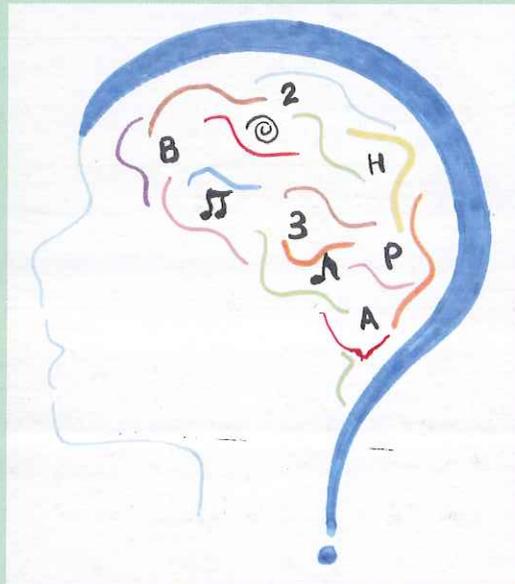


EJERCITA TU MENTE



CUADERNO 1a

Inmaculada Navarro
Sánchez

Con mi agradecimiento a Manuel Oliver Romera
a mi hermana y mi madre.

ISBN: 978-84-608-8210-7

Depósito Legal: MU - 325 - 2016

Autora: Inmaculada Navarro Sánchez

Imprime: Artes Gráficas Méndez

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopias, y otros medios.

PAUTAS PARA EL CORRECTO USO DEL CUADERNILLO.

El cuadernillo n° 1, está enfocado para trabajar con personas:

- Con deterioro cognitivo moderado.
- Personas con necesidades especiales de aprendizaje.

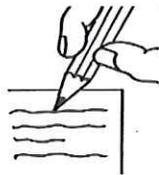
Para utilizar el cuadernillo hay que tener en cuenta lo que significa los signos siguientes:



Observa.



Pintar.



Escribir.

El trabajo debe seguir unas pautas:

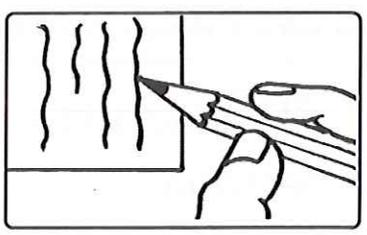
- Llevar una rutina de trabajo constante, se recomienda unos 20- 30 minutos al día. Siempre más o menos a la misma hora cuando vemos que la persona está más predispuesta.
- No tomarse las tareas como una obligación, intentar disfrutar. Y respetar el ritmo de la persona que realiza los ejercicios.
- Si se produce resistencia variar la actividad.

Ejercita tu mente

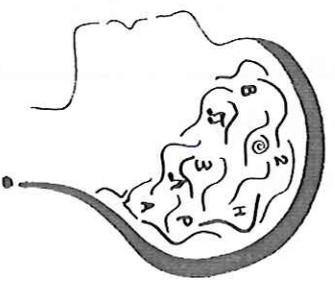
Nombre:

Fecha:

Tiempo Invertido:



Busca los 6



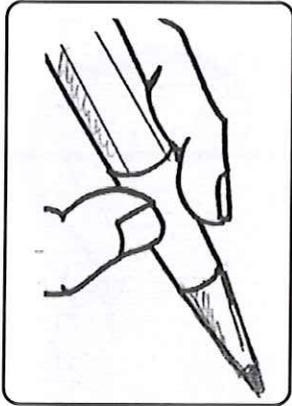
Inmaculada N.

6	1	6	25	6	42	13	3	8	6	60	32
1	24	3	15	8	41	11	2	16	3	4	16
5	10	2	4	13	21	9	16	20	5	8	14
14	6	4	1	3	10	11	31	26	6	9	11
22	16	8	12	37	3	30	13	11	4	3	2

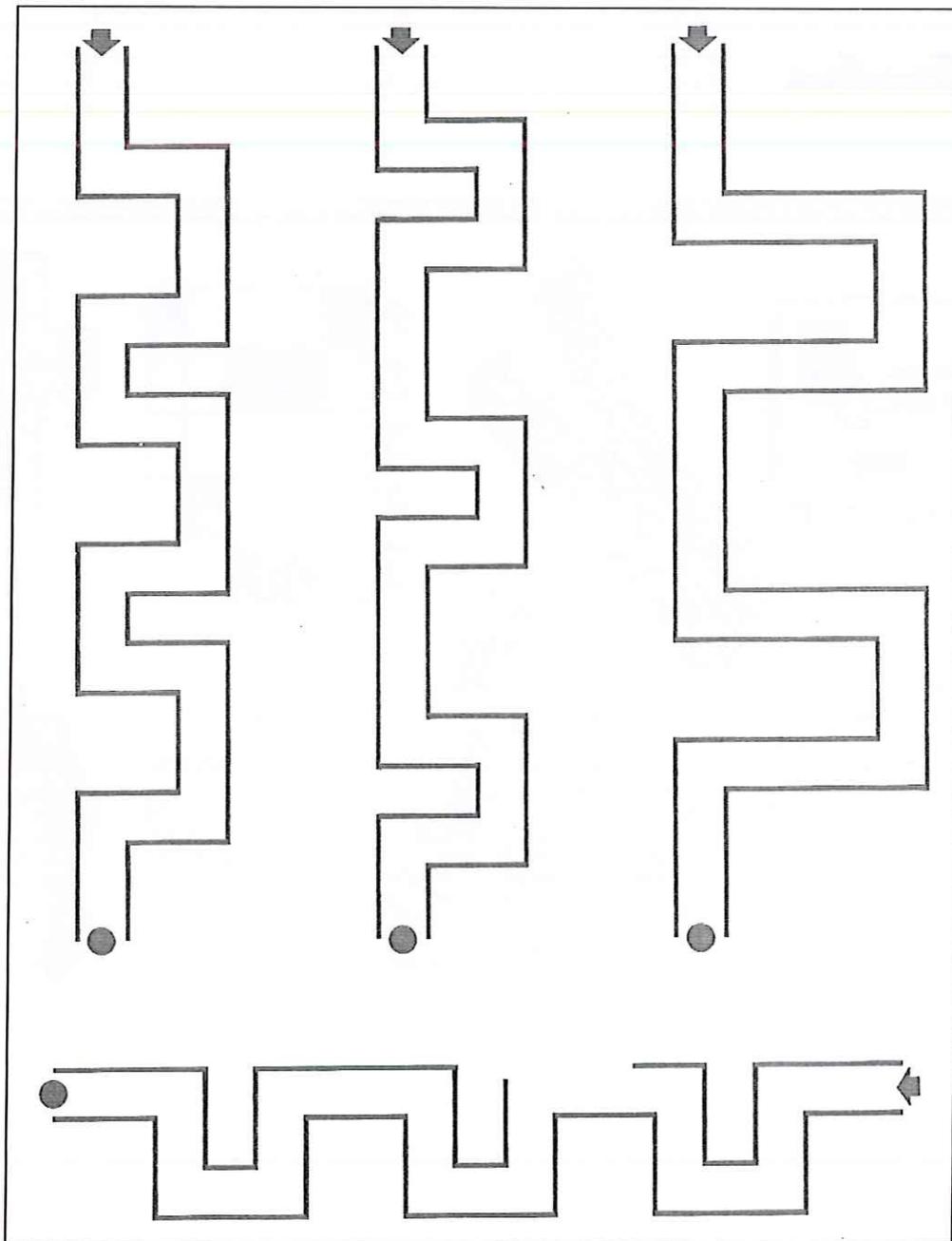
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



SIGUE EL CAMINO DE LAS FLECHAS



Ejercita tu mente

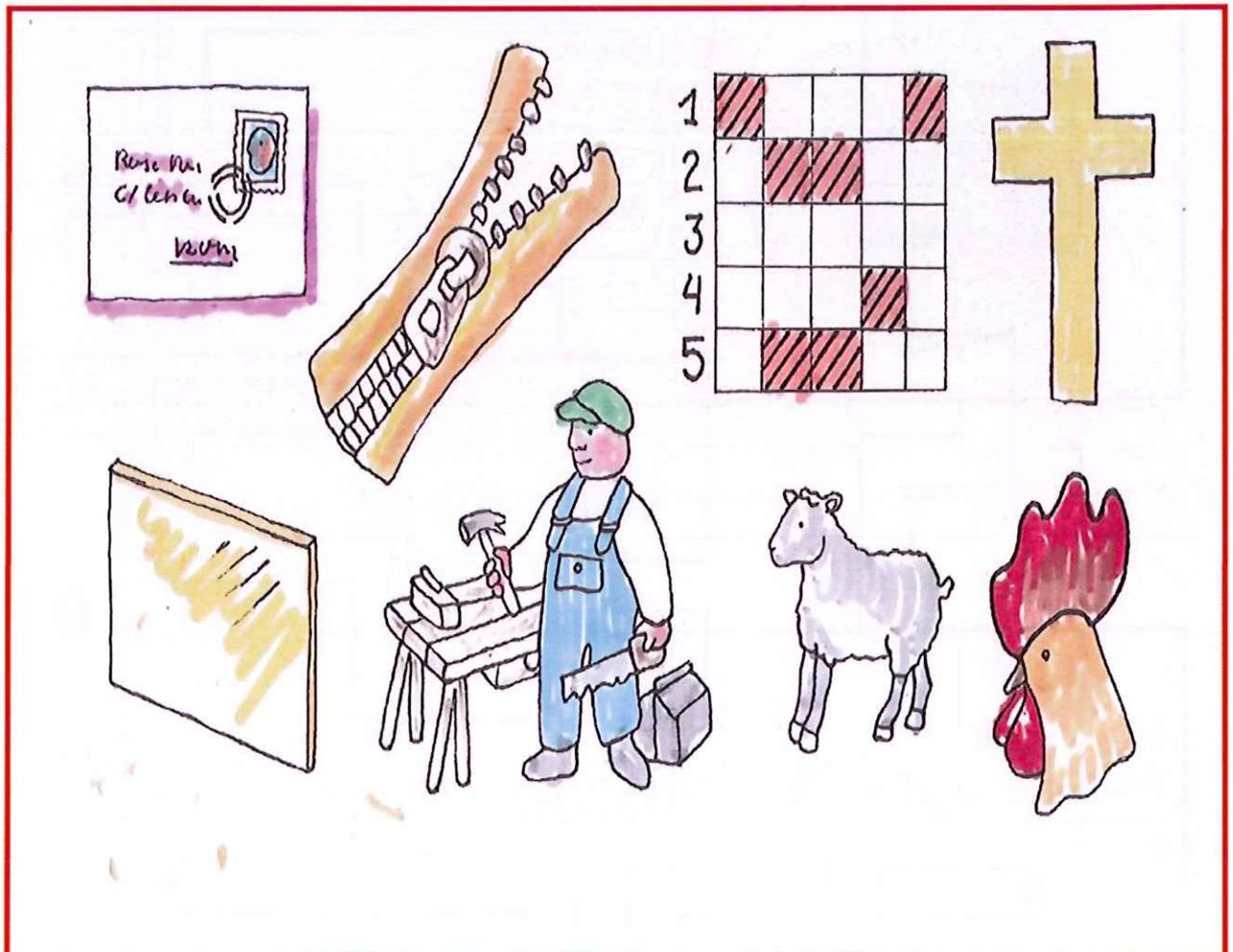
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.

LEER Y COPIAR PALABRAS



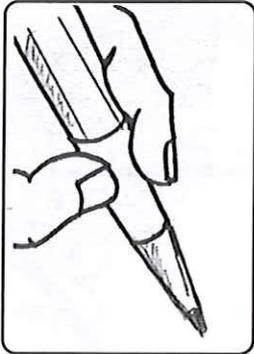
Nombre



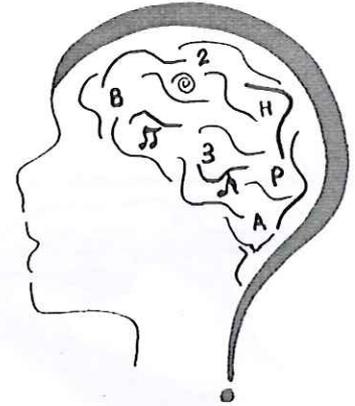
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



CONTAR NUMEROS

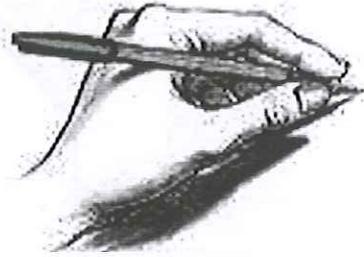


1	8	6	4	4	9
8	6	4	0	2	4
7	4	4	6	8	3
4	4	3	4	7	4
0	0	1	9	3	6

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



**PALABRAS
IGUALES,
UNIR CON
UNA FLECHA**

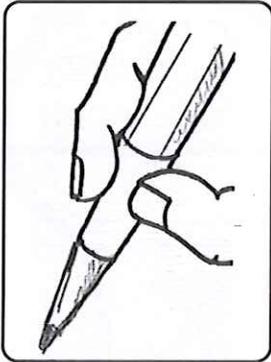


debo	lado
boda	lodo
lado	boda
lodo	bobo
bobo	debo
lobo	lobo

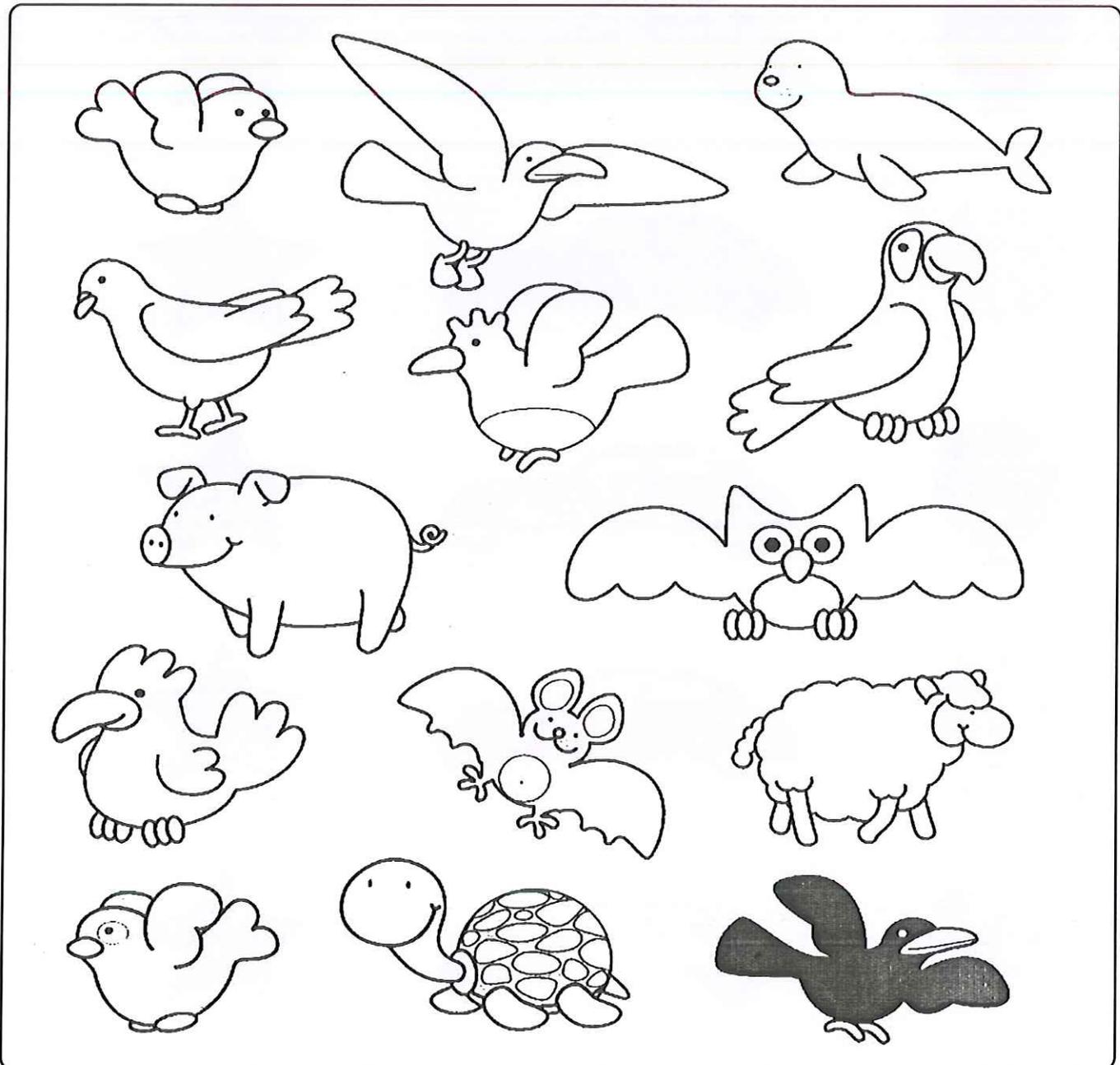
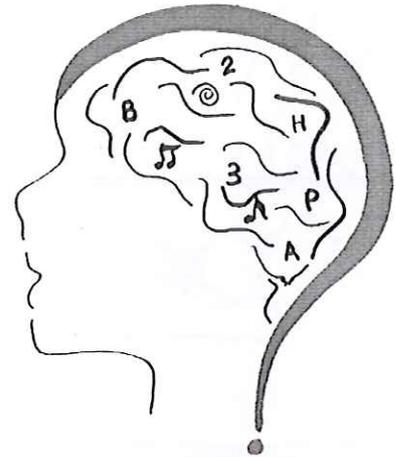
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



**RODEA LOS
ANIMALES
QUE VUELAN**



Ejercita tu mente

Nombre: _____	Fecha: _____	Tiempo Invertido: _____
---------------	--------------	-------------------------

Inmaculada N.



UNE CON LINEAS
LOS TRES OBJETOS
QUE TIENEN EL
MISMO COLOR



Ejercita tu mente

Nombre:

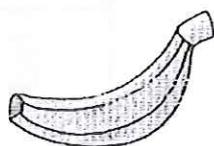
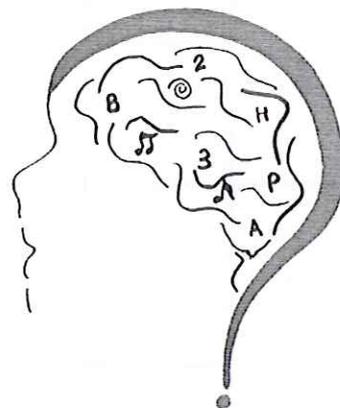
Fecha:

Tiempo Invertido:

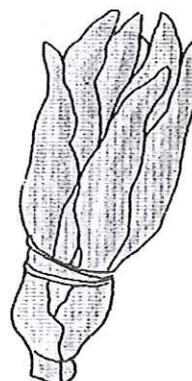
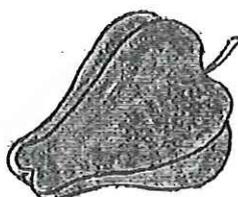
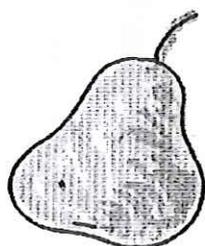
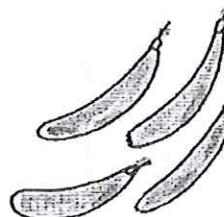
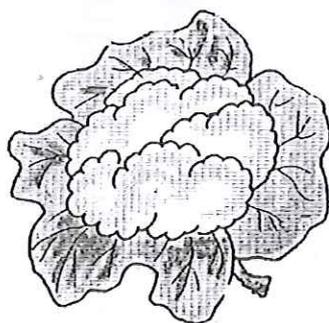
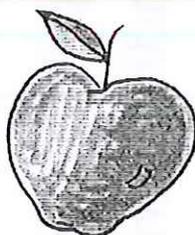
Inmaculada N.



OBSERVA



PLATANO



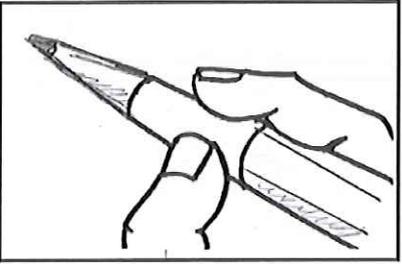
Ejercita tu mente

Nombre:

Fecha:

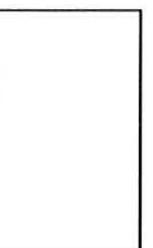
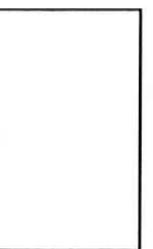
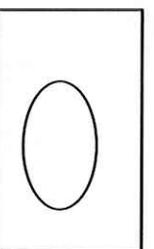
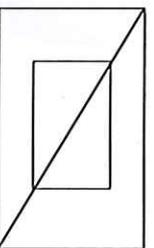
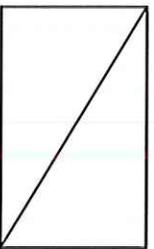
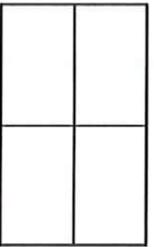
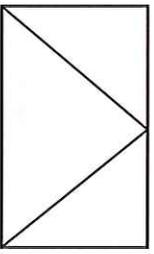
Tiempo Invertido:

Immaculada N.



MEMORIZAR:

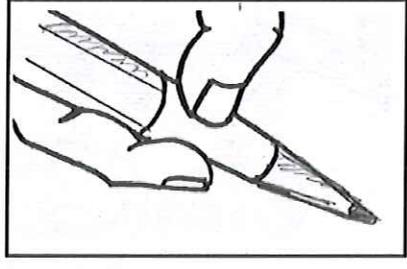
Copia los siguientes cuadros sin mirar.



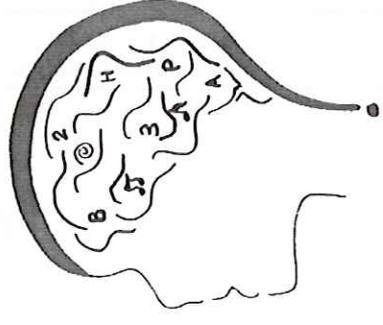
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



MEMORIA: SITUARSE EN ESPACIO. TIEMPO

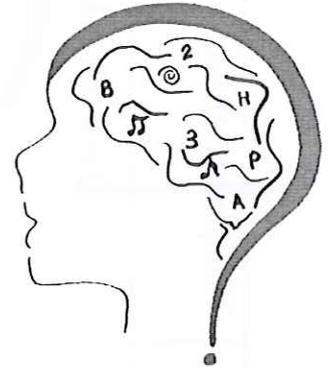
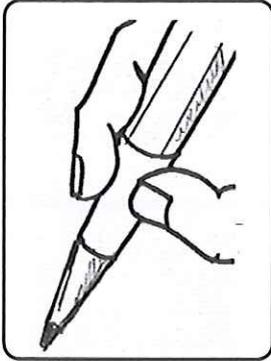


- ¿ Cual es su nombre?
- ¿ En qué lugar estás ?
- ¿ Que día es ?
- ¿ Qué año es ?
- ¿ En que estación del año estamos ?

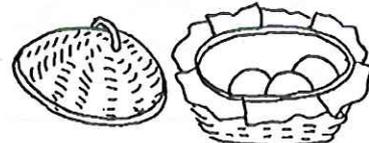
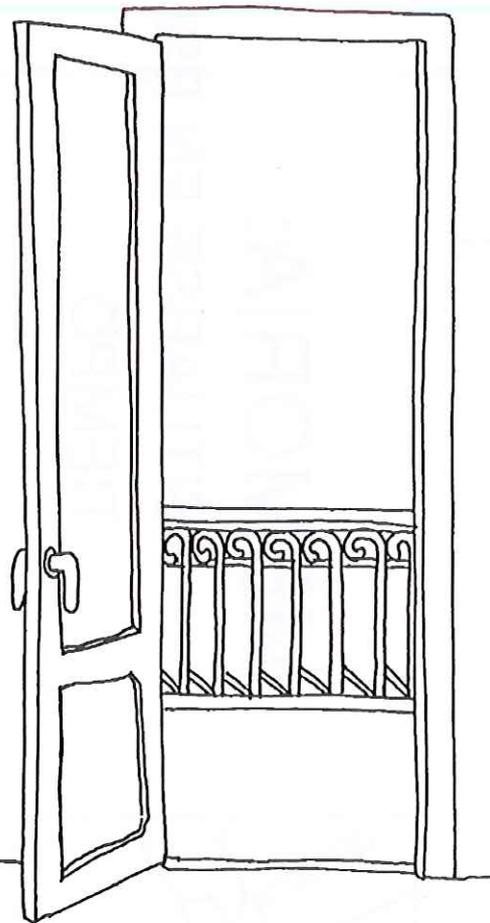
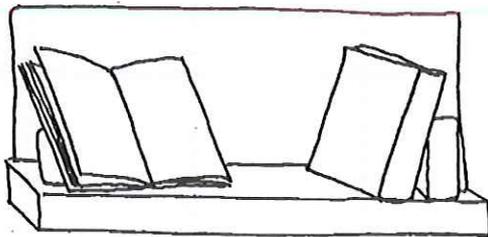
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



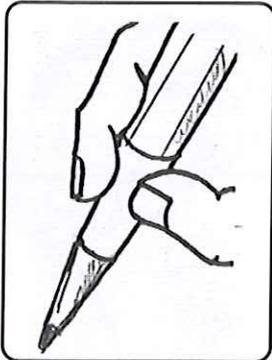
SEÑALA TODAS LAS COSAS QUE
VEAS ABIERTAS. LUEGO COLOREALAS



Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



UNIR NOMBRES CON OBJETOS



	lana
	mano
	tela
	luna
	ola
	nene

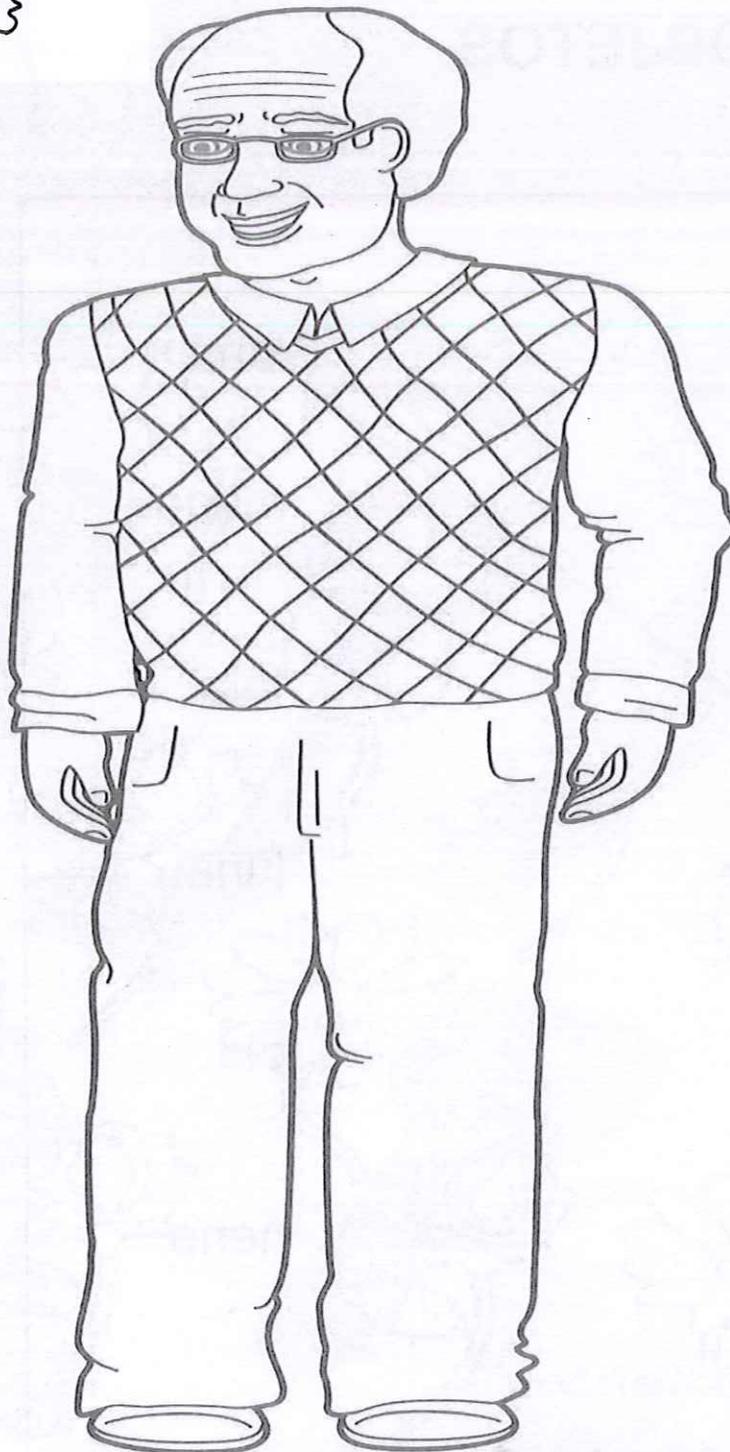
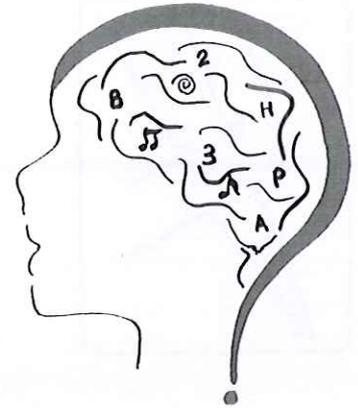
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



PINTAR ROPAS DEL ABUELO



PANTALONES:

Azul

CAMISA:

Verde claro

CHALECO:

Amarillo

ZAPATOS:

Negro

CABELLO:

Gris

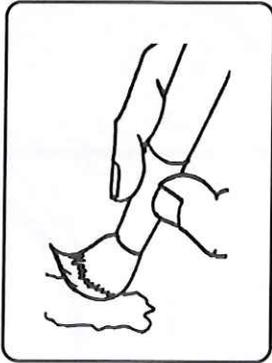
CUERPO:

Rosa

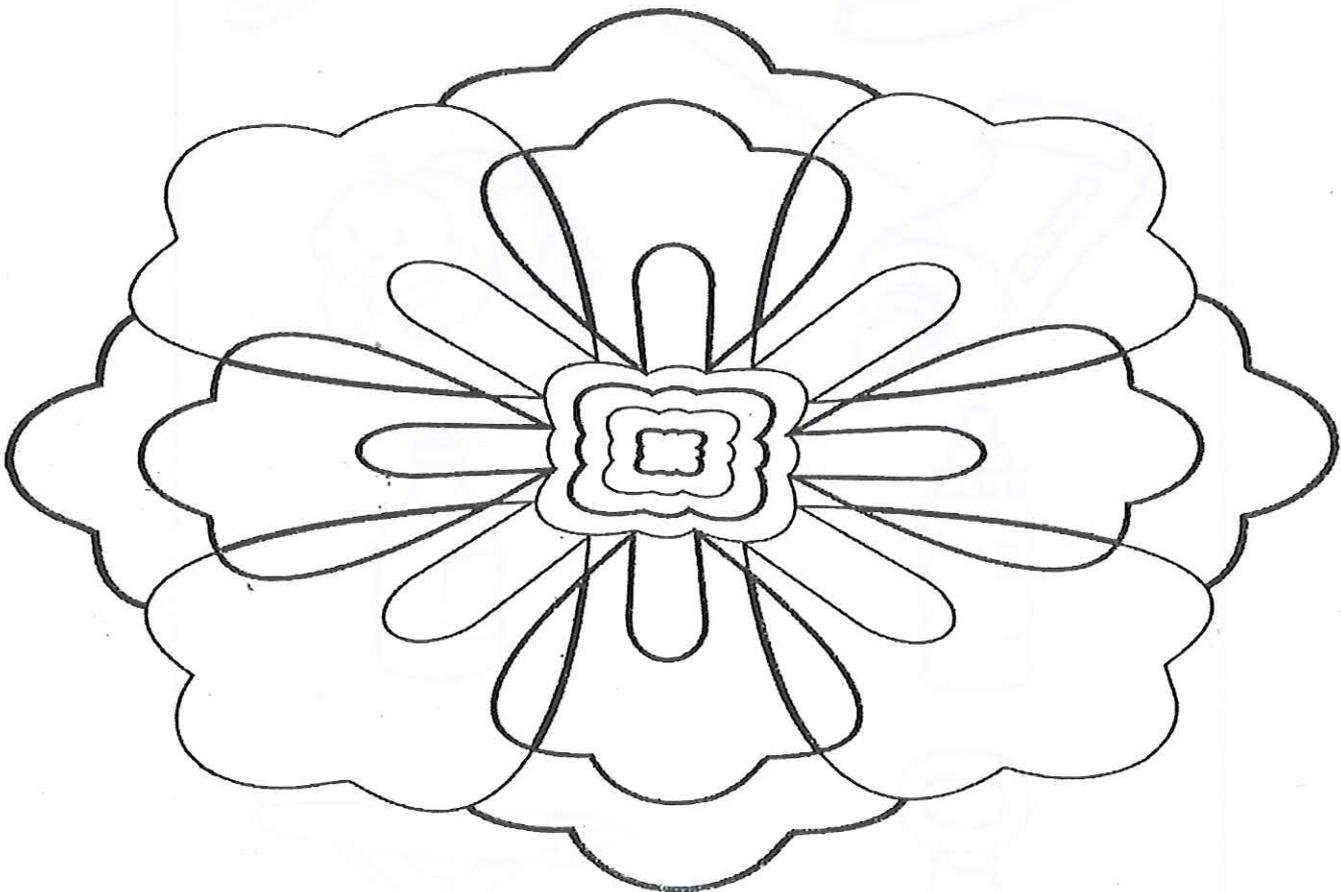
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



PINTA



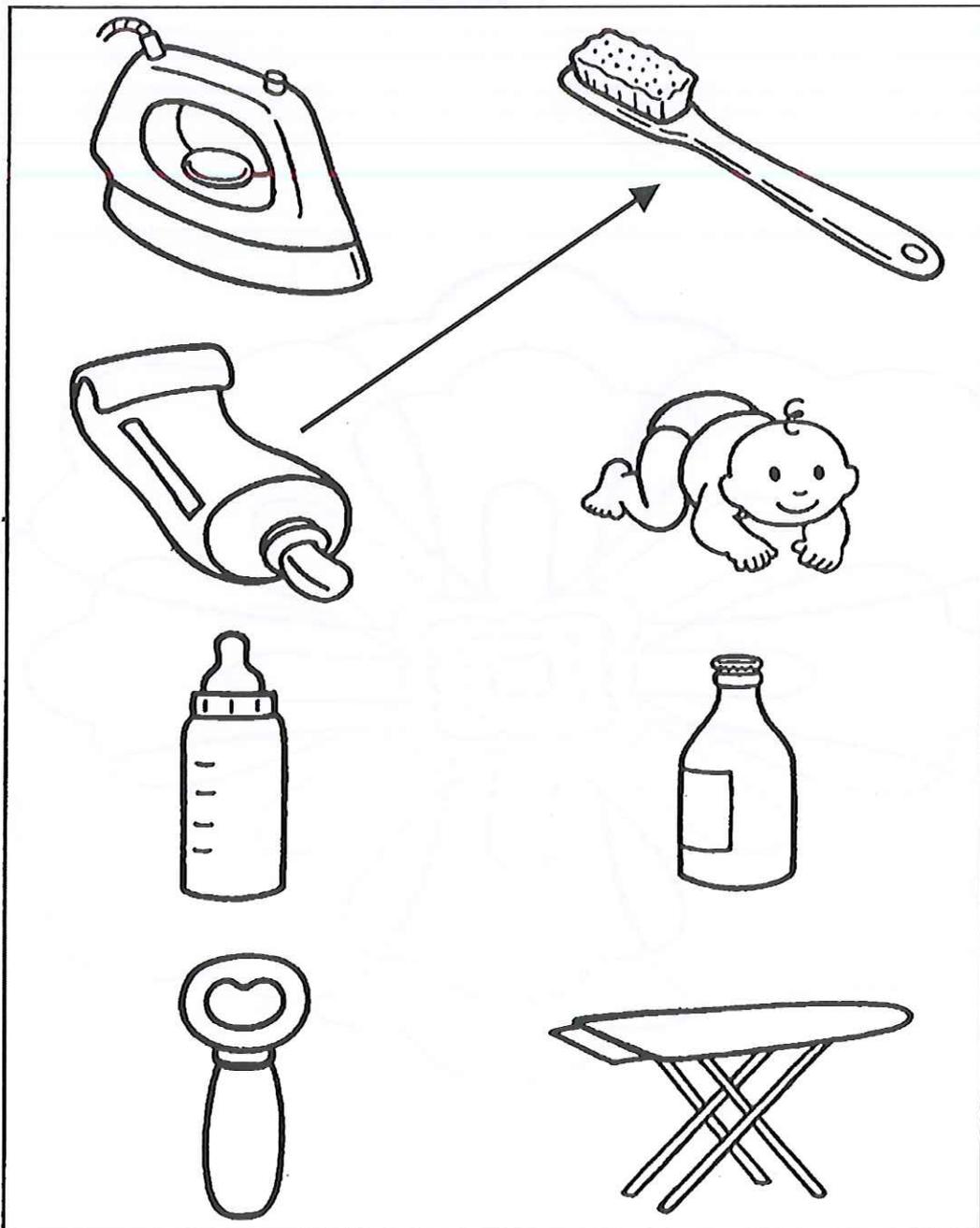
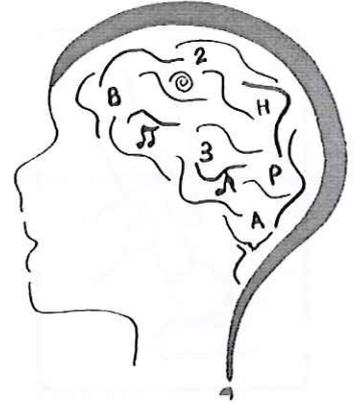
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



**CORRESPONDENCIA
DE OBJETOS**



Ejercita tu mente

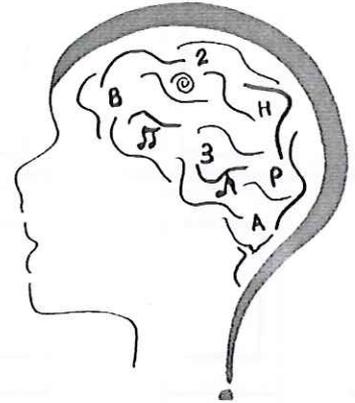
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



FUNCIONES COGNITIVAS

PINTA Y COLOREA



A large rectangular box containing six rows of shapes for coloring. Each row consists of six shapes: hearts and stars. The shapes are arranged in a repeating pattern across the rows.

Heart	Star	Heart	Star	Heart	Heart
Star	Star	Heart	Heart	Star	Star
Heart	Star	Star	Star	Heart	Heart
Heart	Star	Heart	Star	Heart	Star
Star	Star	Star	Heart	Heart	Star
Heart	Heart	Star	Heart	Star	Heart

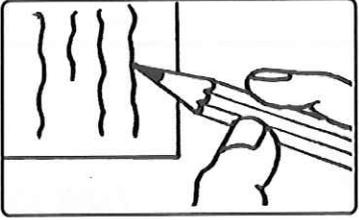
Ejercita tu mente

Nombre:

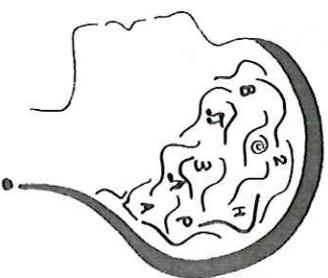
Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



SIGUE LA SECUENCIA DE LOS
DIBUJOS DEL RECUADRO

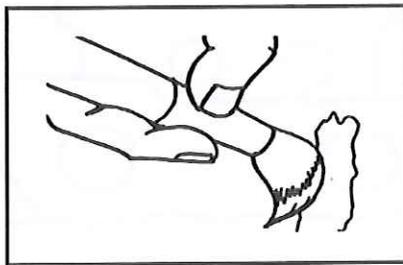


Ejercita tu mente

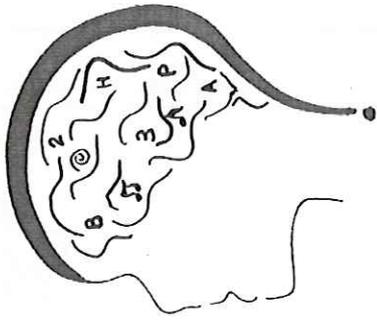
Nombre:

Fecha:

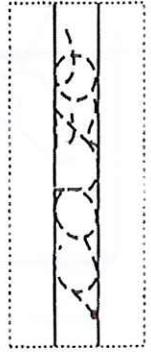
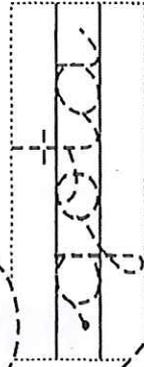
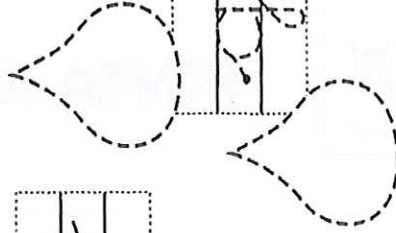
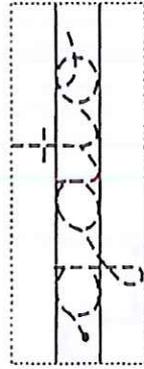
Tiempo Invertido:



Inmaculada N.



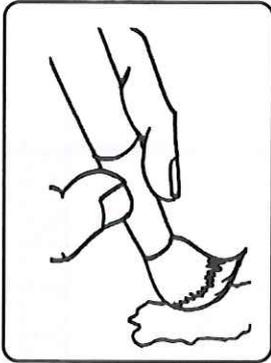
Repasa y colorea



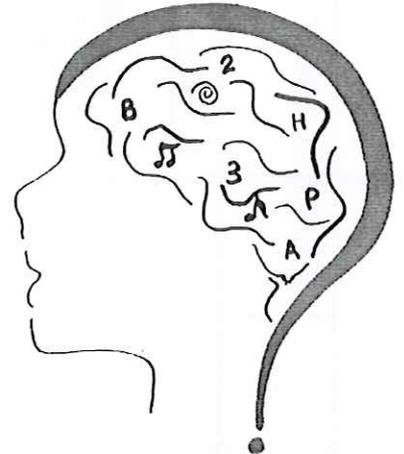
Ejercita tu mente

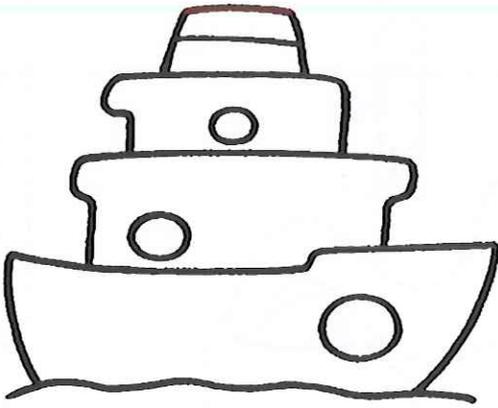
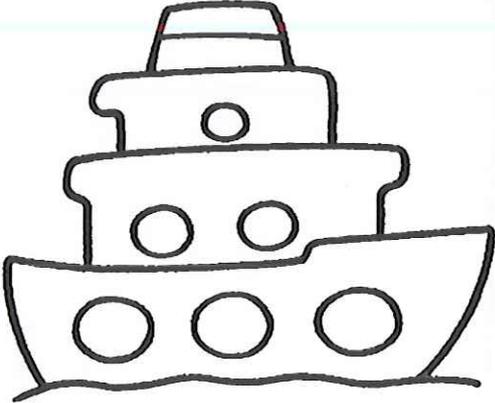
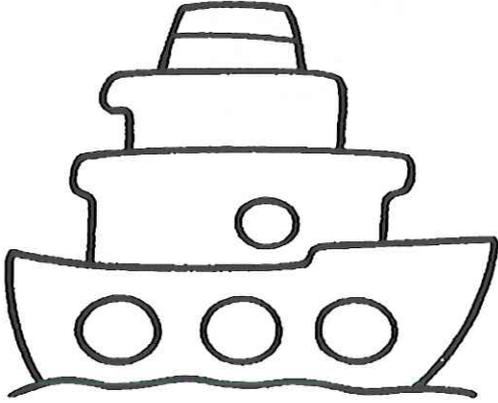
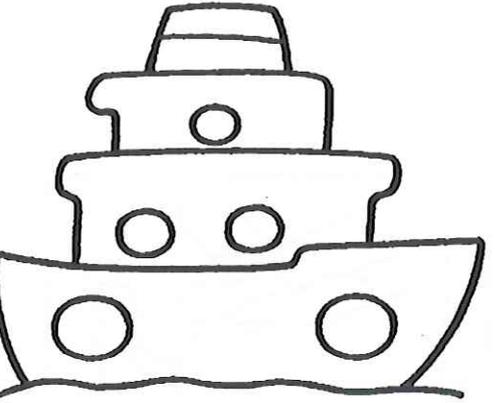
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



PINTA IGUAL



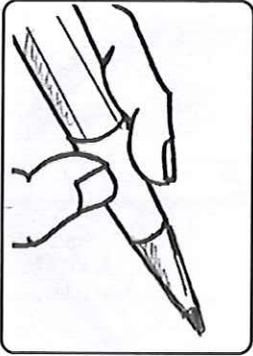
 ○ ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○ ○
 ○ ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○ ○

¿CUANTAS VENTANILLAS ○ HAY?

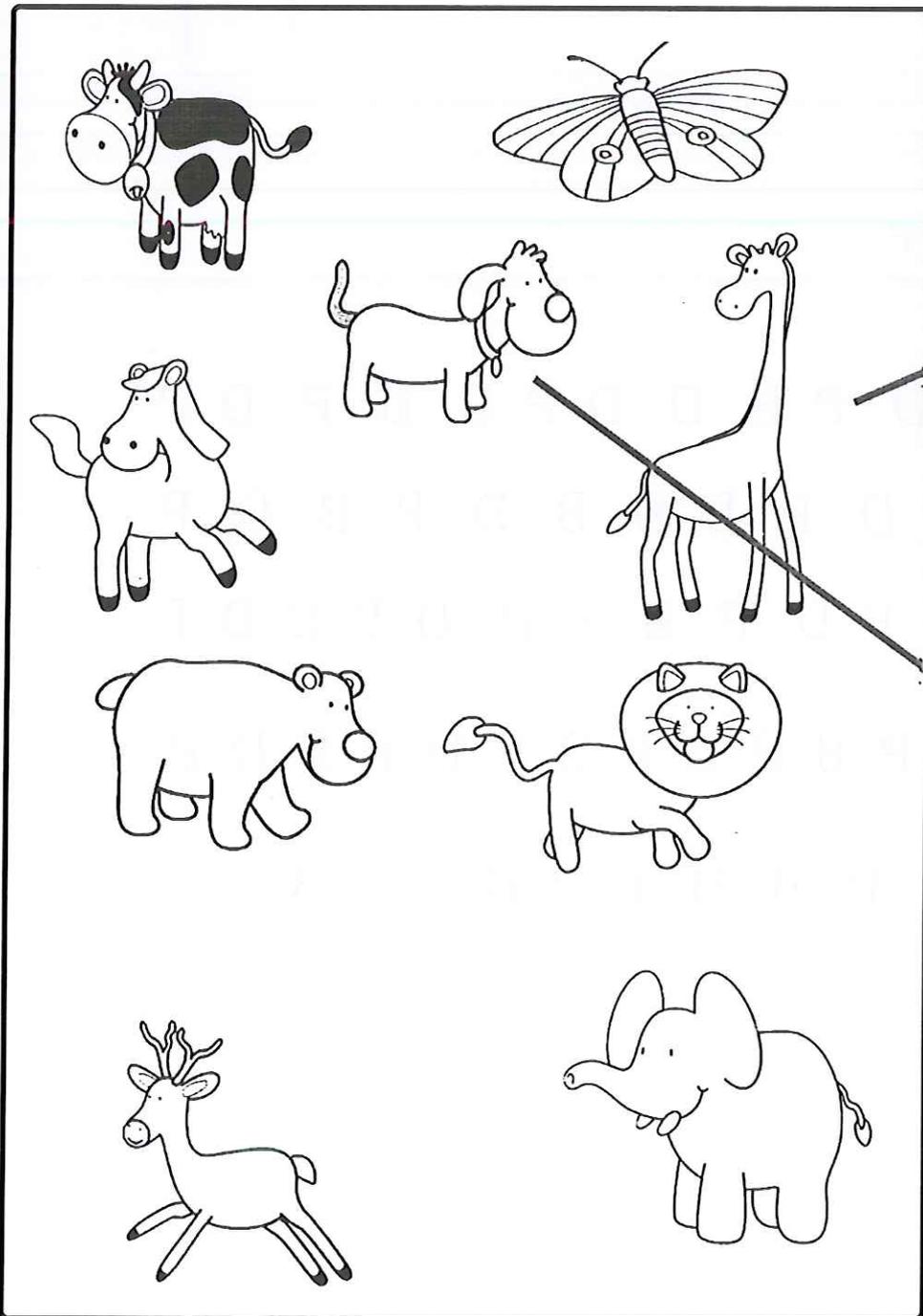
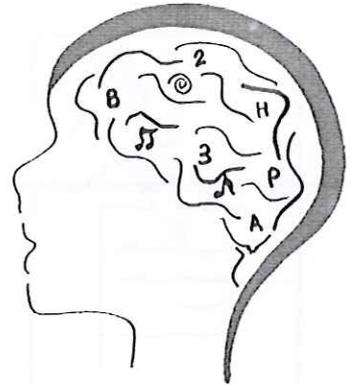
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



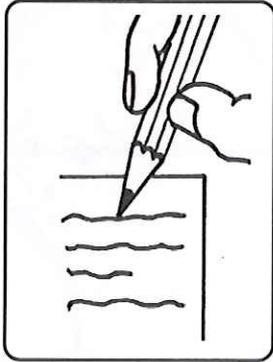
Atención: Especifica agrupar animales.



Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



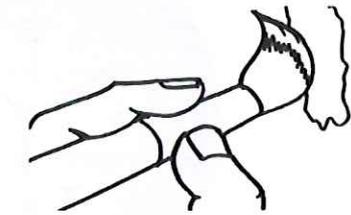
MARCA LA P

P B P B D P D P B D D P B D P D P
P D B B B B D P D D B D P B D P
B P D P B D P D P B P D D P B D P
P D P B P D P B P D P B P D P B D P
P D B B P D P B D P P D P B B

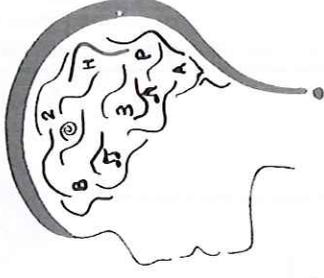
Nombre:

Fecha:

Tiempo Invertido:



Inmaculada N.



PINTA Y DESORDENA LAS FIGURAS

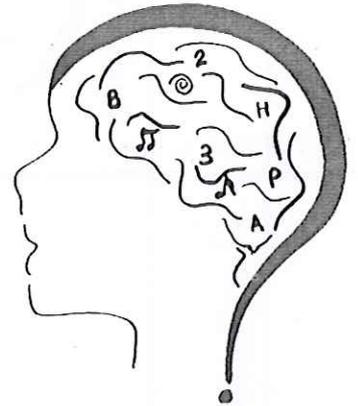
A rectangular box containing five distinct geometric shapes: a red square, a yellow triangle, a green rectangle, a red diamond, and a blue oval.	

Ejercita tu mente

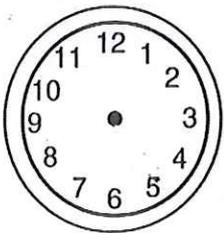
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.

Dibuja las agujas del reloj según las horas.



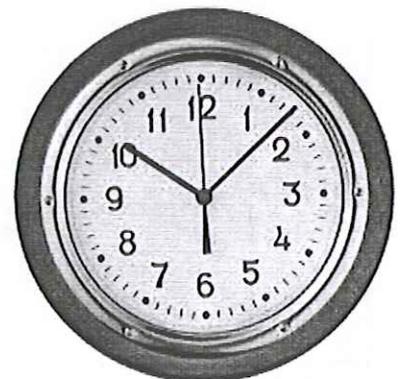
= 3.00



= 10.00



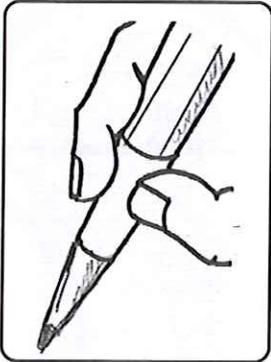
= 5.20



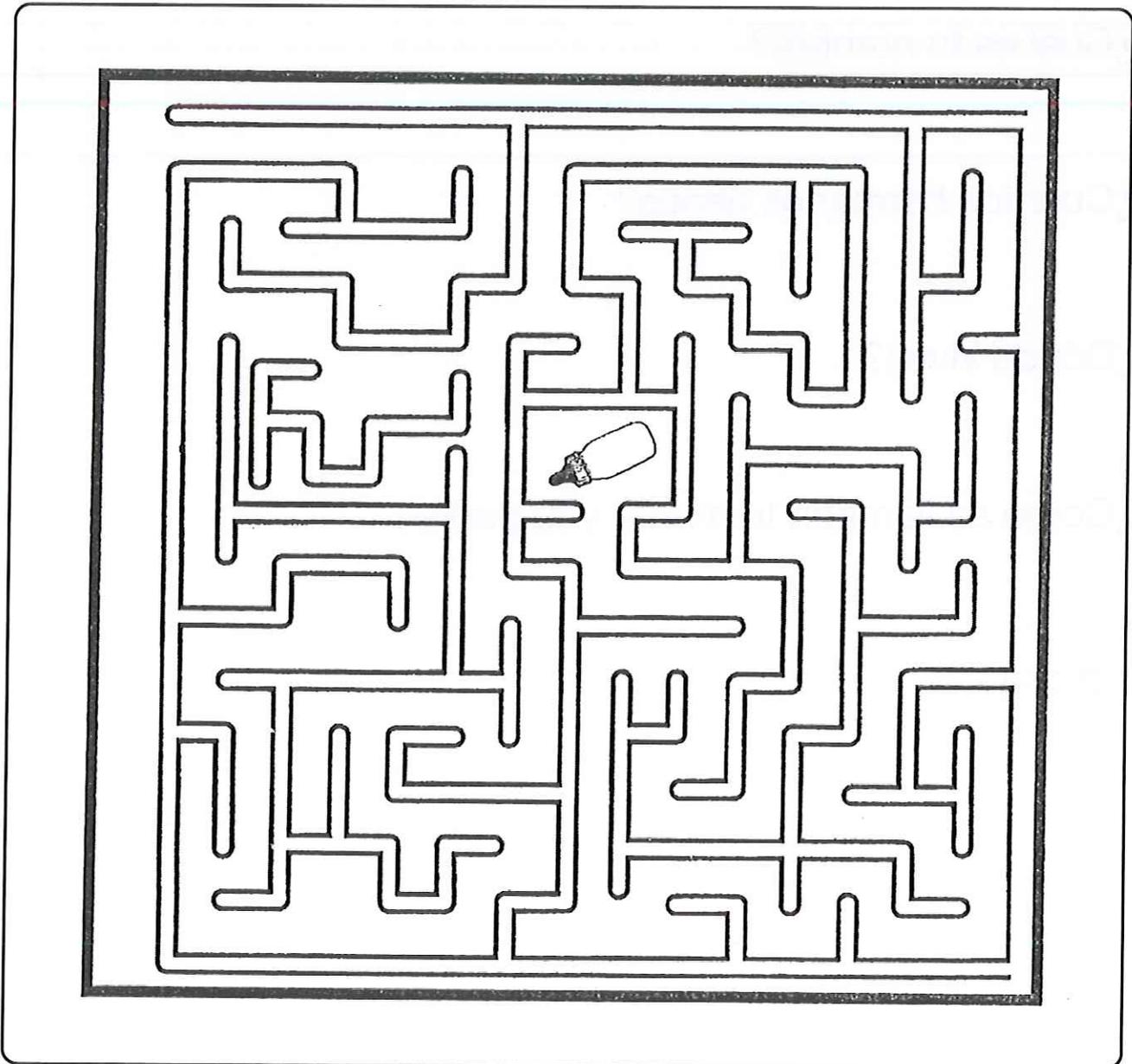
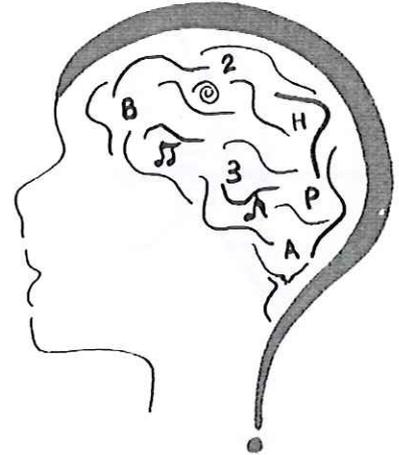
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



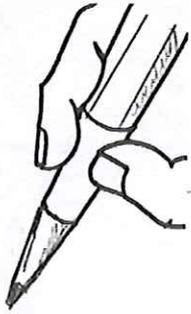
**PINTA
EL CAMINO**



Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



ESCRIBE



¿Cuál es tu nombre?

¿Cuántos hermanos tienes?

¿Dónde vives?

¿Cómo se llamaba tu madre y tu padre?

1-2-3-4

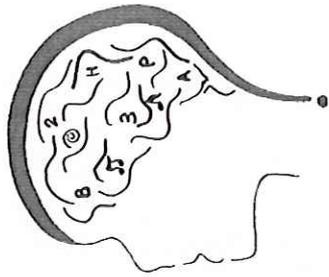
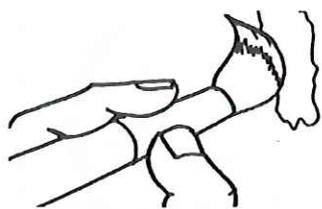
.....

.....

.....

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



SEGUIR LÍNEAS DISCONTINUAS

--	--	--	--

Nombre:

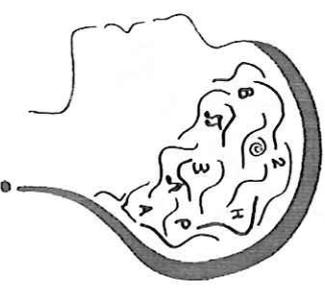
Fecha:

Tiempo Invertido:

Immaculada N.



**Atención. Concentración,
contar letras iguales.**



U C O C O U C O O C O

O C U U O C C O U O C

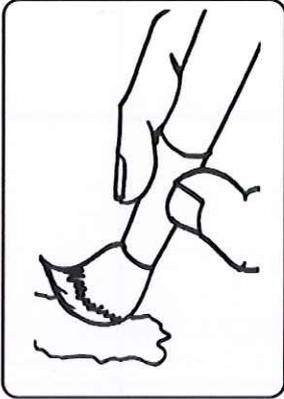
U O U C C O U O O C

O U C O U C C O C C O

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

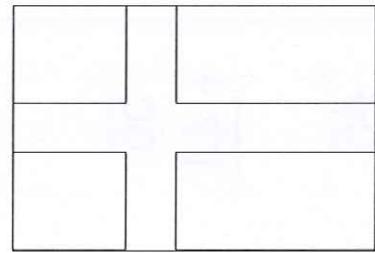
Inmaculada N.



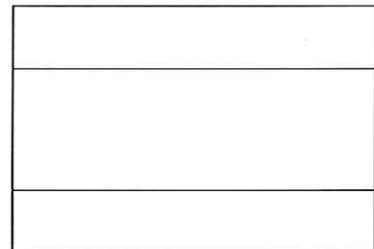
COLOREA BANDERAS



Bandera
de
Suecia



Bandera
de
España



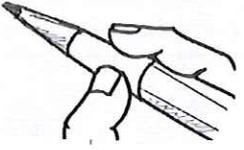
Ejercita tu mente

Nombre:

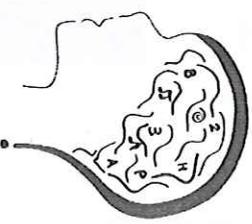
Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



Sumas



$$\begin{array}{r} 12 \\ +12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 26 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ +27 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 85 \\ +13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 46 \\ +12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 62 \\ +17 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 85 \\ +14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 64 \\ +24 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 77 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 48 \\ +21 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 76 \\ +13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 55 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 88 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 53 \\ +42 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 45 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 66 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 77 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

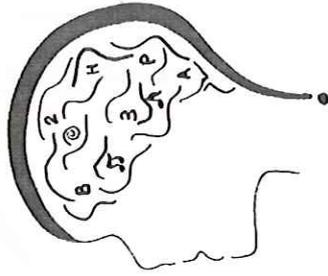
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



**AGRUPAR NOMBRES
SEGUN SUS CLASES**

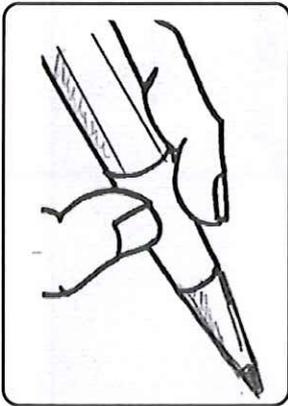


FLOR	TAMBOR	VACA
 -----	 -----	 -----

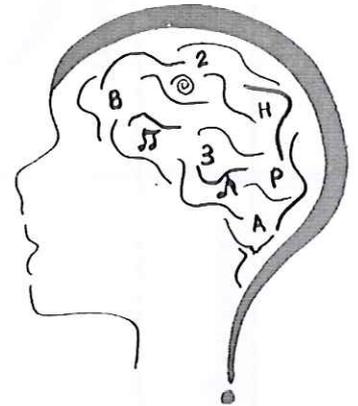
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



OBSERVA Y SUMA

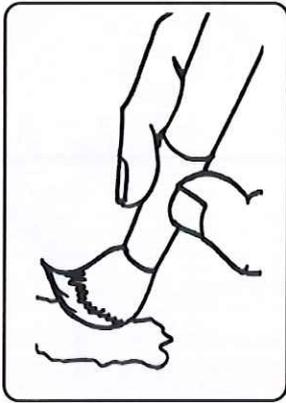


	+		=	<input type="text"/>
	+		=	<input type="text"/>
	+		=	<input type="text"/>

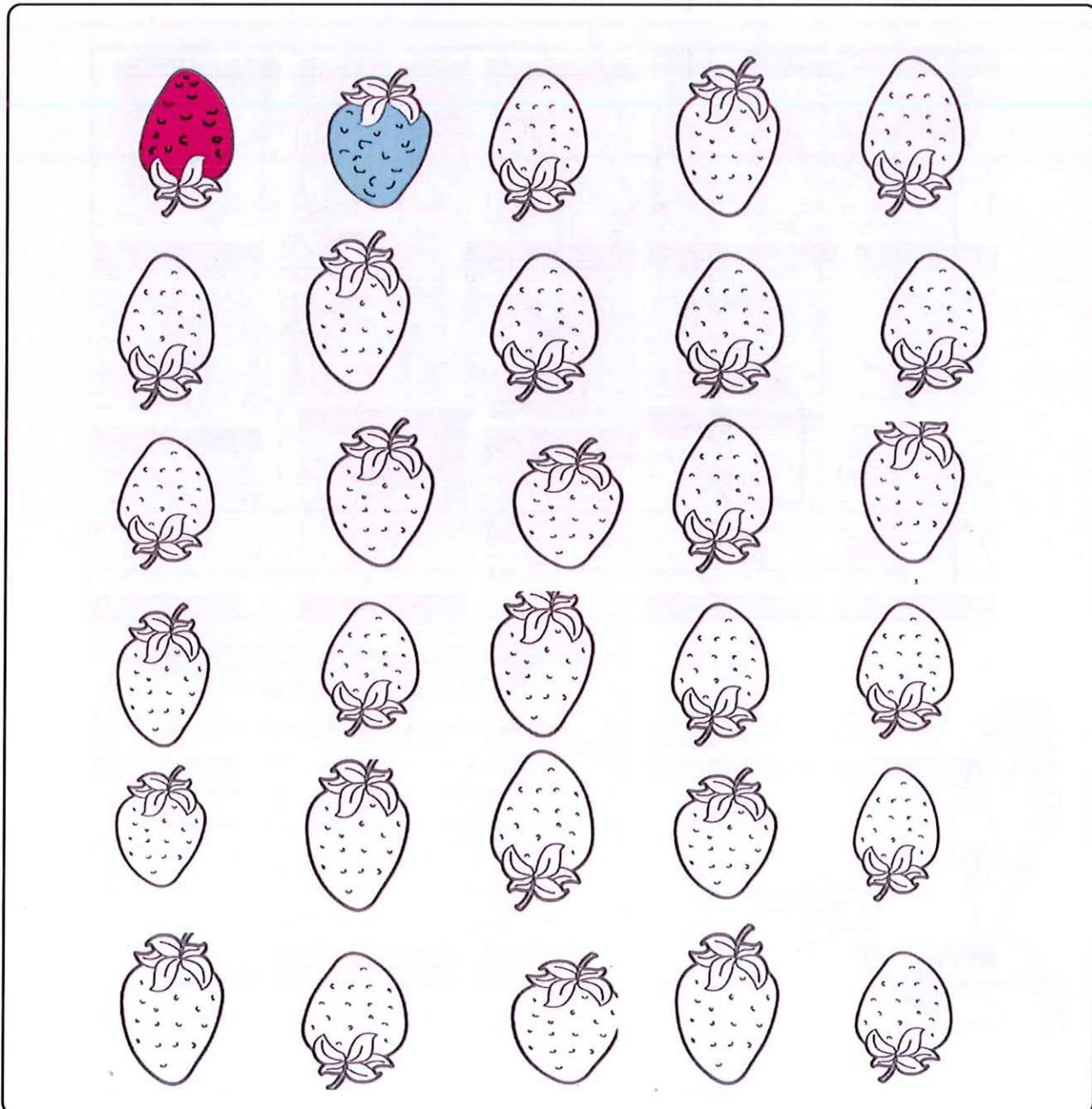
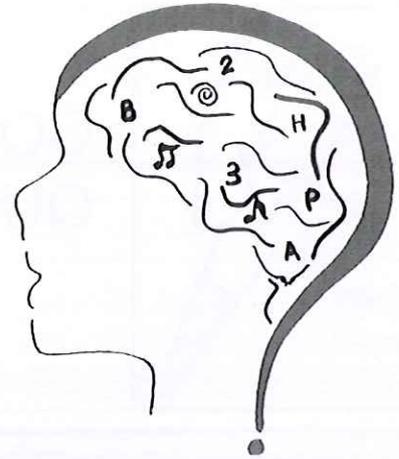
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



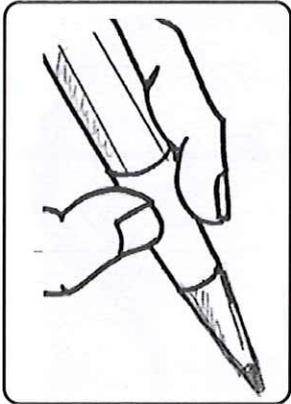
**ATENCIÓN,
COLOREA
FRESAS.**



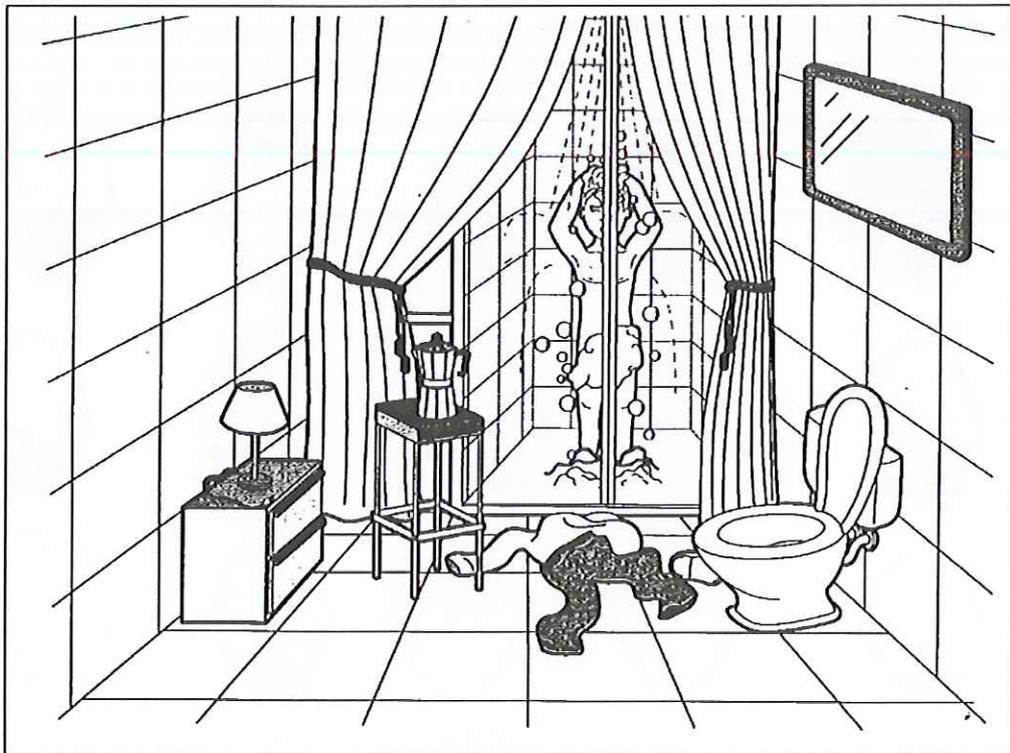
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



COSAS QUE ESTAN Y QUE NO DEBEN ESTAR



OBJETOS Y COSAS QUE ESTAN EN ESTE CUARTO DE BAÑO

.....
.....
.....
.....
.....

NO DEBERIAN ESTAR

.....
.....
.....

Nombre:

Fecha:

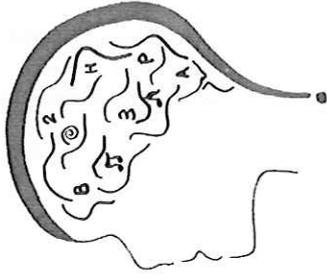
Tiempo Invertido:

Inmaculada N.

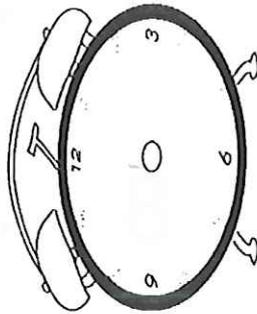


ATENCIÓN.

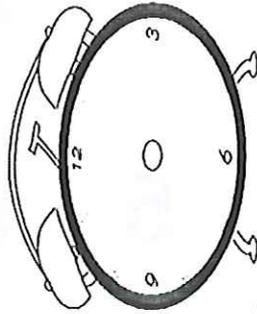
Memoria selectiva.



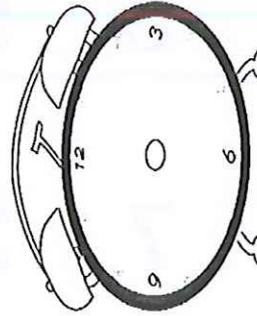
OBSERVA DETENIDAMENTE LA SERIE DE RELOJES SIN MANECILLAS QUE TE MOSTRAMOS Y A CONTINUACIÓN DIBUJA EDN CADA UNO DE ELLOS LAS MANECILLAS MARCANDO LAS HORAS QUE SE INDICA



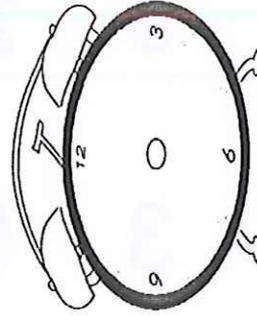
LAS SEIS EN PUNTO



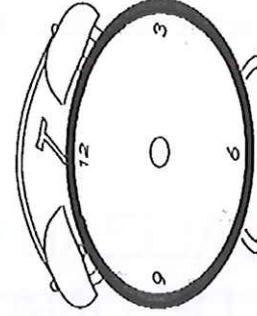
LAS CUATRO MENOS CINCO



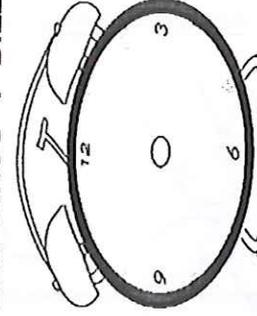
LAS ONCE Y CUARTO



LA UNA MENOS VEINTICINCO



LAS CINCO Y DIEZ



LAS OCHO Y MEDIA

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



LOCALIZAR NUMEROS
DE UNA SERIE



1	8	3	4	7	3	6	5	7
9	5	2	3	5	3	8	4	3
6	3	5	7	3	4	6	3	7
9	5	3	3	3	1	8	4	4
3	3	2	5	9	4	3	6	5
6	5	9	8	3	3	0	3	0
3	6	5	0	3	2	1	3	9

RELAJACIÓN MENTAL.

La relajación mental ayuda a reducir el estrés cerebral produciendo una mejora en el funcionamiento del cerebro y mayor capacidad de concentración para poder realizar los ejercicios.

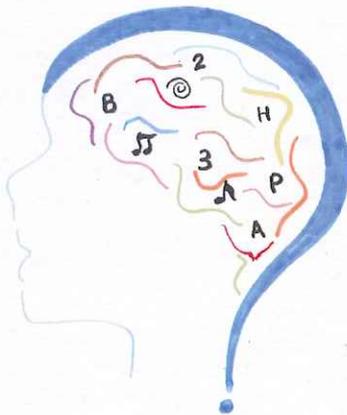
Se recomienda que durante los ejercicios la persona los haga con un ambiente relajado y tranquilo.

Al iniciar los ejercicios se pueden hacer unas respiraciones relajantes; como coger aire por la nariz y soltarlo lentamente .Repetirlo unas tres veces. También se puede utilizar música relajante.

En este cuadernillo hacemos hincapié en que ejercitar la mente nos ayuda a mejorar las estrategias cognitivas como atención, memoria etc. Ayudando a mejorar las actividades de la vida diaria y la calidad de vida de estas personas.

“TODO LO QUE SE EJERCITA SE MEJORA”

En cada cuadernillo presentamos un programa de trabajo para reforzar las habilidades mentales.



INMACULADA NAVARRO SÁNCHEZ. Licenciada en psicología y máster en psicología clínica. A lo largo de diez años se ha dedicado a dar talleres de memoria en los clubs de personas mayores, dependientes de la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena. Dentro del programa de envejecimiento saludable.

Con la colaboración: