para ello, corte un pedazo de pan, prepárelo para hacer un bocadillo, corte jamón, corte unos pedazos de queso, introduzca el jamón y el queso, sírvalo en un plato y comase el bocadillo.

Realice una llamada de teléfono: Tenga a mano el número al que va a llamar, descuelgue el teléfono, marque el número de teléfono, hable con el interlocutor, cuelgue el teléfono, guarde el número de teléfono donde lo tenía anteriormente.

Sacar la basura: Recoja toda la basura, métala en la bolsa y ciérrela, saque la bolsa del cubo o lugar de donde se encuentre, baje la basura al contenedor, vuelva a casa, coloque otra bolsa de basura en el mismo lugar que la anterior.

Compra: Haga una lista de la compra, coja su bolsa de la compra y el dinero, vaya al supermercado, coja todos los productos en el lugar donde se encuentren, repasa la lista de la compra, acérquese a pagar los productos comprados, pague la compra e introduzca los productos en la bolsa, vuelva a casa, coloque los productos en el lugar que le corresponden en la casa.

15. Acciones complejas

PRAXIAS

EJ. 15

INSTRUCCIONES

Trata de realizar con gestos las siguientes acciones:

- * Saca la lengua y mira al techo antes que al suelo
- * Toca dos veces con dos dedos tus dos hombros
- * Gira la puntera de tu pie izquierdo hacia la derecha y después la puntera de tu pie derecho hacia la izquierda
- * Con los brazos extendidos (en cruz), alternativamente, llévate el dedo índice de cada mano a tu nariz (3 veces)
- * Toca con tu dedo pulgar cada uno de los otros dedos de la misma mano de forma consecutiva, primero con una mano, luego con la otra
- * Golpea la mesa con el puño de la mano derecha a un ritmo determinado, mientras la mano izquierda pasa por debajo de la mano derecha cuando está elevada. Después hazlo con la mano contraria
- * Con las dos manos y las palmas abiertas encima de la mesa, cierra una y abre la otra de forma alternativa aumentando el ritmo y manteniendo la constante
- * Con los brazos extendidos y las manos cerradas, gira tu muñeca derecha hacia la izquierda y tu muñeca izquierda hacia la derecha. Ahora inténtalo en sentido contrario
- * Imita con las manos:
 - Las aspas de un molino
 - El ataque de un león
 - Las hélices del helicóptero

16. Acciones habituales

PRAXIAS
EJ. 16

INSTRUCCIONES
Imita/realiza los siguientes gestos.
A continuación descríbelos,
y comenta si tienen algún significado.



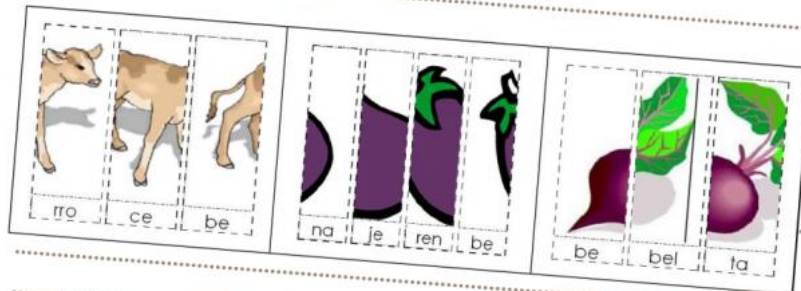
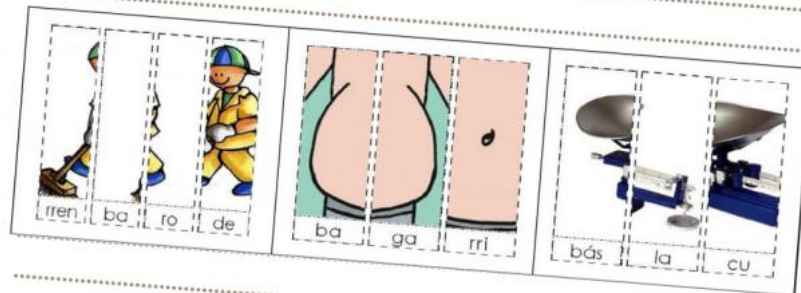
17. Imágenes revueltas

PRAXIAS

EJ. 17

INSTRUCCIONES

Recorta las partes de los
rompecabezas y mótalos.



¿Qué palabra contiene cada uno de ellos?

18. Adivina la palabra

PRAXIAS
EJ. 18

INSTRUCCIONES
Construye la palabra
siguiendo los caminos y
colocando las letras en su
lugar correspondiente.



a l s d u



19. Orienta y descubre

PRAXIAS
EJ. 19

INSTRUCCIONES
Copia las letras en el cuadrado inferior en la **orientación adecuada** y escribe a continuación la palabra que resulte:

1

C	-	m	Γ	O

Palabra: _____

2

A	Γ	D	m	V

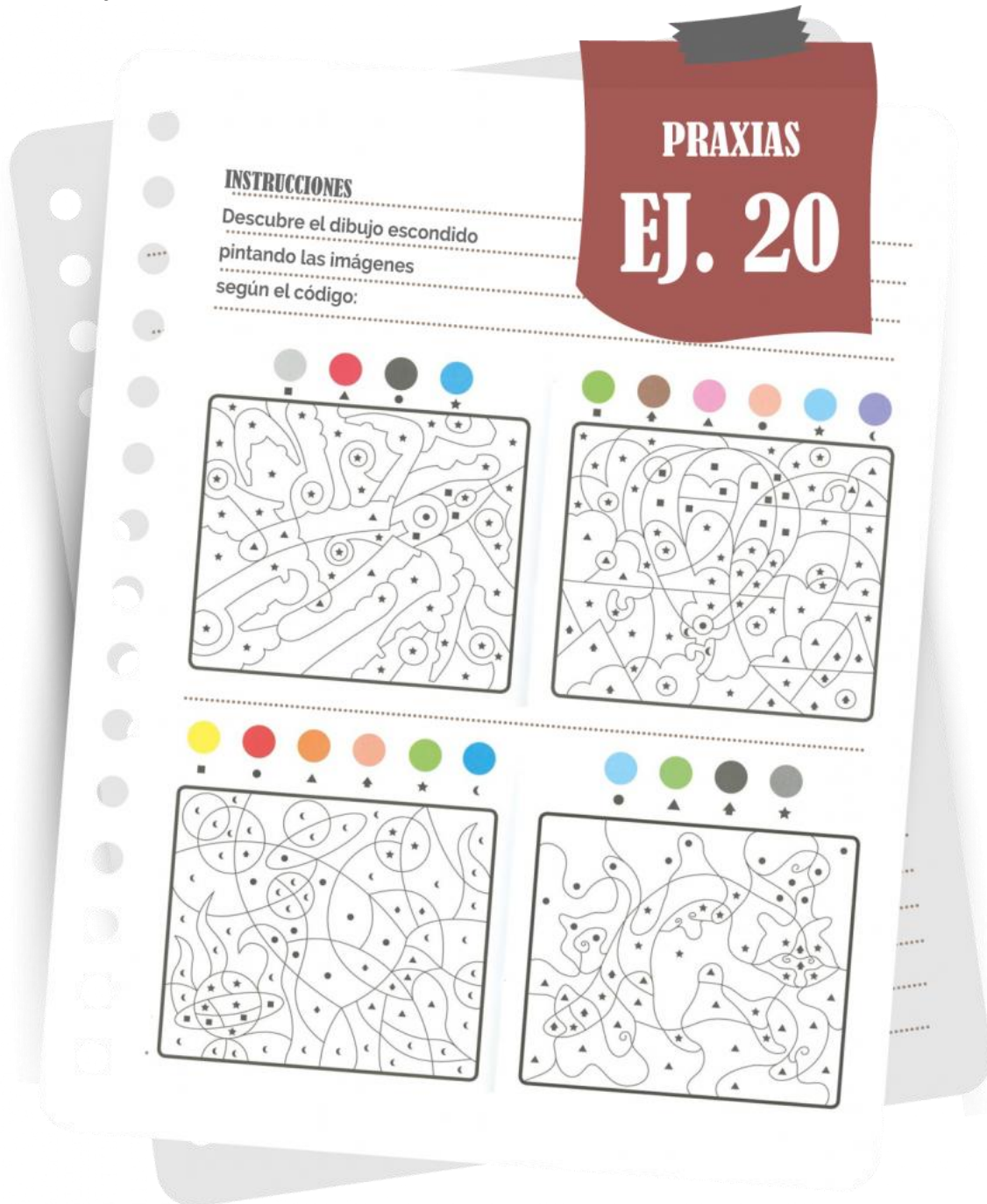
Palabra: _____

3

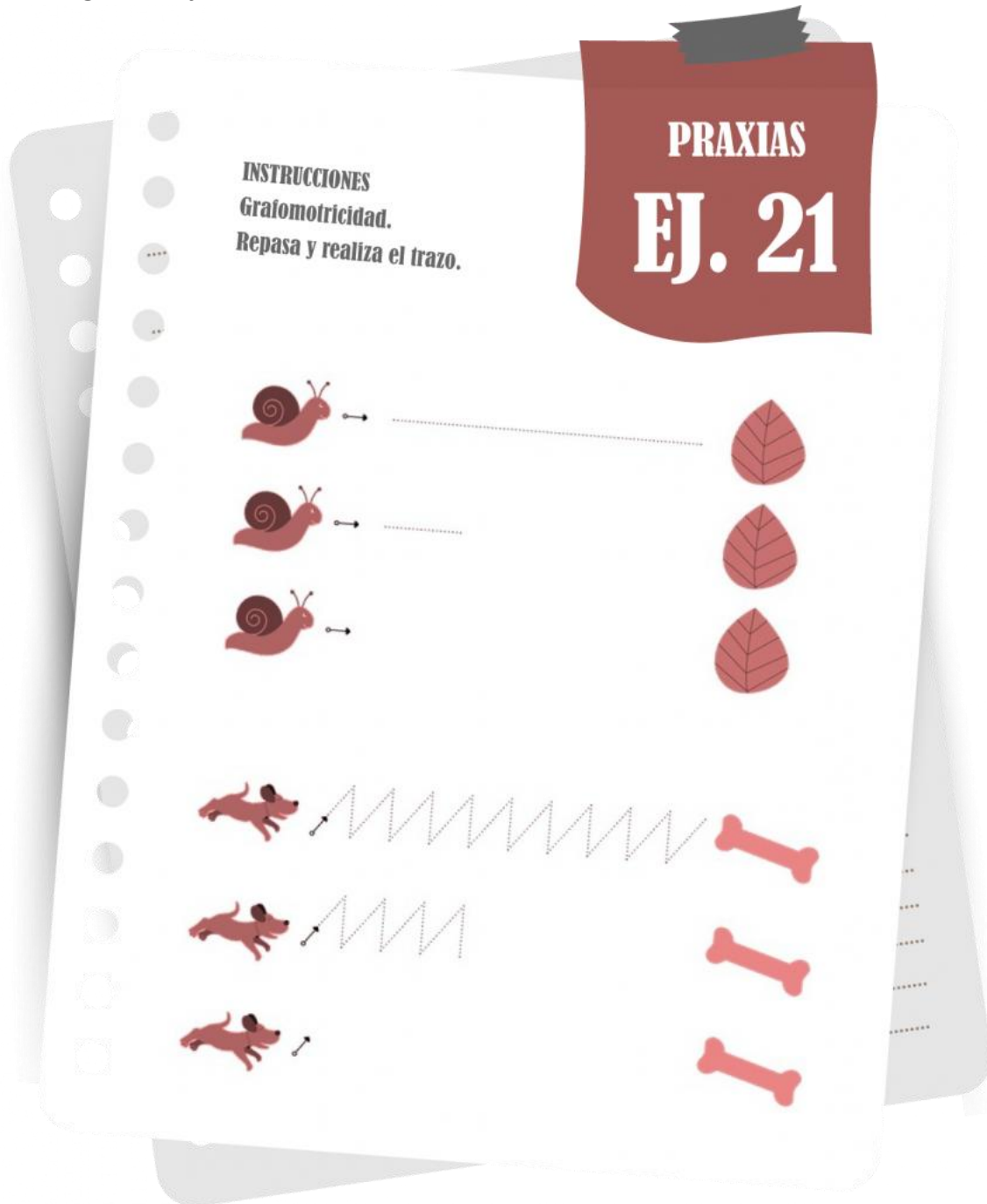
Γ	C	m	o	O

Palabra: _____

20. Dibujo escondido



21. Llegar al objetivo



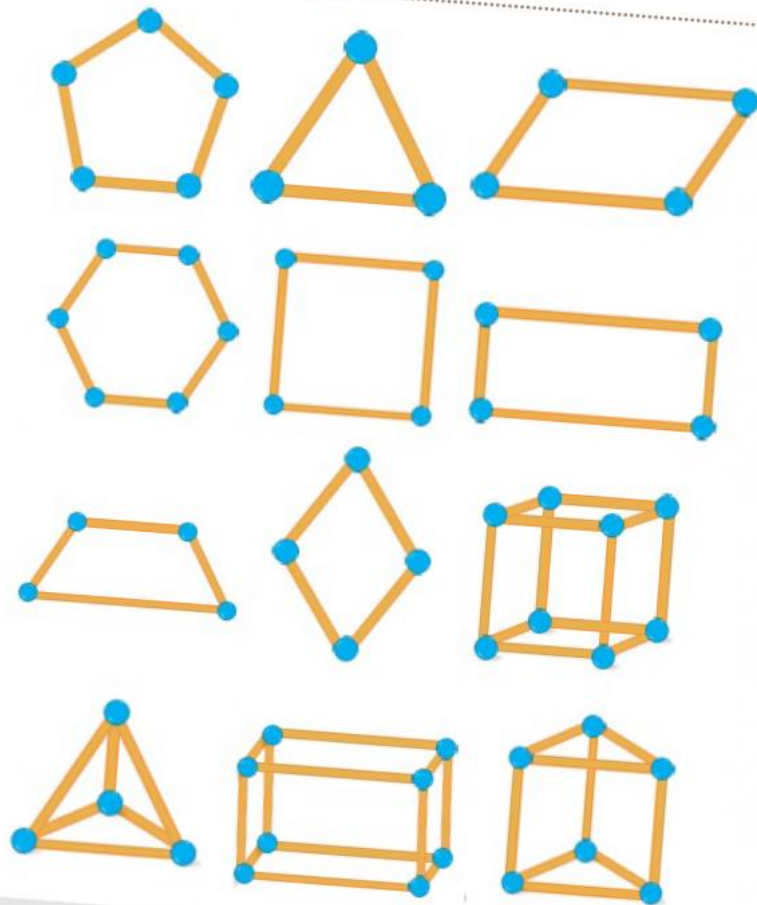
22. Construyendo con cerillas

PRAXIAS

EJ. 22

INSTRUCCIONES

Construye las siguientes
figuras geométricas con cerillas.
Posteriormente también puedes
inventar tus propias estructuras.



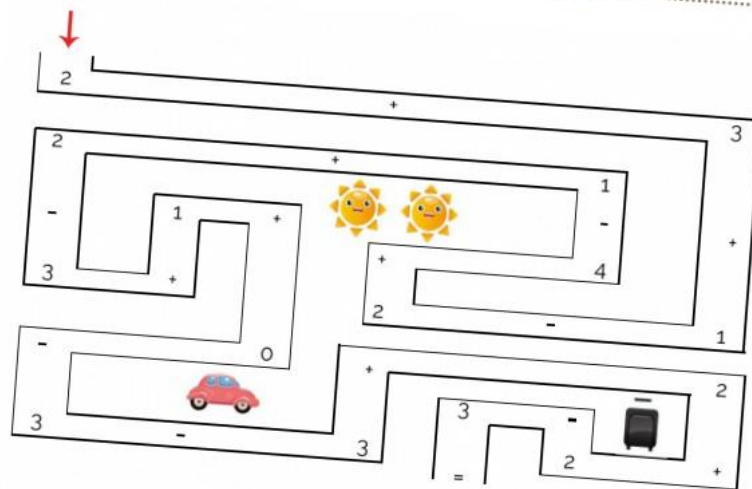
23. Camino matemático

PRAXIAS

EJ. 23

INSTRUCCIONES

Sigue el camino con una línea,
calcula mentalmente
las operaciones matemáticas
hasta llegar al resultado correcto:



③ ④ ② ⑤ ①

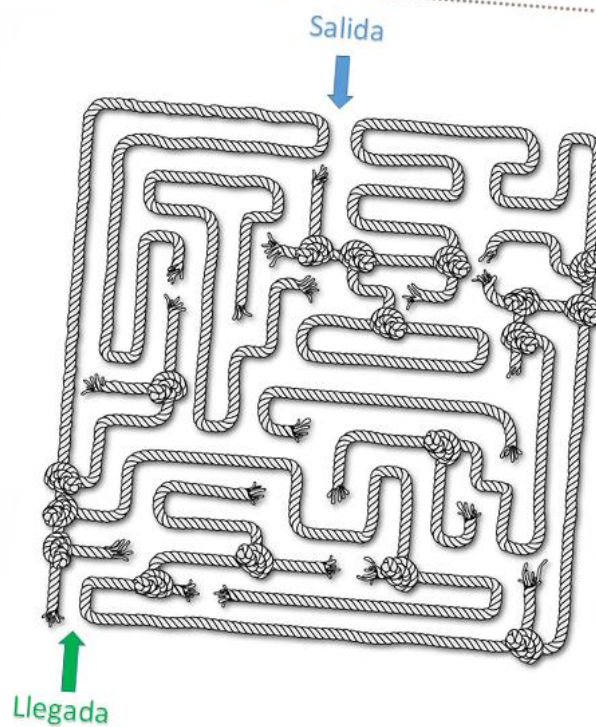
24. Laberinto mágico I

PRAXIAS

EJ. 24

INSTRUCCIONES

Comezando desde la salida, utiliza tu dedo para buscar el camino que te lleve a la llegada. Después trata de volver a realizarlo usando un lápiz o una pintura.



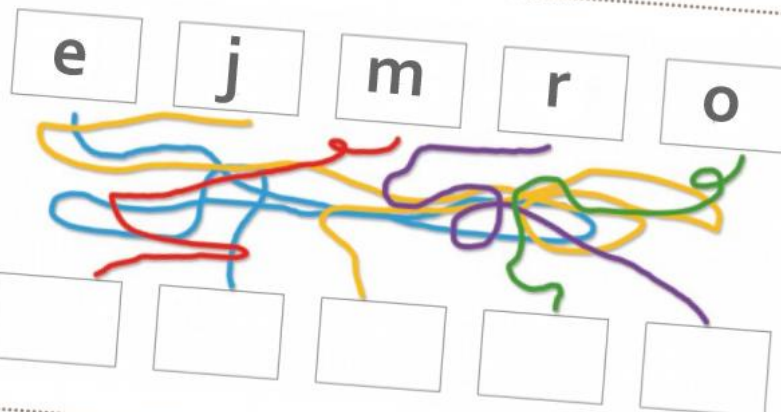
25. Palabras escondidas

PRAXIAS

EJ. 25

INSTRUCCIONES

Construye la palabra
siguiendo los caminos y
colocando las letras en su
lugar correspondiente.



26. Dibujos repetidos

PRAXIAS
EJ. 26

INSTRUCCIONES
Copia el mismo dibujo en cada fila de los cuadrados siguientes.

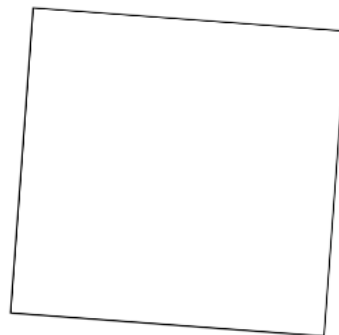
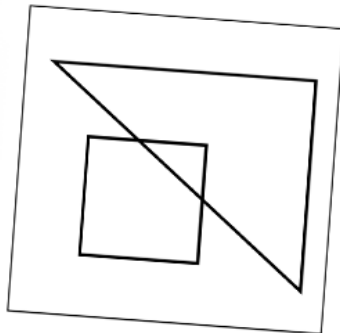
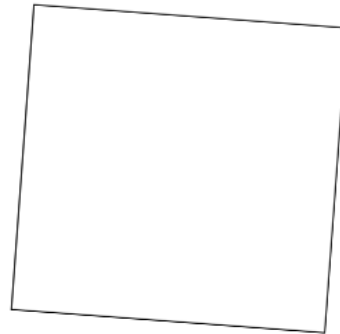
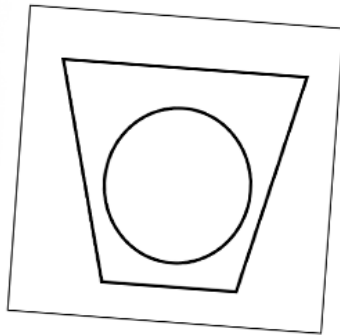
27. Copia la figura

PRAXIAS

EJ. 27

INSTRUCCIONES

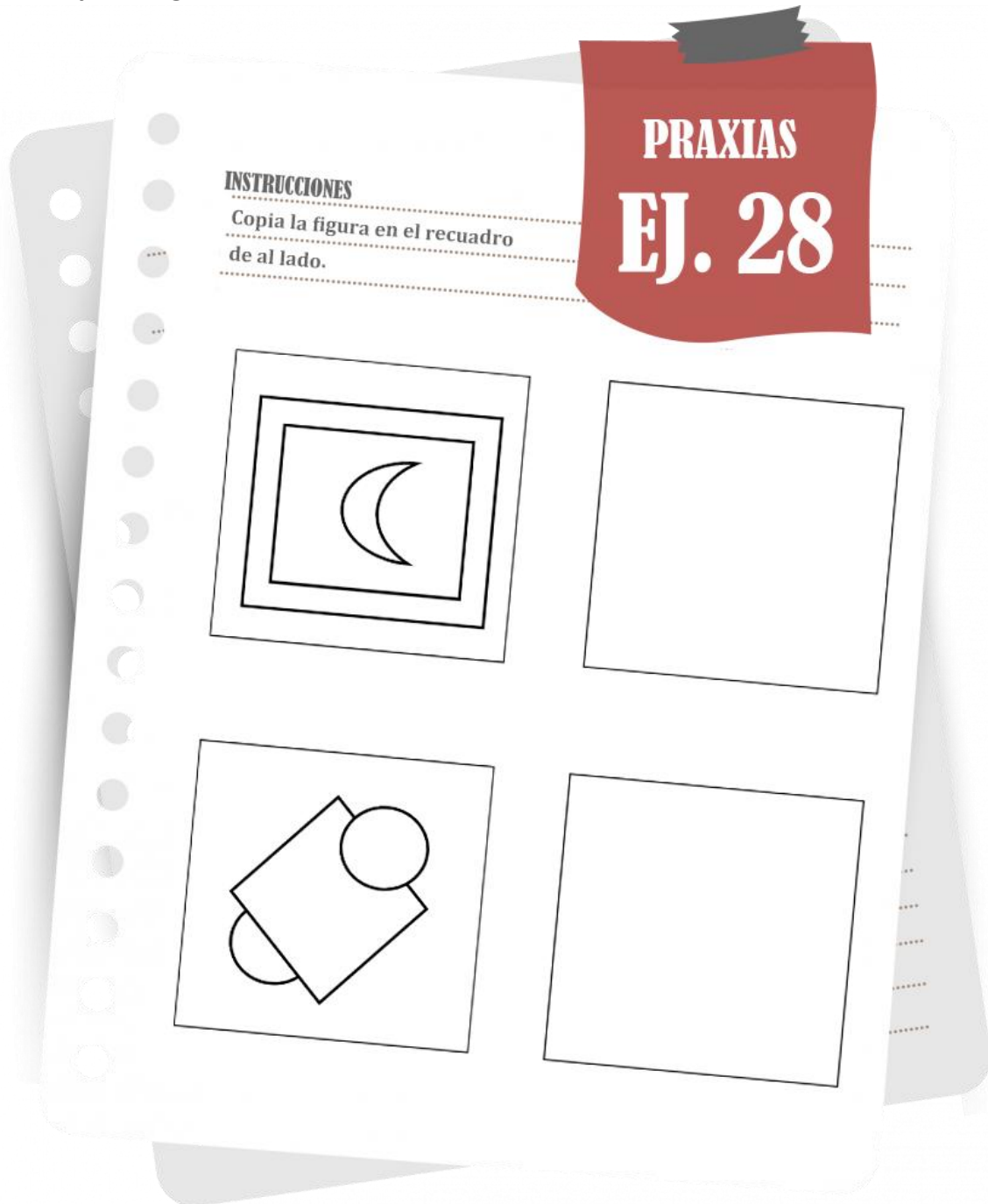
Copia la figura en el recuadro
de al lado.



28. Copia la figura

PRAXIAS
EJ. 28

INSTRUCCIONES
Copia la figura en el recuadro
de al lado.



29. Copiar figuras

PRAXIAS
EJ. 29

INSTRUCCIONES
Copia las siguientes figuras
en el espacio correspondiente:

30. Reproduce la figura

PRAXIAS
EJ. 30

INSTRUCCIONES
Copia las siguientes figuras
en el espacio correspondiente:

31. Mímica

PRAXIAS
EJ. 31

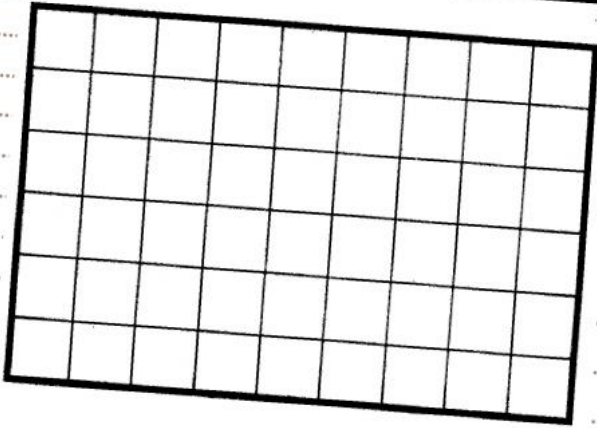
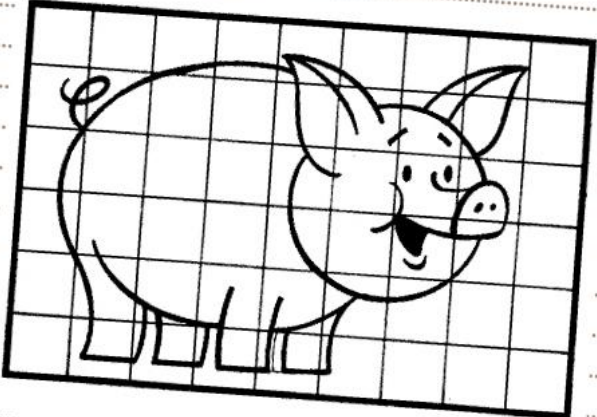
INSTRUCCIONES.
Realice mediante mímica
las siguientes acciones:

- Lavarse la cara
- Lavarse los dientes
- Comer sopa
- Pelar un plátano
- Clavar un clavo
- Coser un botón
- Anudarse un pañuelo al cuello
- Hacerse el nudo de la corbata
- Ponerse un anillo
- Servirse agua de una jarra
- Abrir un armario
- Correr unas cortinas
- Mondar una naranja
- Cortar queso
- Escribir a máquina
- Conducir un coche
- Peinarse
- Maquillarse / afeitarse
- Regar las plantas
- Saludar
- Ponerse un cinturón
- Abrocharse la camisa

32. Dibujo guiado

PRAXIAS
EJ. 32

INSTRUCCIONES
Copia la ilustración en el
rectángulo de abajo:



The image shows a worksheet for a guided drawing exercise. At the top right, a red banner contains the text 'PRAXIAS' and 'EJ. 32'. Below this, the instructions 'INSTRUCCIONES' and 'Copia la ilustración en el rectángulo de abajo:' are written. The main part of the worksheet features two 10x10 grids. The top grid contains a line drawing of a pig, and the bottom grid is empty for copying the drawing. The worksheet is designed to be used with a pencil and paper, as indicated by the hole punches on the left side.

33. Ruta guiada

PRAXIAS

EJ. 33

Imagina que vas al mercado.
Debes planear la ruta para
ver los siguientes puntos
(no necesariamente en este orden):

*Chucherías

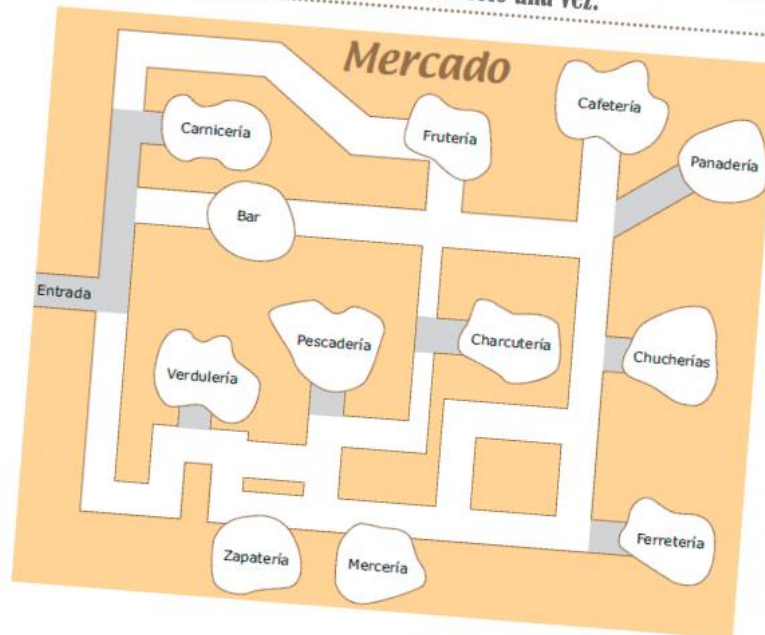
*Carnicería

*Verdulería

*Frutería

*Zapatería

Debes tener en cuenta que hay que comenzar en la entrada y terminar
en la cafetería. Puedes usar los caminos sombreados siempre que
quieras, pero los que están sin sombrar sólo una vez.



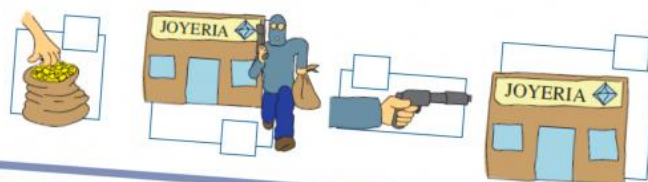
34. Ordena las escenas

PRAXIAS

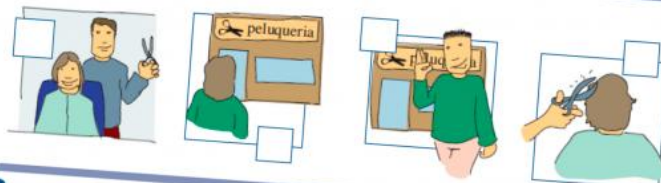
EJ. 34

ORDENA LAS ESCENAS QUE SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN EN EL ORDEN CORRECTO, NUMERÁNDOLAS EN CADA CASILLA, DE MANERA QUE LA HISTORIA TENGA SENTIDO:

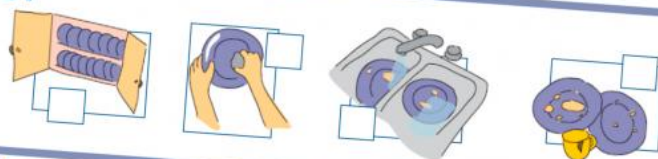
1.



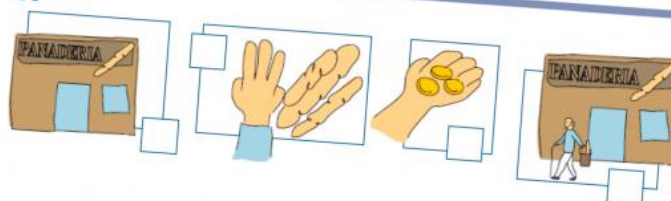
2.



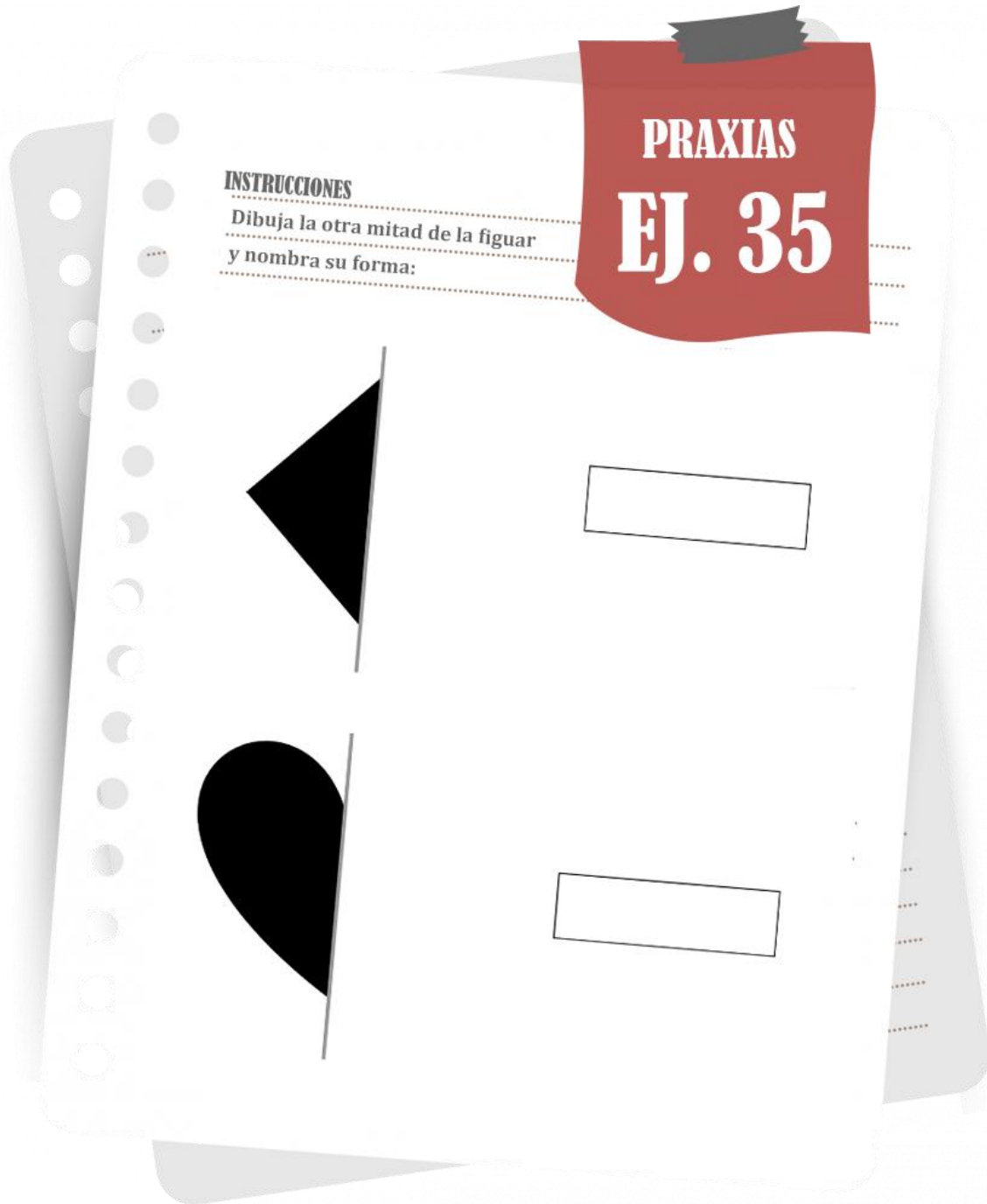
3.



4.



35. La otra mitad



36. Recorta y ordena

PRAXIAS
EJ. 36

INSTRUCCIONES
Recorta y ordena la imagen para conseguir la del ejemplo:

EJEMPLO:



37. Puzzle cultural

PRAXIAS

EJ. 37

INSTRUCCIONES

Coloca el puzzle en el orden correcto y responde a las preguntas.



1. ¿Qué aparece en la imagen?
2. ¿En qué ciudad está este monumento?
3. ¿En qué país está este monumento?
4. ¿Qué te llama la atención de la imagen?
5. ¿Has estado allí? Si ha estado, cuenta un recuerdo que tengas en ese lugar.

38. Puzzle cultural

PRAXIAS

EJ. 38

INSTRUCCIONES

Coloca el puzzle en el orden correcto y responde a las preguntas.

1



3



2



4



1. ¿Qué aparece en la imagen?
2. ¿En qué ciudad está este monumento?
3. ¿En qué país está este monumento?
4. ¿Qué te llama la atención de la imagen?
5. ¿Has estado allí? Si ha estado, cuenta un recuerdo que tengas en ese lugar.

39. Escribe las letras correctamente

PRAXIAS
EJ. 39

INSTRUCCIONES
Escribe las letras en su posición.

T →	C →
R →	B →
P →	K →
F →	Z →
V →	X →

40. Dibuja y asocia

 **EJERCICIO 40** **PRAXIAS**

INSTRUCCIONES
Siga las instrucciones:

Dibuje las figuras 2 y 6:

Dibuje las figuras 3 y 5:

Dibuje la figura 1 dentro de la figura 4:

Dibuje la figura 2 y a su izquierda la figura 5:

Dibuje la figura 3 y a su derecha la figura 1:

41. Colorea las cometas



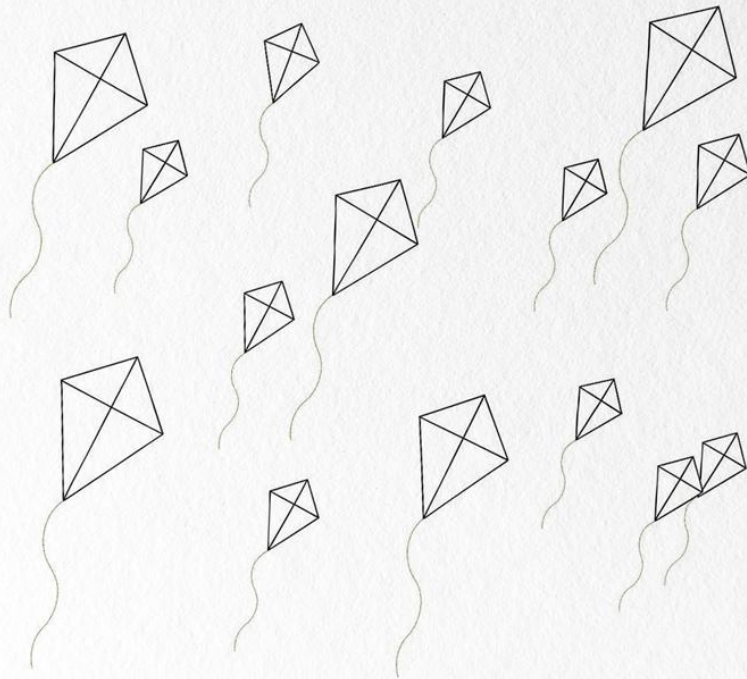
EJERCICIO

41

PRAXIAS

INSTRUCCIONES

Pinta de colores las cometas de distintos tamaños. Las grandes en azul y las pequeñas en rojo.



42. ¿Cuál es la pieza que falta?



EJERCICIO

42

PRAXIAS

INSTRUCCIONES

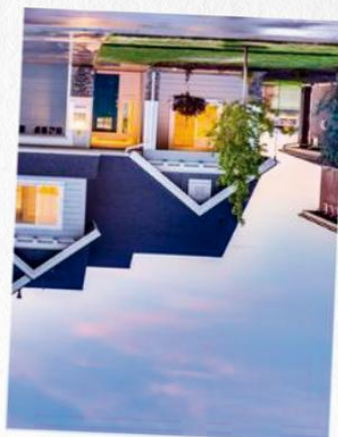
¿Cuál es la pieza que falta?



a)



b)



43. Completa la imagen



EJERCICIO

43

PRAXIAS

INSTRUCCIONES

¿Cuál es la pieza que falta?



a)



b)



44. Copia las líneas



EJERCICIO

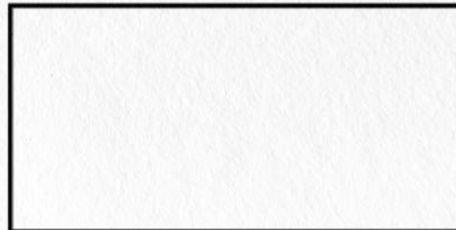
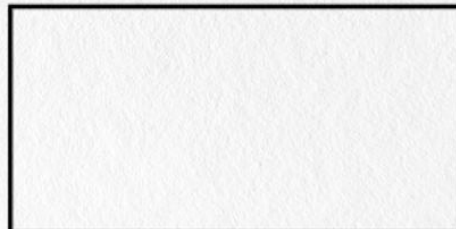
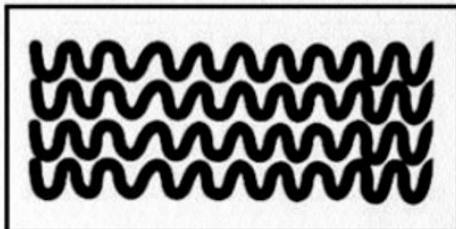
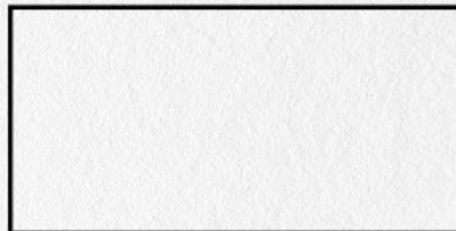
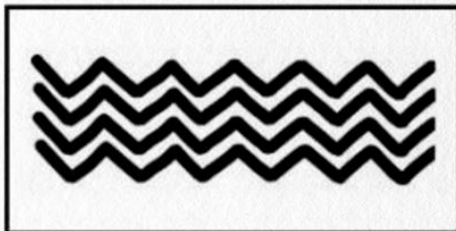
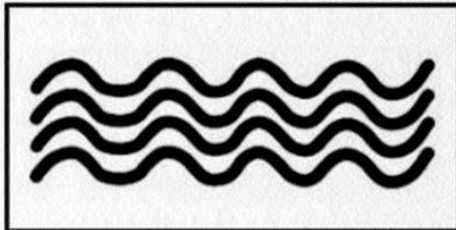
44

PRAXIAS

INSTRUCCIONES

Presta atención a las líneas.

Después intenta copiarlas en el rectángulo de al lado.



45. Recorta y ordena figuras



EJERCICIO

45

PRAXIAS

INSTRUCCIONES

La persona encargada realiza una serie con los elementos y la persona con demencia tiene que intentar copiar esa serie.

Recorta esas figuras. Después colócalas en el mismo orden que el compañero:



46. ¿Cuál es la pieza que falta?



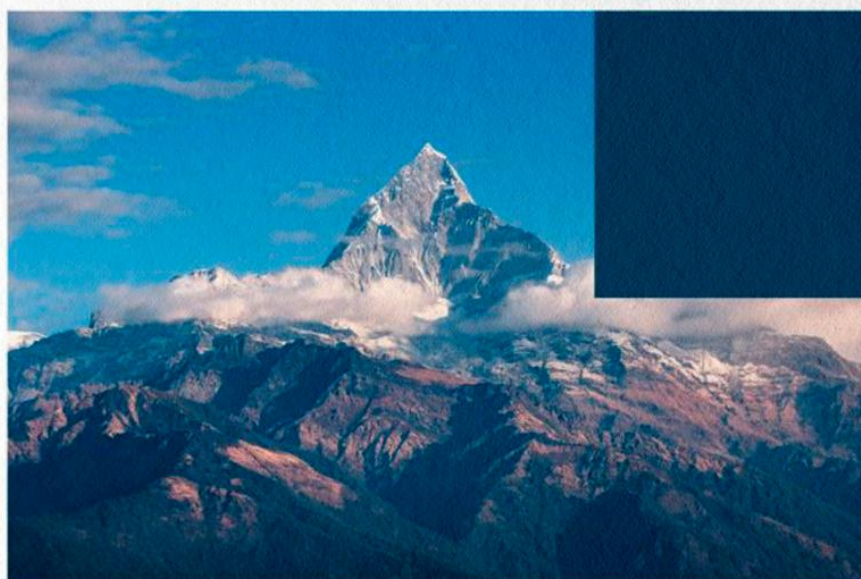
EJERCICIO

46

PRAXIAS

INSTRUCCIONES

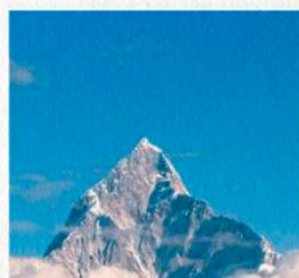
¿Cuál es la pieza que falta?



a)

b)

c)



47. Copia las figuras