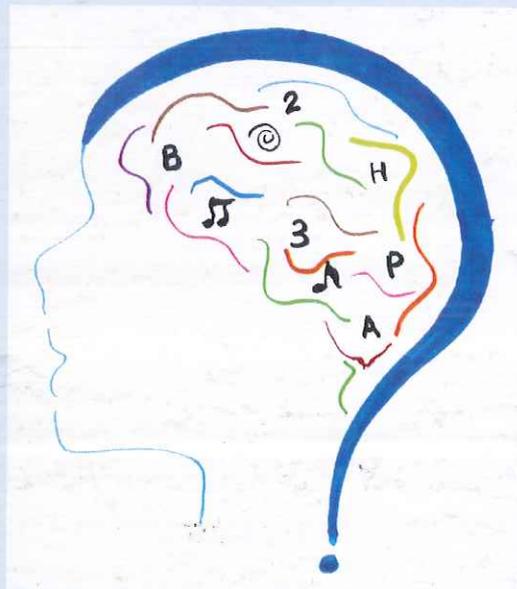


# EJERCITA TU MENTE



## CUADERNO 2A

Inmaculada Navarro  
Sánchez

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

ISBN: AE - 2016 - 16003831

Depósito legal: MU 327 - 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 nº 2, está enfocado para trabajar con personas:

- Con deterioro cognitivo leve.
- Personas que quieren agilizar su mente.

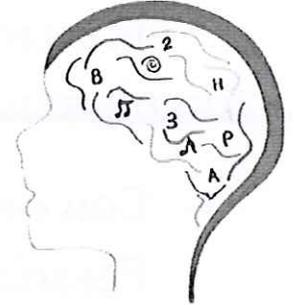
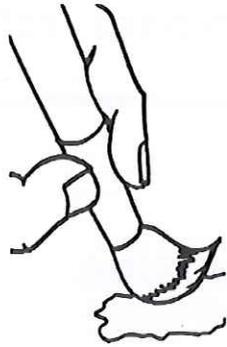
El trabajo debe seguir unas pautas:

- 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.

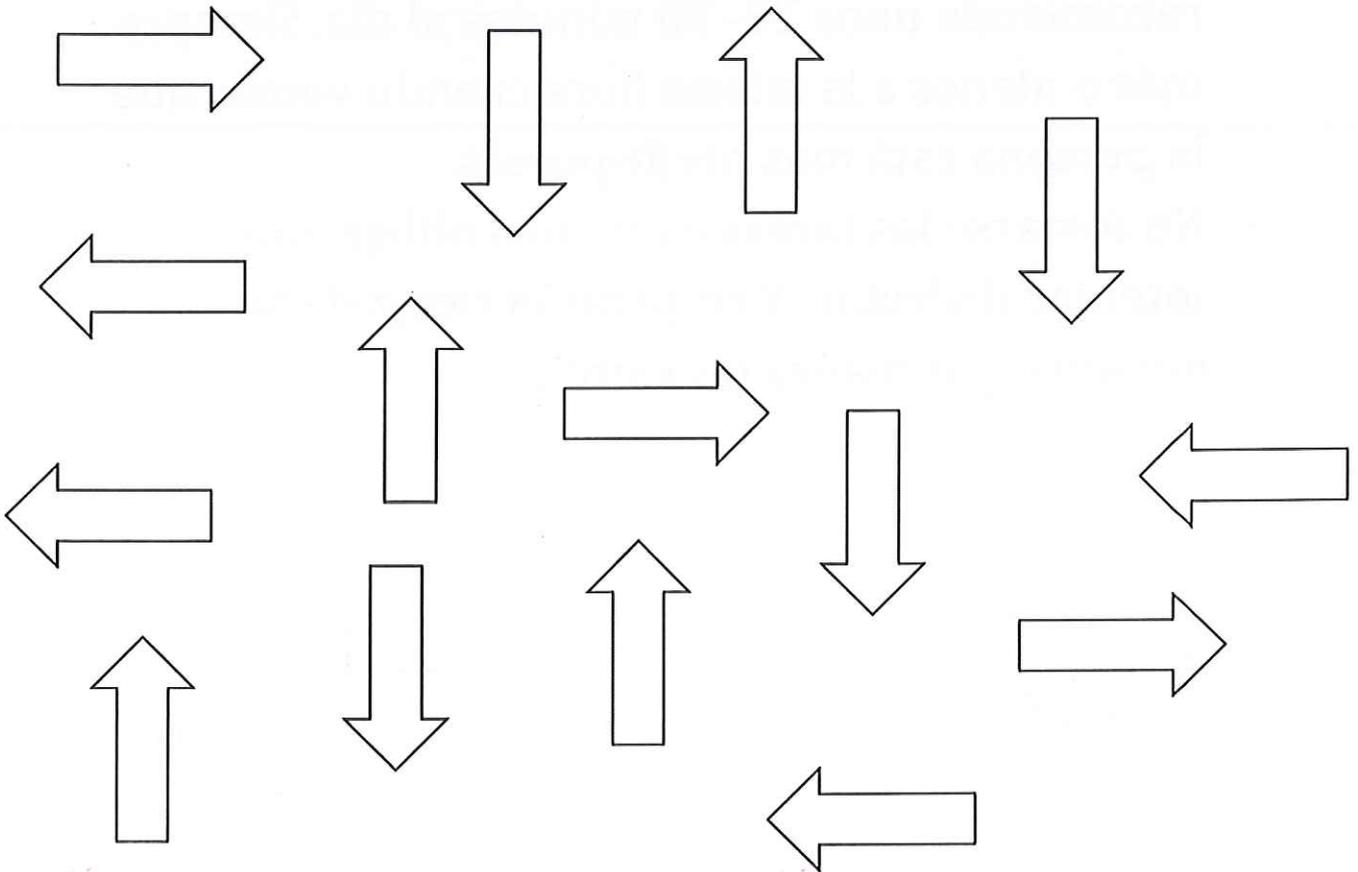
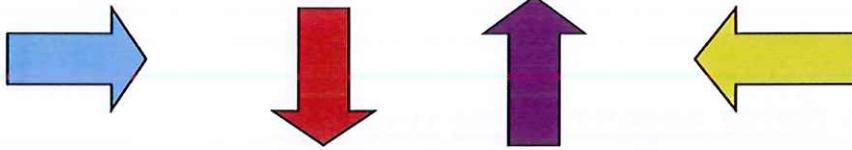
# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



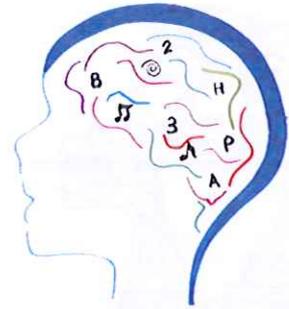
Rellena.



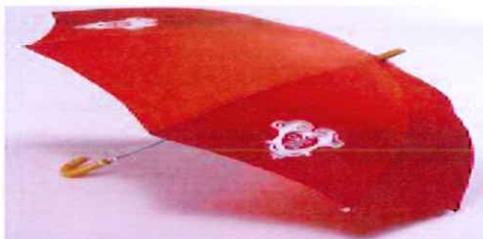
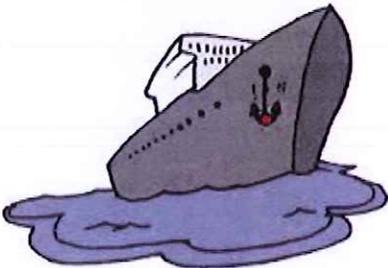
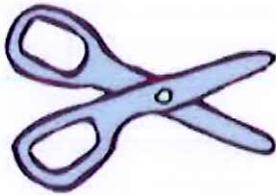
# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



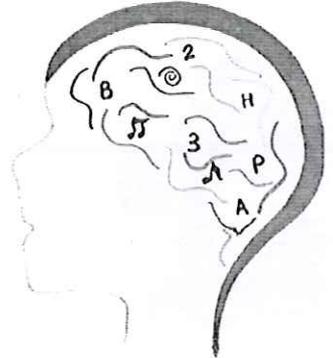
Observa estos objetos y anota como se llama cada uno:



# Ejercita tu mente

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

*Inmaculada N.*



Recuerda que objetos había en la página anterior.

Anotalos: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Ordena estos números de mayor a menos:

10 - 45 - 27 - 5 - 101 - 55 - 67 - 50 - 48 - 37 - 106 -

89 - 11 - 8 - 99 - 42 - 3 - 91 - 125 - 18 - 65 - 6 - 15.

---

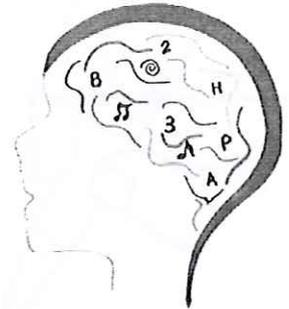
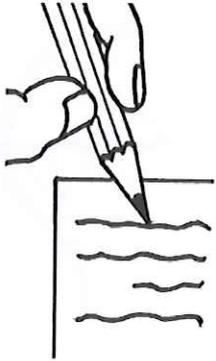
---

---

# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Escribe los meses del año. Empezando por el último.

---

---

Define con palabras lo que es cada cosa.

Pinza: \_\_\_\_\_

Gato: \_\_\_\_\_

Nacer: \_\_\_\_\_

Triza: \_\_\_\_\_

Amigo: \_\_\_\_\_

Oliva: \_\_\_\_\_

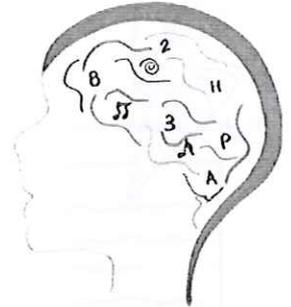
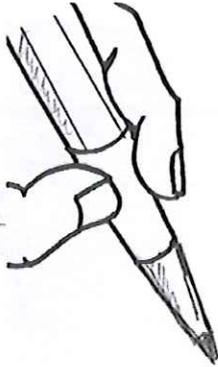
Cuenco: \_\_\_\_\_

Harina: \_\_\_\_\_

# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Trabajamos los números. Sigue la serie. Hasta el 242.

2-4-6-8

.....

.....

.....

.....

.....

Escribe 15 nombres de prendas de vestir.

.....

.....

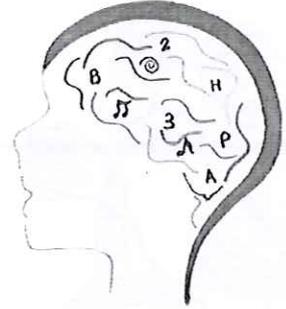
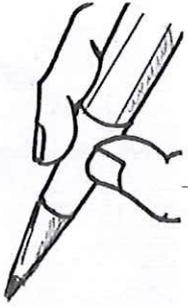
.....

.....

# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Lee estas palabras y relacionalas:

GATO

TOALLA

MESA

FALDA

ABRIGO

MANZANA

DUCHA

ZAPATO

PLATANO

VASO

BOTA

PERRO

MARTILLO

MERLUZA

PAPEL

PLANTA

SALMON

LAPIZ

MACETA

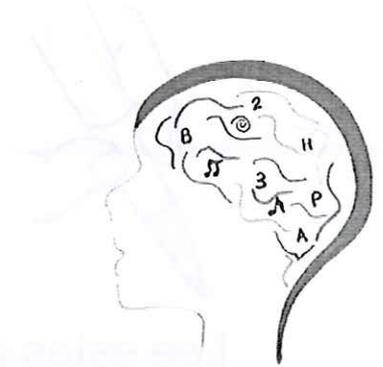
PUA

Estudialas: \_\_\_\_\_

# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.

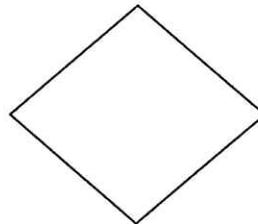
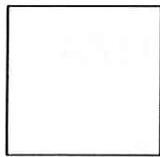
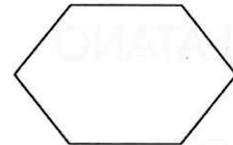
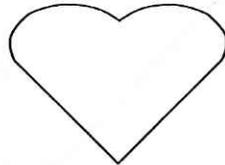


Recuerda las palabras del ejercicio anterior:

---

---

Colorea:



Cuadrado: Azul.

Corazón: Rojo.

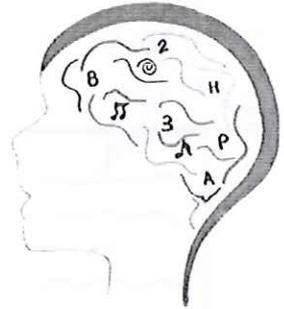
Rombo: Verde.

Hexágono: Amarillo.

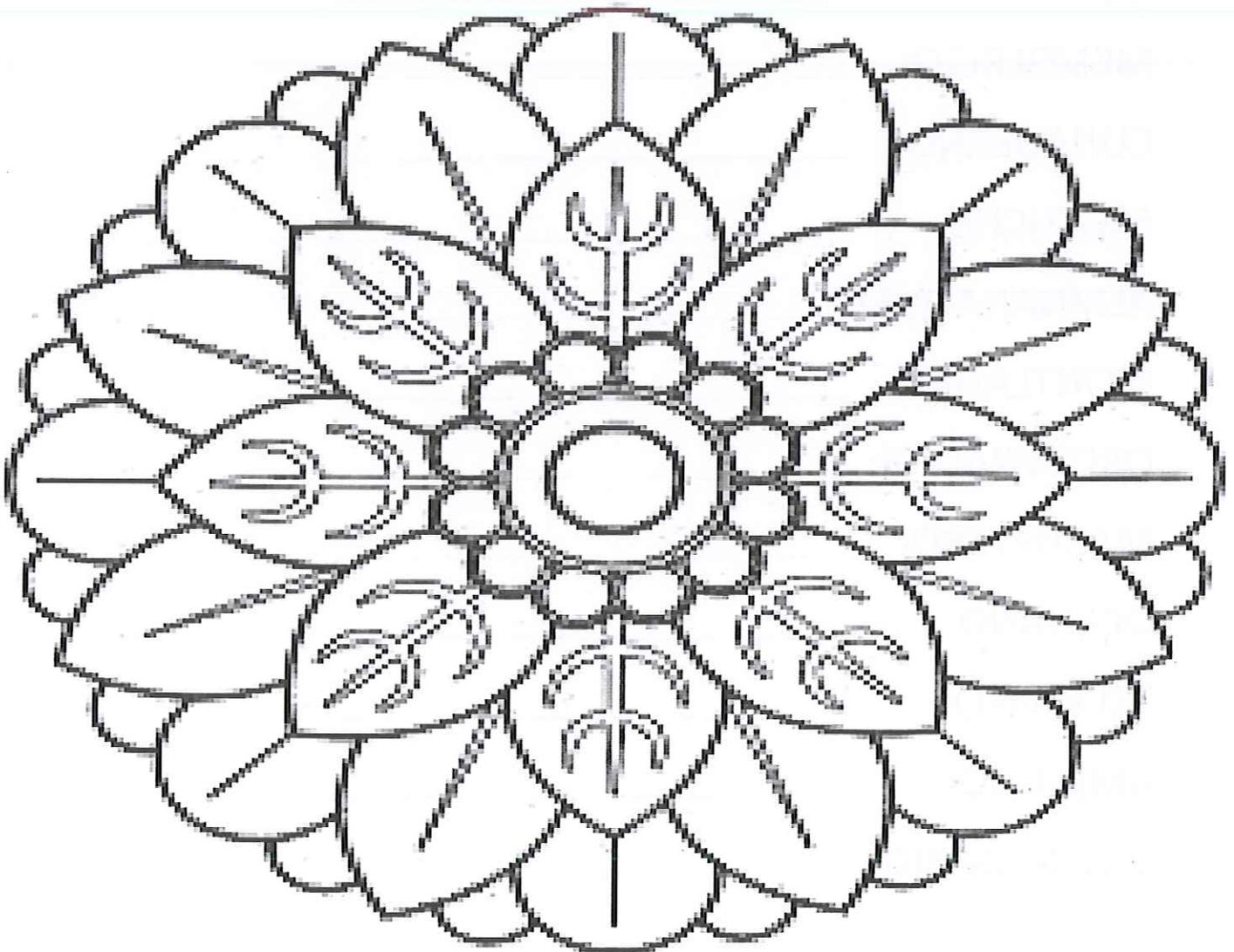
*Ejercita tu mente*

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

*Inmaculada N.*



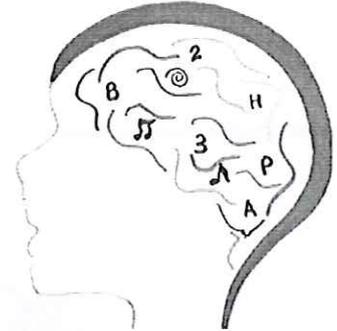
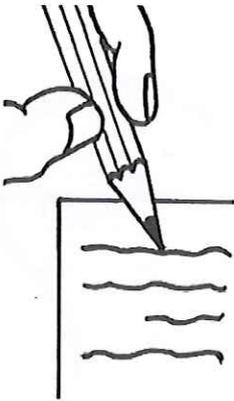
Pinta.



# Ejercita tu mente

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

*Inmaculada N.*



Escribe correctamente las palabras.

CAMISENTA: \_\_\_\_\_

MEMBLRLLLO: \_\_\_\_\_

CUHADERNO: \_\_\_\_\_

ESGTUCHE: \_\_\_\_\_

ALMNANAQUE: \_\_\_\_\_

MONTLAÑA: \_\_\_\_\_

ORDEVNADOR: \_\_\_\_\_

MACDETERO: \_\_\_\_\_

OCEÑANO: \_\_\_\_\_

TELTEVISOR: \_\_\_\_\_

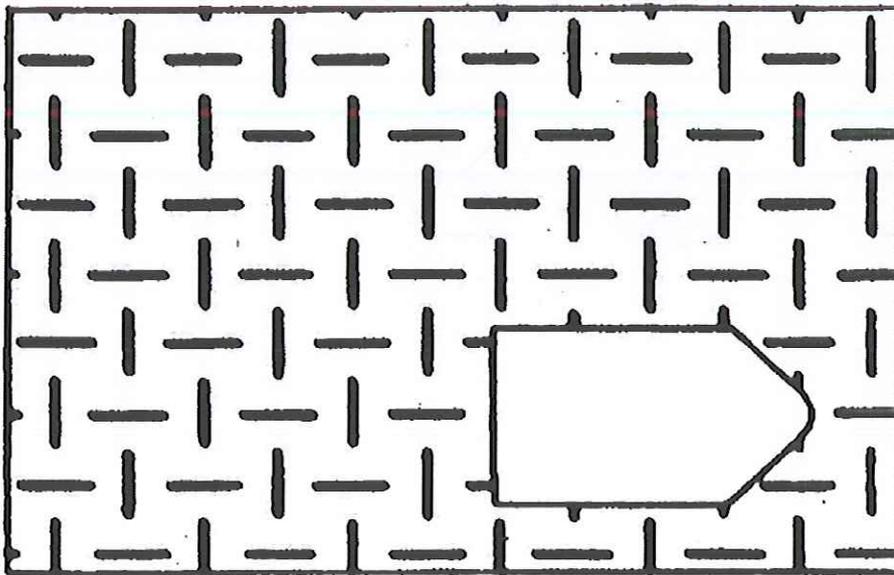
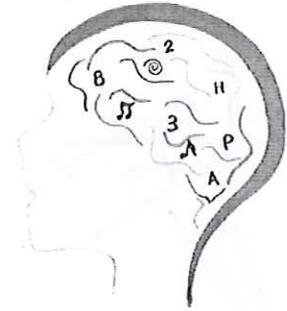
AMIGUHO: \_\_\_\_\_

CALENRDARIO: \_\_\_\_\_

# Ejercita tu mente

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

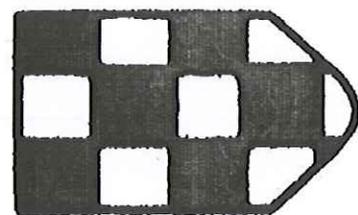
Inmaculada N.



1

2

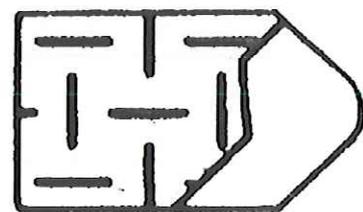
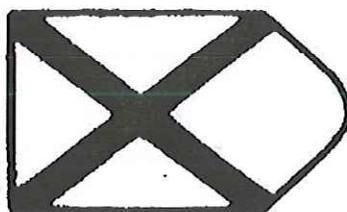
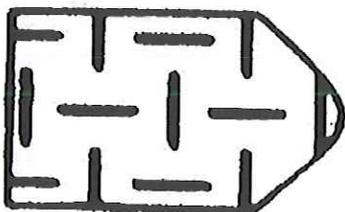
3



4

5

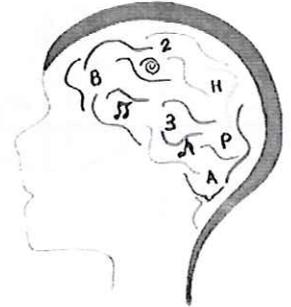
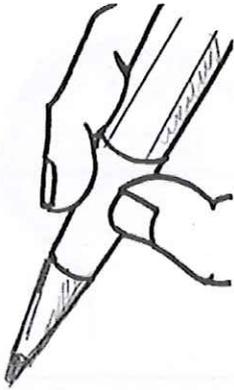
6



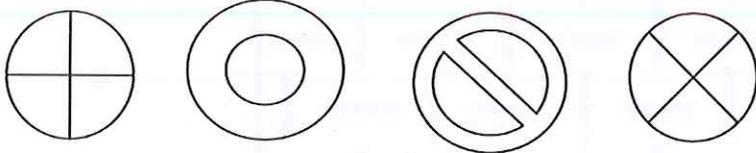
# Ejercita tu mente

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

*Inmaculada N.*



Copia los dibujos.



Escribe 15 nombres de personas que empiecen por

M:

---

---

---

---

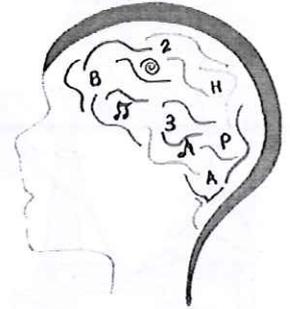
---

---

# Ejercita tu mente

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

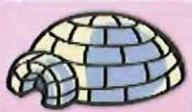
Inmaculada N.



Lee y memoriza.

El Alfabeto  
The Alphabet

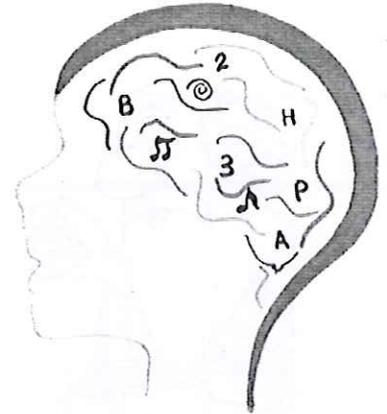
**BACK TO ME!**

 avión	 balón	 carro	 choza	 dado	 elefante
 fuego	 guante	 hoja	 tortuga	 joya	 karate
 león	 lluvia	 mano	 nariz	 niña	 ojo
 pato	 queso	 rana	 sopa	 teléfono	 vas
 ventana	 kiwi	 satélitofono	 yoyo	 zorro	Click on each box to listen the word again

# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Recuerda alguno de los objetos de la página anterior.

---

---

---

---



Escribe los ingredientes de un arroz con verduras.

---

---

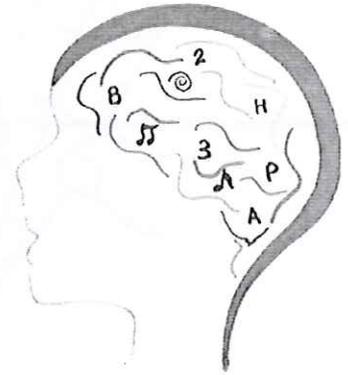
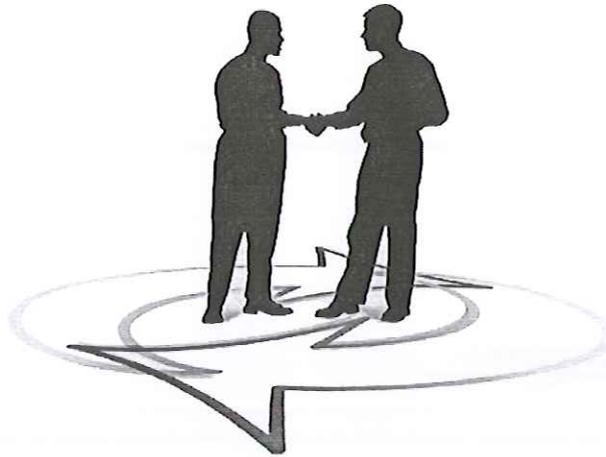
---

---

## Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Sopa de letras.

# Derechos Obligaciones

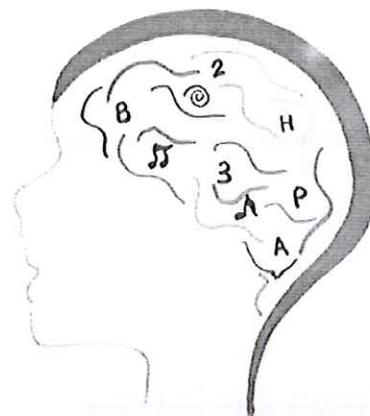
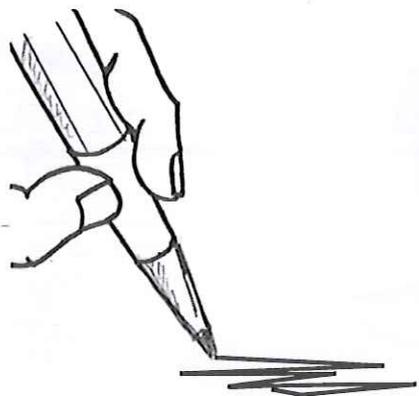
V	R	I	T	R	A	P	M	O	C	R	F	Y	J	L
A	A	V	F	K	T	R	D	H	Y	Y	P	E	N	O
X	F	O	C	S	O	L	I	D	A	R	I	D	A	D
K	W	D	A	D	L	A	U	G	I	A	M	A	P	E
N	X	P	G	P	R	F	W	S	M	I	C	R	P	A
S	R	G	E	O	E	A	W	R	E	C	U	B	V	K
F	A	U	N	R	F	Y	M	Z	J	N	R	F	S	U
J	D	U	E	E	G	K	O	S	R	A	U	T	G	A
Q	U	U	R	U	I	R	R	G	K	R	E	R	Y	U
P	Y	N	O	Z	T	I	E	X	O	E	C	A	K	E
X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

**AYUDAR**  
**COMPARTIR**  
**DAR**  
**DIALOGO**  
**GENEROSIDAD**  
**IGUALDAD**  
**PAZ**  
**SOLIDARIDAD**  
**TOLERANCIA**

## *Ejercita tu mente*

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

*Inmaculada N.*



Lee. Tacha las palabras que terminen en o.

### **Vivir el momento presente.**

Todas las enseñanzas espirituales nos dicen que, si queremos ser felices debemos vivir aquí y ahora, libres del futuro (es decir, libres de las expectativas y de los miedos) y libres del pasado (o sea, libres de las cargas emocionales que generan las expectativas y miedos). Lo deseamos, pero ¿cómo conseguirlo? Cuando se ha establecido el contacto con el alma, éste es el modo de vivir.

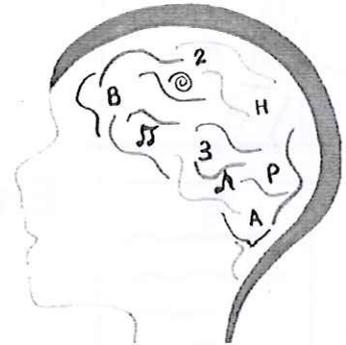
El alma no funciona a partir del pasado. Como conoce la realidad en todo instante, permite experimentar el momento presente con pleno conocimiento de causa y con un dominio pleno, libre del pasado y del futuro, libre del tiempo, en la plenitud del infinito presente. El contacto con el alma proporciona un estado de presencia a la vida que hace que no se necesite esperar que mañana sea mejor que hoy, ni tampoco lamentar el ayer. Cada instante es precioso y perfecto tal como es, vivido en su estado de serenidad y sencillez.

“ La capacidad de vivir el momento presente, aquí y ahora, es una manifestación natural del alma”.

## Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Rodea la palabra que sobre en cada fila horizontal.

COCHE BICICLETA PATIENETE BARCO RUEDA

SARDINAS BERBERECHOS PESCADILLA BOQUERON

TOMATES PIMIENTOS CEREZAS LIMONES CIRUELAS

ALMENDRO OLIVO CIRUELO BELLOTERO NOGAL

FALDA PANTALON CAMISA ZAPATOS CALCETINES

LAPIZ CUADERNO LIBRO ORDENADOR BOLIGRAFO

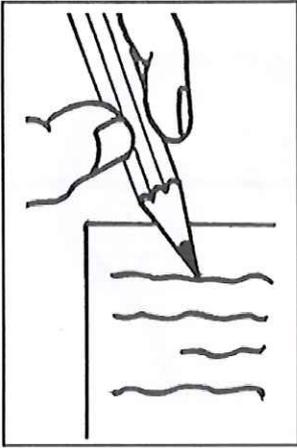
MARMOL RUBÍ DIAMANTE ESMERALDA TURQUESA

PERAS HIGOS DÁTILES NARANJAS PASAS

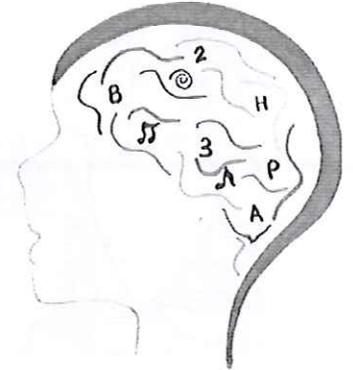
# Ejercita tu mente

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

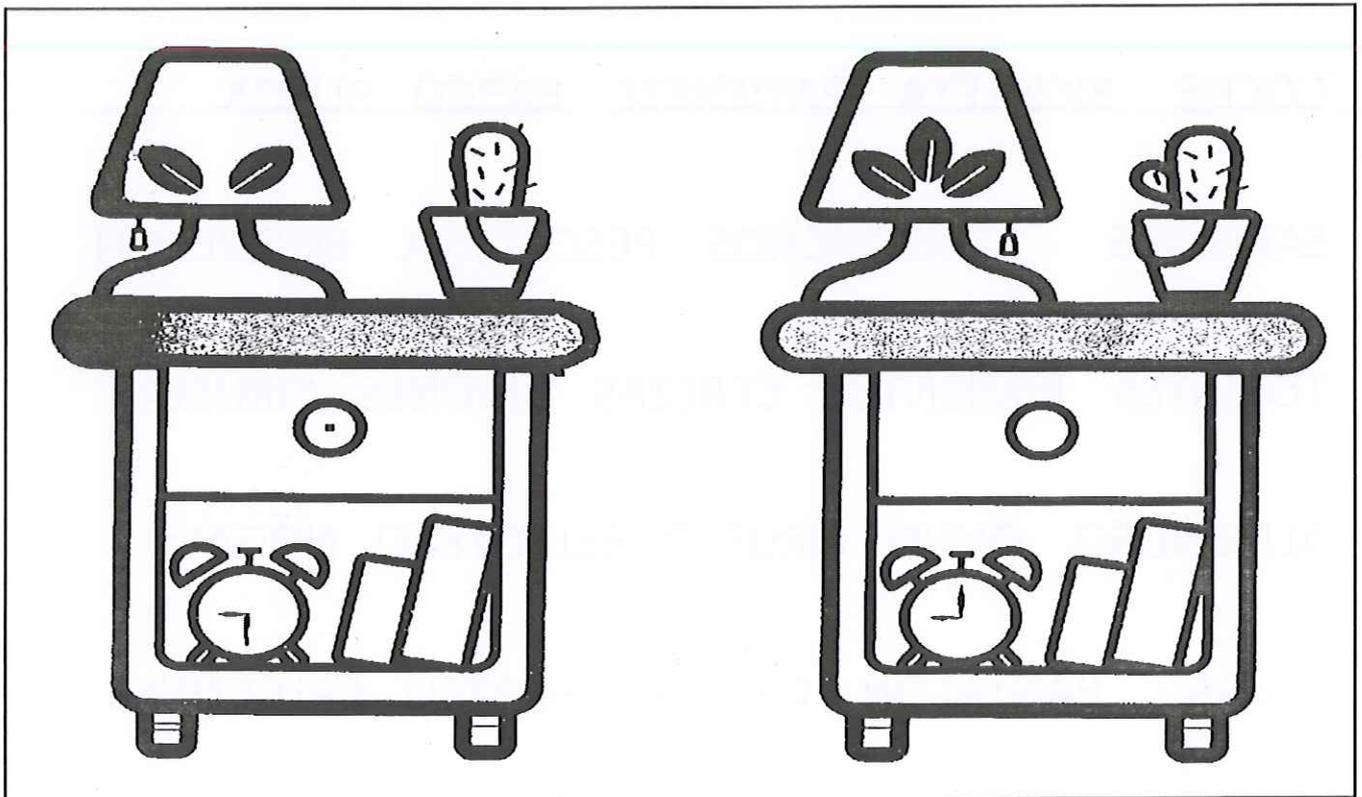
Inmaculada N.



Encuentra las diferencias.



Busca y señala las siete diferencias que hay en estos dibujos.



¿Qué objetos ves? .....

.....

.....

.....

.....

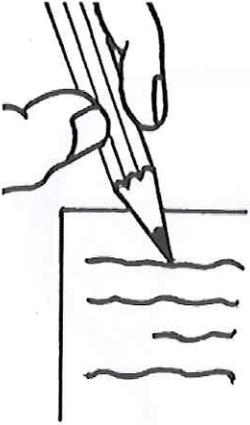
.....

.....

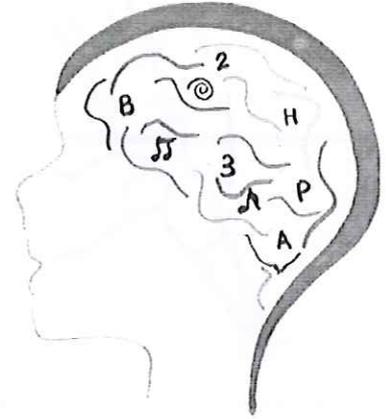
## Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Lee y copia.



Mi primo Antonio se fue de paseo el pasado domingo al monte. Por el camino se encontró con su hermano Juan y los dos decidieron ir juntos a pasear.

Por el camino pasaron por la finca "El olivo" en cuya entrada hay un olivo centenario cuyo tronco tiene forma de mujer. ¡Qué bonito es!

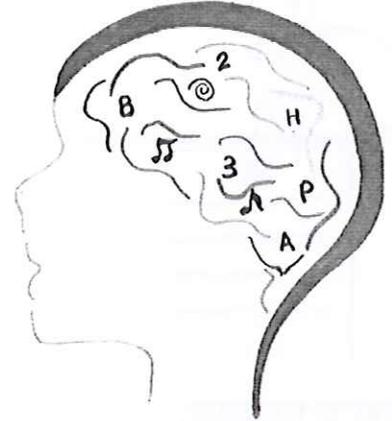
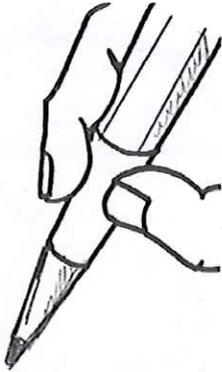
Al regresar pasaron por el Bar de Félix y se tomaron un asiático y un solo. En el vieron a unos amigos: Gregorio, Blas y Paco.

¡Como disfrutaron de este paseo de domingo!

## Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Contesta a las preguntas del texto anterior.

¿Cómo se llama el protagonista?

¿Y los amigos de mis primos?

¿Por qué finca pasaron?

¿Qué se tomaron en el bar?

¿De quién era el bar?

Escribe 15 nombres de objetos de la casa:

---

---

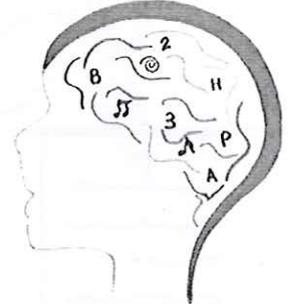
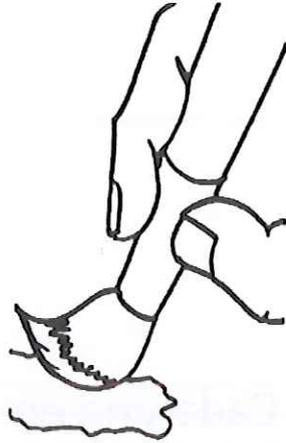
---

---

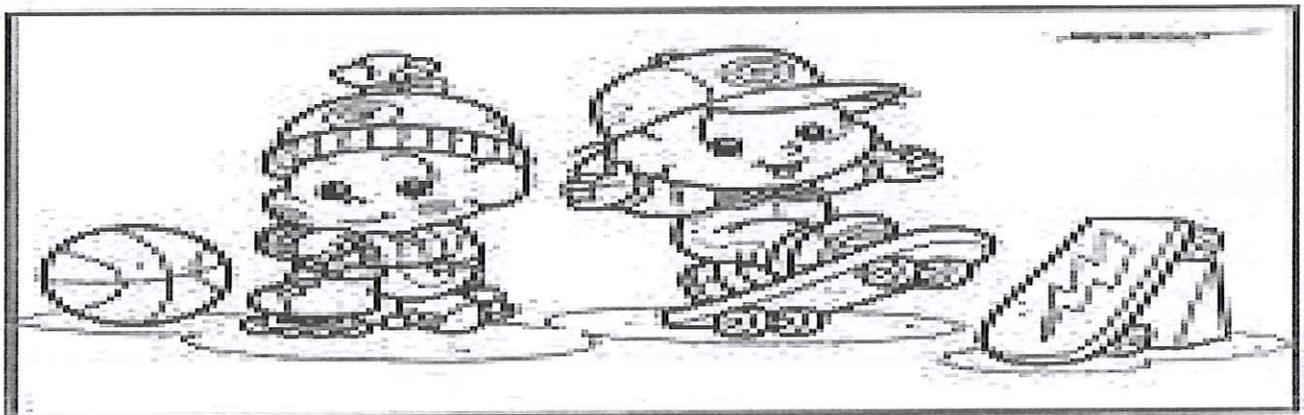
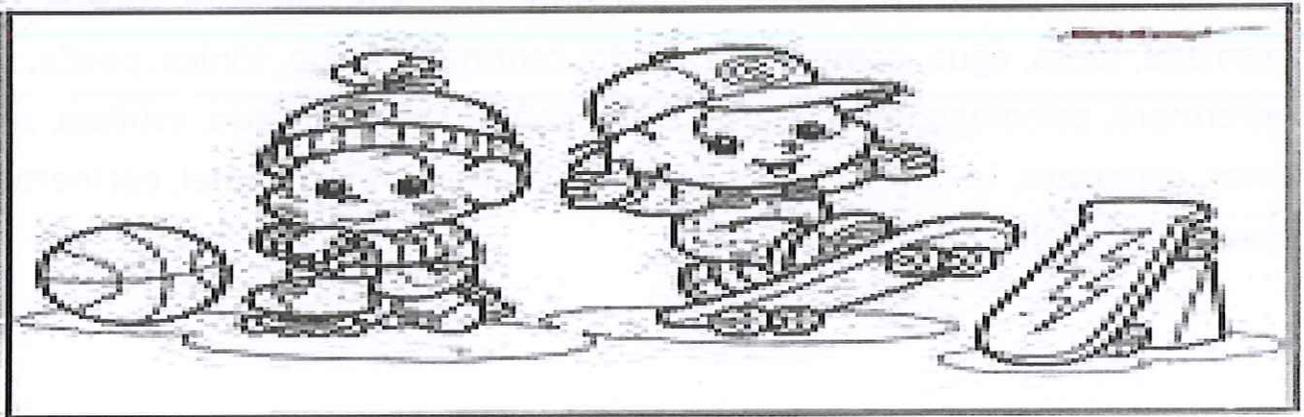
# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



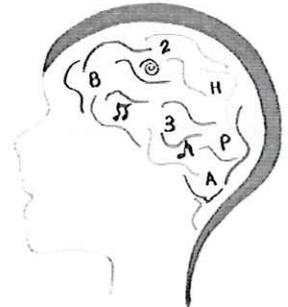
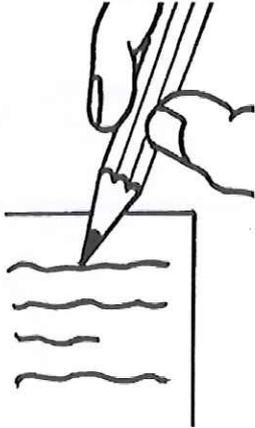
Pinta igual.



# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Lee y agrupa estas palabras. Cada una en su casilla.

Escritor, agua, bombero, lasaña, cocido, profesor, café, cantante, torero, ensalada, fanta, agua, compositor, asado, cantinero, leche, tónica, paella, enfermero, psicólogo, potaje, arquitecto, coñac, anís, estofado, estilista, zumo, actor, camarero, te, ama de casa, lentejas, coliflor con bechamel, cocinero, escabeche, manzanilla, whisky.

**PROFESIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**BEBIDAS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

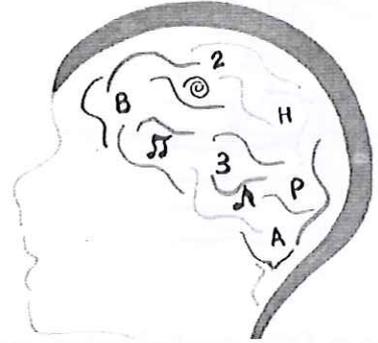
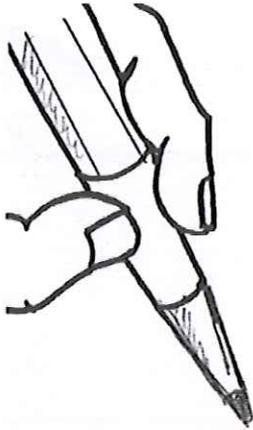
**COMIDAS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ejercita tu mente*

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

*Inmaculada N.*



Copia.

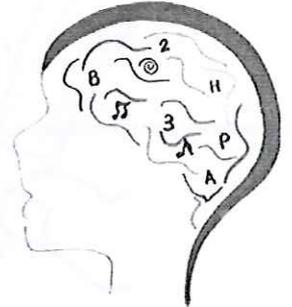
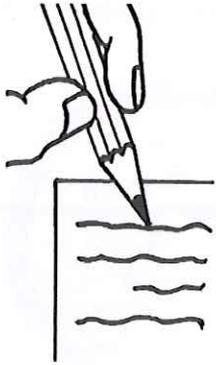
神 自 由

安

## *Ejercita tu mente*

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

*Inmaculada N.*



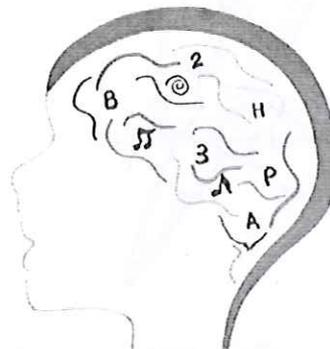
Une las palabras que son semejantes.

<i>Torre</i>	<i>perfumada</i>
<i>desobedecer</i>	<i>agradable</i>
<i>Pino</i>	<i>labrador</i>
<i>Olorosa</i>	<i>comunicar</i>
<i>Amargo</i>	<i>Chalet</i>
<i>Lástima</i>	<i>charlar</i>
<i>Mandar</i>	<i>rebelarse</i>
<i>Guiar</i>	<i>Acido</i>
<i>simpático</i>	<i>piñonero</i>
<i>Echar</i>	<i>compasión</i>
<i>Hablar</i>	<i>Romper</i>
<i>informar</i>	<i>Tirar</i>
<i>campesino</i>	<i>conducir</i>
<i>Destruir</i>	<i>ordenar</i>

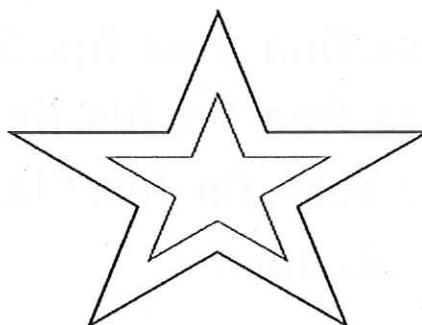
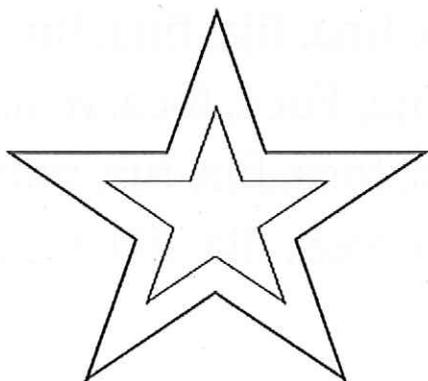
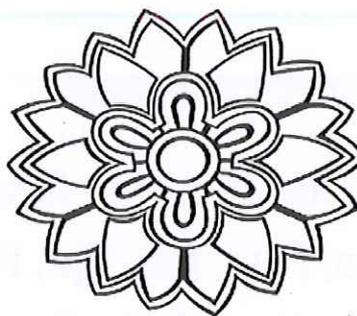
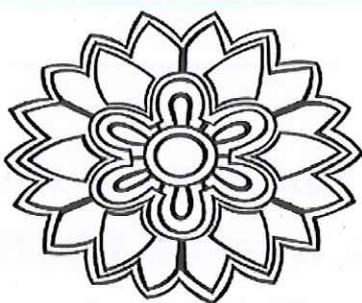
# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



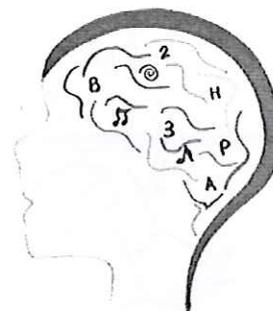
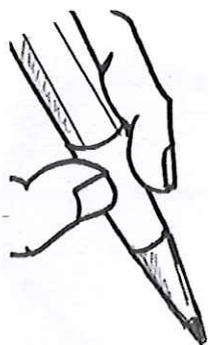
Colorea igual.



## Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Escribe 25 nombres de animales.

---

---

Mira y cuenta estas palabras.

Foca, foca, fina, fila, fija, fosa, foca, fina, fija fila, fin, fosa, foca, fila, fija, fina, fin, fija, fila, foca, fosa, fin, fija, fila, foca, fosa, fila, fija, fosa, foca, fin, fila, fija, fila, foca, fosa, foca, fija, fila, fin, fila, foca, fina, fosa, fija, fila, fina, fija, fina, fin, fija, fila, foca, fosa, fina, fina, fija, fila, fina, Foca, foca, fina, fila, fija, fosa, foca, fina, fija fila, fin, fosa, foca, fila, fija, fina, fin, fija, fila, foca, fosa, fin, fija, fila, foca, fosa, fila, fija, fosa, foca, fin, fila, fija, fila, foca.

Foca \_\_\_\_\_

Fila \_\_\_\_\_

Fina \_\_\_\_\_

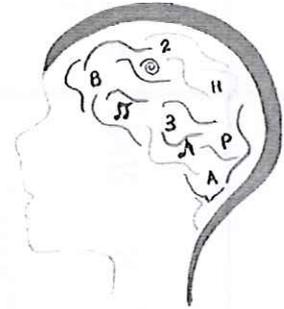
Fosa \_\_\_\_\_

Fin \_\_\_\_\_

# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Cuenta .

u c o u n o c u c u c u o c u c u  
c o n u c o n c u o c u n o c u u  
c n o c n u u o c n u n n o  
n u n n u o c n u c n o c u u o n  
c n u c o n u c n o o n u c o u c  
n o u c o n u c o o c c n u c u n  
o u n u c o n c o n c u o c u c o  
u n o c u c u c u o c u c u c o n  
u c o n c u o c u n o c u u c n o  
c n u u o c n u n o c u n u u n

n: \_\_\_\_\_

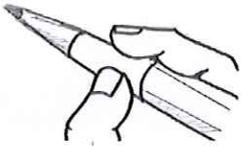
# Ejercita tu mente

Nombre:

Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



COCINA

D\_\_D\_\_

R\_\_J\_\_

TR\_\_C\_\_

P\_\_J\_\_R\_\_

P\_\_SC\_\_D\_\_

B\_\_L\_\_GR\_\_F\_\_

B\_\_ND\_\_J\_\_

S\_\_NR\_\_S\_\_

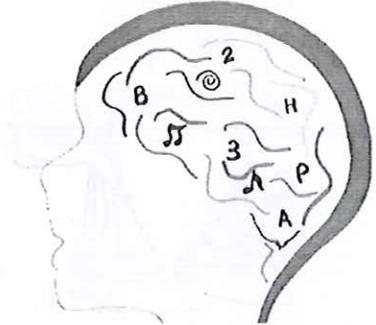
M\_\_NT\_\_Ñ\_\_



# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



Mira estas caras.

PACO

CARLOS

JORGE



ALICIA

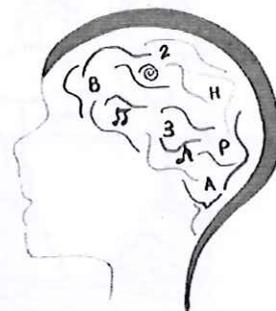
ANTONIO

PEDRO

## Ejercita tu mente

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

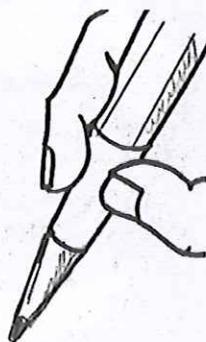
Inmaculada N.



Sin mirar, intenta recordar los nombres de los personajes anteriores.

---

¿En qué se parecen?



LUNA-SOL:

MESA- ARMARIO:

SAL-SOSTEN:

MANZANA-ALMENDRA:

DIANA- LAZO:

ABRIGO-GUANTES:

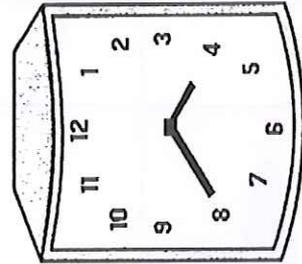
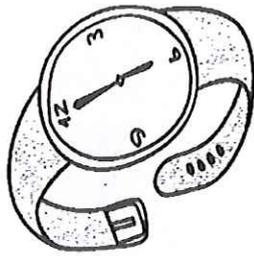
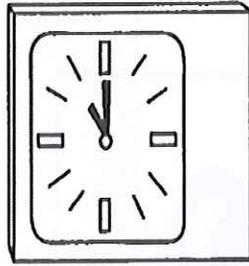
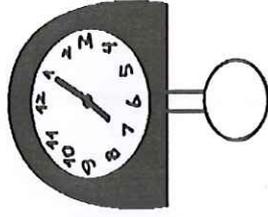
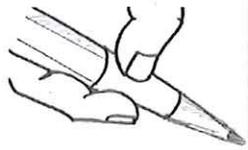
# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.



## ¿QUÉ HORA ES?



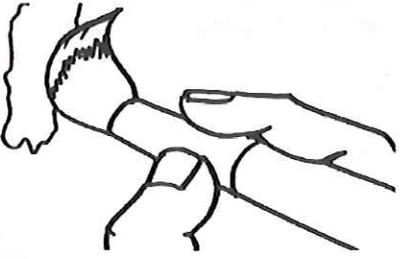
# Siencita tu mente

Nombre:

Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.

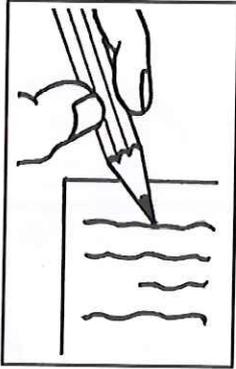


SIGUE LAS INDICACIONES DE LAS FLECHA  
Y DIBUJA EN CADA CASILLA EL OBJETO QUE  
FIGURA EN LA MISMA DIRECCIÓN.

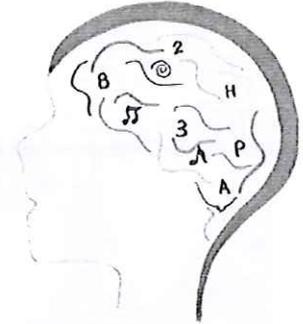



# Ejercita tu mente

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



Inmaculada N.



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



HUGO



Claudina



Enrique



Daniela



Mirian

Micarla



Luis



Noglia



Sanliago



Felipe

## Ejercita tu mente

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

*Inmaculada N.*



- ATENCIÓN / CONCENTRACIÓN

Señala todas las letras **A** y **S** que se encuentran en el texto.

POR UNOS INSTANTES LA MUJER NO PUDO POR MENOS QUE SENTIRSE FASCINADA AL ADVERTIR LA PROFUNDA ADMIRACIÓN QUE SENTIAN LOS HOMBRES POR EL QUE ERA EN ESE MOMENTO SU JEFE. LE MIRÓ ATENTAMENTE ESTUDIANDO LOS OJOS MARRONES, EL PELO NEGRO Y LA PIEL MORENA, TOSTADA POR EL SOL DURANTE LOS 30 DIAS QUE LLEVABAN DE TRAVESÍA POR EL OCÉANO. CON SUS CASI DOS METROS DE ESTATURA Y SUS 90 KILOS DE PESO LO PRIMERO QUE DESPERTABA EN QUIEN LE MIRABA ERA RESPETO, QUE MAS TARDE SE CONFIRMABA AL CONOCERLE PERSONALMENTE...

Cuenta cuantas **A** y **S** has encontrado

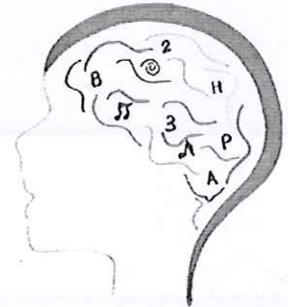
Número de A:

Número de S:

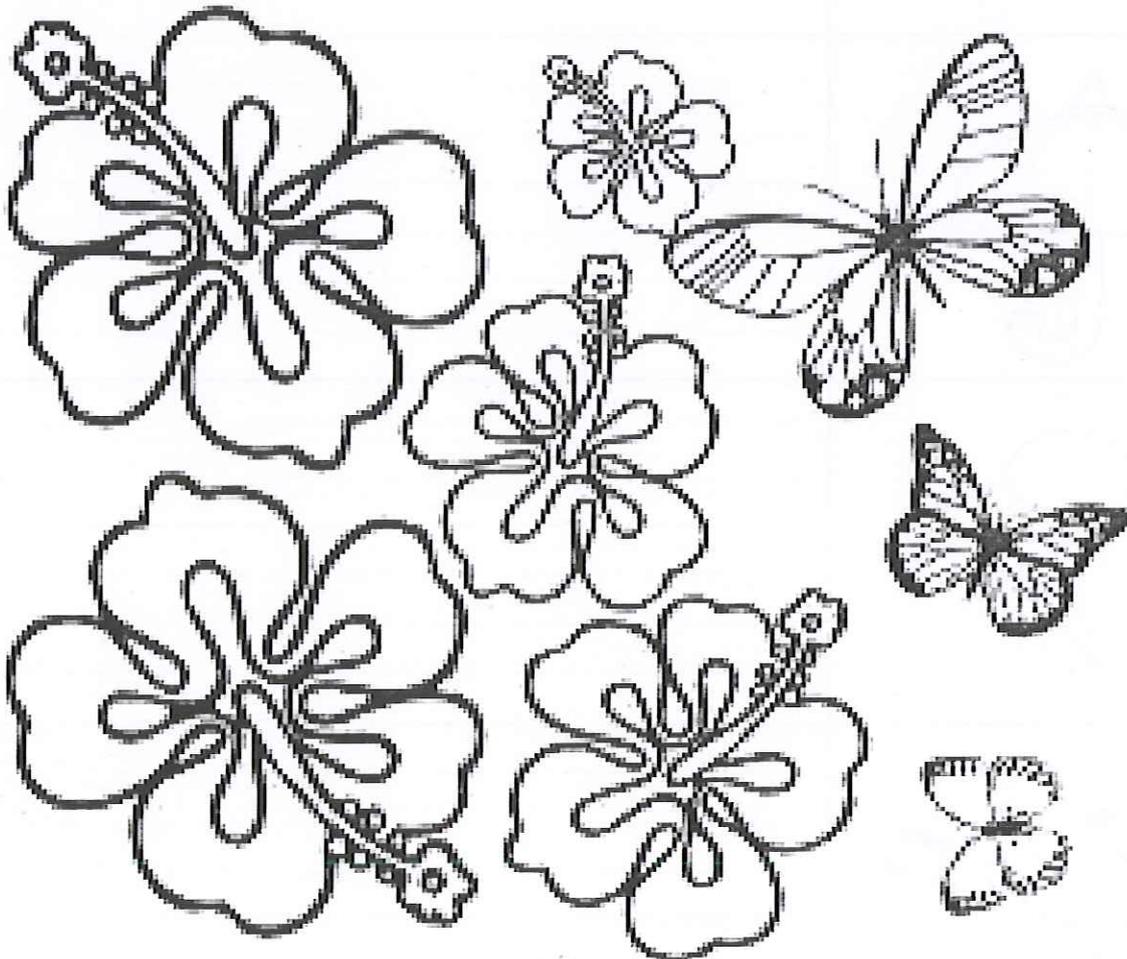
# Ejercita tu mente

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

*Inmaculada N.*



Colorea.

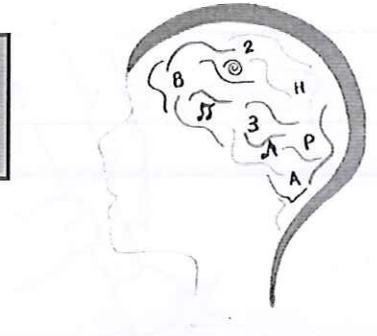


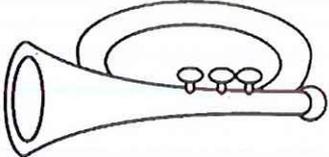
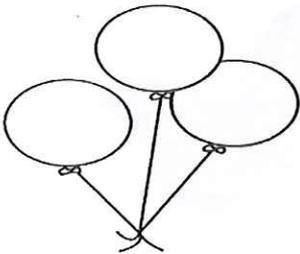
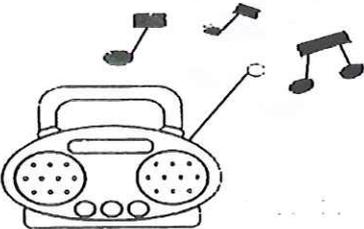
# Ejercita tu mente

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

Inmaculada N.

DESCRIBE CARACTERISTICAS DE ESTOS OBJETOS, COMO SON, DE QUE MATERIAL ESTAN HECHOS. CUAL ES SU COLOR. ETC



OBJETO	CARACTERISTICAS
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## 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. Dentro de los benéficos de la relajación incluimos la relajación muscular y el mejor funcionamiento de los órganos internos.

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

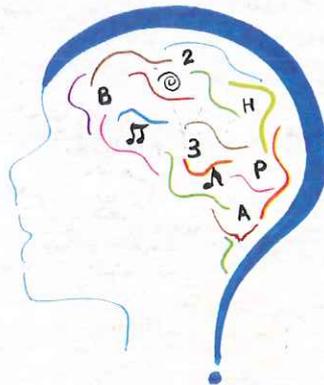
Al iniciar los ejercicios se pueden hacer unas respiraciones relajantes; como coger aire por la nariz y soltarlo lentamente .Repetirlo unas tres veces. También se puede utilizar música relajante.

Otro paso es relajar la mente, para ello nos colocamos en posición tranquila y relajada. En un ambiente tranquilo, intentando que nada nos moleste, ni nos interrumpa. Y mentalmente practicamos la relajación intentando visualizar un paisaje bonito en el cual estamos nosotros solos disfrutando de lo que vemos. Desarrollamos la concentración estando un tiempo contemplando este paisaje mental.

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:

**IGERMED**  
Instituto Gerontológico del Mediterráneo



**FCM**  
CARTAGENA  
FEDERACIÓN MAYORES CARTAGENA