



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



CUADERNO DE ACTIVIDADES

Nivel I

ÁREA ADULTOS

Flga. Bernardita Letelier - Tutora Clínica

Carrera de Fonoaudiología
Departamento de Ciencias de la Salud Facultad de Medicina

La estimulación cognitiva es un conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a mejorar y/o mantener las capacidades mentales de una persona. Se basa en los principios de la plasticidad cerebral según los cuales la realización de ejercicios mentales modifica, crea o mantiene activas las conexiones en el cerebro.

Las actividades de este cuaderno siempre comienzan con una tarea de orientación seguidas de ejercicios con diferente grado de dificultad y que trabajan diferentes funciones cognitivas (p.ej., memoria, expresión verbal, percepción visual, razonamiento, etc.)

En la aplicación de este cuaderno o de cualquiera otro material, los principios básicos de intervención son tres: **PACIENCIA, COMPRENSIÓN y FLEXIBILIDAD.** Cómo en cualquier tipo de entrenamiento, todo depende de la constancia.

INSTRUCCIONES

A continuación, se describen algunas recomendaciones para obtener un rendimiento óptimo en la realización de las actividades:

- ✓ Se aconseja que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos pueden resultar desafiantes y requieren guía por parte de otra persona para llevarlos a cabo con éxito.

- ✓ Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo (tocar un instrumento, leer, entre otras).

- ✓ Las actividades siempre comienzan con tareas de orientación. Al principio de cada hoja se encontrará una cuadrícula en el que habrá de anotar la fecha y la hora de realización del ejercicio, si no recuerda la fecha es importante tener elementos de orientación físicos como calendarios y/o relojes visibles.

- ✓ Si nota dificultad, puede simplificar el grado de dificultad o entregar ayudas para mejorar el desempeño de esa actividad.





FICHA DE DATOS PERSONALES

Mi nombre es _____

Nací el día _____

Nací en _____

Tengo _____ años

Vivo en _____

Mi teléfono es _____

Mi profesión era _____

Mi esposo/a se llama _____

Tengo _____ hijos, sus nombres son:

Tengo _____ nietos/as

En un día libre disfruto de _____

Fecha: _____ Hora: _____

¡A completar! Continúe los siguientes refranes:

“A quién madruga... _____”

“De tal palo... _____”

“Al mal tiempo... _____”

“Dime con quién andas... _____”

“A buen entendedor... _____”

“La tercera es ... _____”

“Mala hierba... _____”

“Cuando el río suena... _____”

“Más vale pájaro en mano... _____”

“Dónde manda capitán... _____”

“A caballo regalado... _____”

Fecha: _____ Hora: _____

¡Preste atención! Haga un círculo cada vez que aparezca esta estrella ★:

✦	★	◆	★	▲	★
★	◆	★	★	★	▲
★	✦	★	✦	★	◆
✦	★	★	★	★	▲
★	▲	★	◆	★	★

Fecha: _____ Hora: _____

¡A completar los antónimos! Escriba la palabra contraria a...

Oscuro _____

Abierto _____

Alto _____

Fácil _____

Frío _____

Duro _____

Caro _____































Largo _____

Rápido _____

Limpio _____

Fecha: _____ Hora: _____

¡Preste atención! Marque la figura que es del **mismo tamaño** que el modelo de la parte izquierda de la hoja:



Fecha: _____ Hora: _____

¡Con tiempo! Escriba todas las frutas y verduras que recuerde **en 10 minutos**:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Cuál es su fruta favorita?

¿Cuál es su verdura favorita?

¿Cuántos logro recordar? _____

Fecha: _____ Hora: _____

¡Descubra el intruso! Tache la palabra que no corresponda al grupo:

“DORMITORIO”			
CAMA	VELADOR	LÁMPARA	SHAMPOO

“CARRETERA”			
AUTO	LANCHA	CAMIÓN	CAMIONETA

“ZOOLOGICO”			
OSO	PERRO	ELEFANTE	MONO

“PARQUE”			
ÁRBOLES	PINGÜINOS	PERSONAS	JUEGOS

Fecha: _____ Hora: _____

¡A completar! Complete la oración según corresponda:

1. _____ tenía un vestido rojo.
EL ELLA NOSOTROS

2. _____ es mi papa.
ELLA EL TU

3. _____ mamá es linda.
MI ELLA NOSOTROS

4. Mi papá _____ mamá salieron de paseo.
Y A ES

5. ¿cuánto vale _____ anillo?
ESE ESOS ELLOS

6. Juan _____ diego salieron a jugar.
E Y EL

7. Ayer en la tarde llovió _____ fuerte.
DE MUY SI



Fecha: _____ Hora: _____

¡Estamos de celebración! Relacione y una las fechas con la festividad correspondiente:

31 de diciembre

Día del trabajo

18 de septiembre

Navidad

1 de noviembre

Todos los Santos

1 de mayo

Fiestas Patrias

25 de diciembre

Año Nuevo

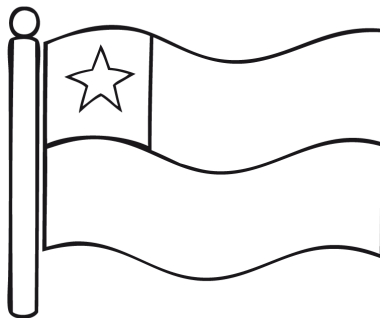
¿Cuál es su festividad favorita?

¿Por qué?

Fecha: _____ Hora: _____

¡A completar! Complete las palabras que faltan del himno nacional:

PURO, CHILE, ES TU _____ AZULADO,
PURAS _____ TE CRUZAN TAMBIÉN,
Y TU CAMPO DE _____ BORDADO
ES LA COPIA FELIZ ____ EDÉN.
MAJESTUOSA ES LA _____ MONTAÑA
QUE TE DIO POR BALUARTE EL _____,
Y ESE MAR QUE _____ TE BAÑA
_____ PROMETE _____ ESPLENDOR.
DULCE _____, RECIBE LOS VOTOS
CON QUE _____ EN TUS ARAS JURÓ
_____ O LA TUMBA SERÁS DE LOS LIBRES
O EL ASILO _____ LA OPRESIÓN.



Fecha: _____ Hora: _____

¡Recordemos! Hablemos del día del terremoto del 27 de febrero del 2010.



¿Dónde estaba usted?

¿Con quién estaba?

¿Qué hizo?

¿Qué pensó cuando terminó?

¿Su casa tuvo algún daño?



Fecha: _____ Hora: _____

Escriba los días de la semana:

¿Cuál es el día que está en medio?

¿Cuántas horas tiene cada día?

Responda con palabras que empiecen por C:

Dos animales _____

Dos nombres _____

Fecha: _____ Hora: _____

¡Recordemos! Hablemos del día del nacimiento de su primer hijo



¿Cómo fue el período en el que lo estaba esperando?

¿Cómo fue el día en que nació?

¿Cómo se sintió?

¿Cómo era?

Fecha: _____ Hora: _____

Escriba 3 palabras que comiencen por las siguientes silabas:

MA	TA	LA
Ej. Madera		
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
PE	SI	MO
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Fecha: _____ Hora: _____

Complete las siguientes frases:

- El último mes del año es _____
- La estación en que hace más frío es _____
- El color del mar y del cielo es el _____
- El padre de mi padre es mi _____
- Me siento en una _____
- Los aviones aterrizan en el _____
- El durazno y la sandía son _____



Fecha: _____ Hora: _____

Responda: ¿Qué objetos aparecen en la imagen? ¿Para qué se usan?



Objeto	Para qué se utiliza

¿Dónde suelen encontrarse estos objetos?



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATOLICA
DE CHILE