

## 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

**NIVEL MEDIO**, PARA USUARIOS QUE VIENEN A LOS SIGUIENTES GRUPOS:

- LEGANÉS: GRUPOS DE 8:30 A 10:30
- ALCORCÓN: GRUPOS DE 8:00 A 11:00

## EJERCICIO DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

REALIZA LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS

FECHA: \_\_\_\_\_

ARRAQUIVE

FLUORITA

MAGO

TEMPANO

CARRUCAR

IGNEO

MANTERA

TRAQUETEAR

DEBE

INFESTO

MIAU

UNGIMIENTO

DENDROIDE

JALEAR

OBJETO

ZOMA

ECIJANA

LISTIN

QUIRITE

ZOMPA

N	B	U	P	O	T	Ñ	Y	V	X	O	T	Y	Y	C
I	N	F	E	S	T	O	J	I	O	E	M	E	E	X
T	Ñ	N	U	E	S	R	A	T	M	I	U	V	U	U
S	G	W	M	J	H	Z	N	P	I	O	K	K	R	A
I	A	A	E	Q	B	E	A	K	M	I	A	U	M	D
L	T	J	C	Y	I	N	F	A	A	O	P	O	P	E
X	G	Z	C	M	O	N	G	T	K	B	Z	A	S	N
A	T	M	I	T	J	O	I	R	F	Q	E	B	E	D
G	O	G	W	I	T	R	A	Q	U	E	T	E	A	R
M	N	B	K	X	O	S	Z	I	W	M	Y	A	L	O
U	Y	P	J	U	U	J	R	H	R	R	N	N	F	I
D	Y	B	L	E	V	I	U	Q	A	R	R	A	T	D
P	N	F	P	R	T	J	J	G	O	N	N	J	L	E
T	O	R	U	E	N	O	F	I	F	O	D	I	Y	R
R	A	C	U	R	R	A	C	L	W	K	P	C	J	E
R	A	E	L	A	J	Q	V	M	A	N	T	E	R	A
W	D	N	Q	F	Y	F	C	P	E	F	Ñ	O	G	A

EJERCICIO PARA TRABAJAR LECTURA, EXPRESIÓN VERBAL Y CREATIVIDAD

LEA LA SIGUIENTE POESÍA, (CON MOTIVO DEL DIA DE LA POESIA EL SABADO 21 MARZO)

FECHA: \_\_\_\_\_

## Noche de luna llena

De Miguel Unamuno

Noche blanca en que el agua cristalina  
duerme queda en su lecho de laguna  
sobre la cual redonda llena luna  
que ejército de estrellas encamina

vela, y se espeja una redonda encina  
en el espejo sin rizada alguna;  
noche blanca en que el agua hace de cuna  
de la más alta y más honda doctrina.

Es un rasgón del cielo que abrazado  
tiene en sus brazos la Naturaleza;  
es un rasgón del cielo que ha posado

y en el silencio de la noche reza  
la oración del amante resignado  
sólo al amor, que es su única riqueza.

**ESCRIBE LO QUE TE SUGIERE EN ESTAS LÍNEAS:**

---

---

---

---

---

---

---

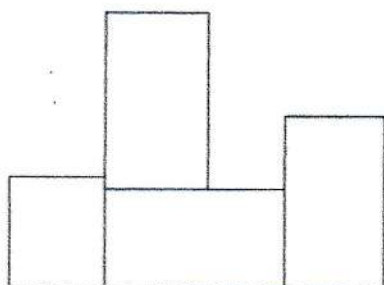
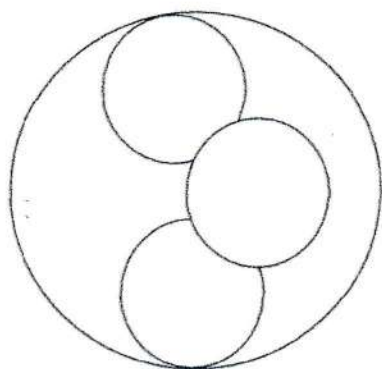
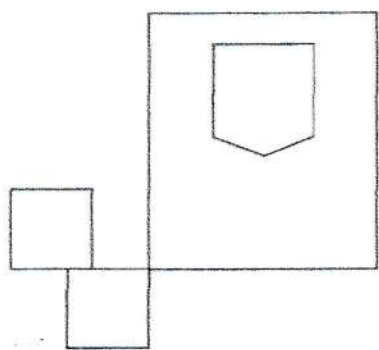
---



**EJERCICIO PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN Y LA CAPACIDAD VISUO-CONSTRUCTIVA**

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**COPIE LOS SIGUIENTES DIBUJOS EN EL RECUADRO DE AL LADO**





# EJERCICIO PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

FECHA: \_\_\_\_\_

REDONDEE LAS FIGURAS DEL COLOR QUE CORRESPONDA

Verde    Azul    Rojo

