

EJERCICIOS DE PSICOESTIMULACION COGNITIVA

En primer lugar y debido al reciente virus se aconseja salir lo menos posible de casa. Desde la Asociación, os recordamos que un enemigo de la salud física, emocional y cognitiva, siempre es la inactividad y en estos días de aislamiento social, más. Os recomendamos, por tanto, mantenerse ocupados y establecer rutinas en la medida que cada uno pueda, en las diferentes áreas.

Es por ello que debemos crear una nueva **rutina diaria** en la que poder incorporar las diferentes actividades aconsejadas por las terapeutas y enlazarlas con tus otros quehaceres diarios.

Para ello es necesario llevar a cabo los ejercicios en un tiempo y espacio concreto, de igual forma que asistes normalmente a terapias en un tiempo y espacio habitual.

- Elige un horario que sea adecuado para ti y mantén siempre ese mismo horario para llevar a cabo las actividades.
- Elige un espacio diáfano donde poder realizar cada uno de esos ejercicios, en el que puedas centrar tu atención y con el material necesario en cada caso, siempre que puedas adquirirlo en tu hogar.

ÁREA COGNITIVA

Os envío una serie de ejercicios que podeis realizar en casa, pero además os recuerdo a continuación estos otros ejercicios que también podeis buscar y hacer en casa, para, de igual manera trabajar el área cognitiva.

- Mantener la comunicación con el/los familiares en el domicilio, también por teléfono
- Leer un libro
- Hacer copia de un texto escrito de un libro, de un periódico o revista
- Memorizar datos del texto, comentarlos.
- Memorizar poemas, canciones, refranes,....
- Escribir sobre un tema que os guste: sobre un recuerdo, sobre una afición, sobre un familiar o amigo cercano, sobre un viaje, sobre una celebración..., siempre un mínimo de 6 líneas
- Jugar en casa a palabras encadenadas
- Quien disponga de ordenador, busque juegos ya que hay muchas páginas con sudokus, crucigramas, sopas de letras,...
- Participar, en la medida que cada uno pueda, de las tareas de la casa

PRIMERA SEMANA

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN PSICO-COGNITIVA

ATENCIÓN, CONCENTRACION, MEMORIA Y GRAFOMOTRICIDAD

NIVEL BÁSICO, PARA USUARIOS QUE VIENEN A LOS SIGUIENTES GRUPOS:

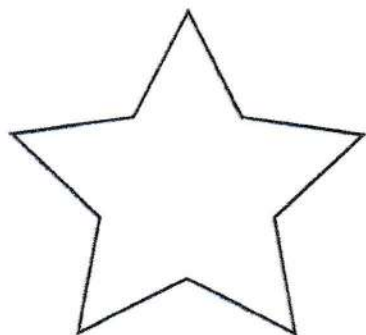
- LEGANÉS: GRUPOS DE 10:30 A 12:30
- ALCORCÓN: GRUPOS DE 11:00 A 13:00

SE ORIENTA QUE EL CUIDADOR ACOMPAÑE Y AYUDE A LA HORA DE REALIZARLOS

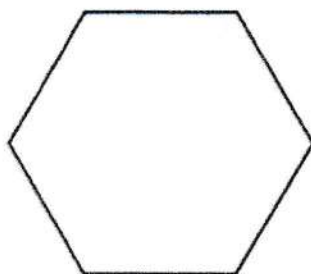
EJERCICIO DE ATENCIÓN Y GRAFOMOTRICIDAD

FECHA: _____

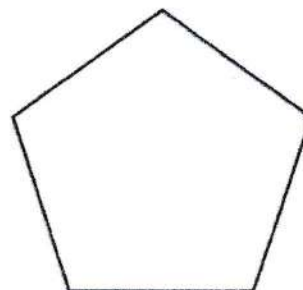
COLOREA CADA FIGURA USANDO LOS COLORES QUE TE INDICAN



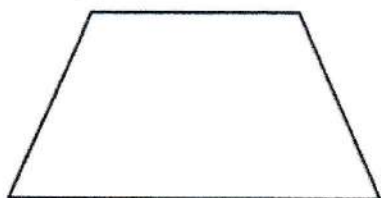
Lila



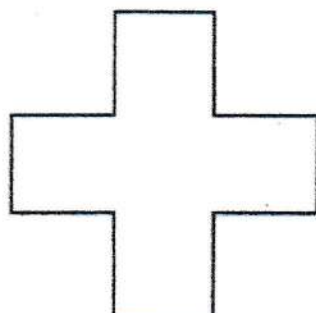
Verde



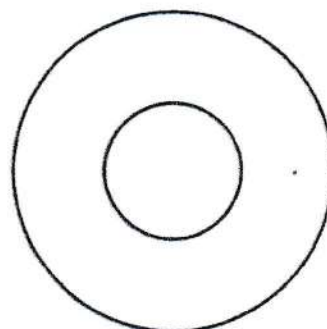
Azul



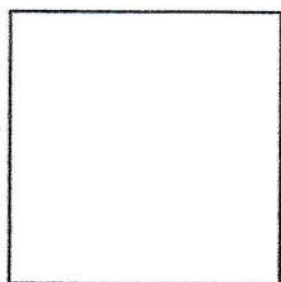
Naranja



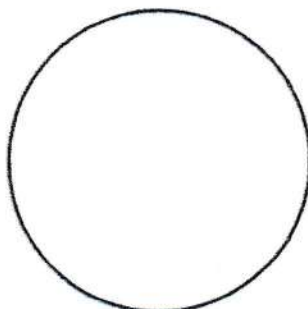
Amarillo



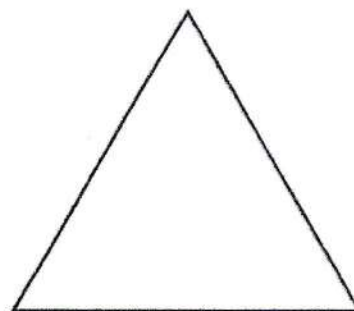
Rojo



Negro



Gris



Marrón

**EJERCICIO PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN Y FLEXIBILIDAD
VERBAL**

FECHA: _____

**COMPLETE LAS SIGUIENTES PALABRAS CON LAS LETRAS QUE
FALTAN:**

T__LEFONO

RATO__

SALTAMO__TES

M__NTAÑA

CA__INO

VE__TANA

AUT__BUS

ANIVE__SARIO

AR__OL

PELO__A

RADIA__OR

J__EGO

CALA__ACIN

EJERCICIO PARA TRABAJAR MEMORIA Y ESCRITURA

FECHA: _____

ESCRIBA 3 REFRANES QUE RECUERDE:

1º _____

2º _____

3º _____

EJERCICIO DE ORIENTACIÓN TEMPORAL Y ESCRITURA

FECHA: _____

ORDENE LAS SIGUIENTES FRASES SEGÚN EL ORDEN QUE DEBERÍA SEGUIR PARA LAVAR LOS PLATOS:

- ACLARAR LOS PLATOS
- RECOGER LA MESA
- ENJABONAR LOS PLATOS
- PONER LOS PLATOS EN EL ESCURREPLATOS
- PONER LOS PLATOS EN EL FREGADERO

1º _____

2º _____

3º _____

4º _____

5º _____

EJERCICIO DE ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN ESPACIAL

COLOREA TODOS LOS CUADRADOS QUE TENGAN DENTRO EL NÚMERO 3

FECHA: _____

3	1	3	1	3	2	3	1	1	1	2
2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3
2	2	3	3	1	2	2	1	3	1	2
1	1	2	3	1	3	1	1	3	2	1
3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2
3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3
1	2	3	1	1	2	1	1	3	2	1
3	3	3	1	2	3	1	1	2	3	2