

TODO VA A SALIR BIEN

★ YO ME QUEDO EN CASA ★

EJERCICIOS DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA



PARKINSON
SEVILLA DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA

Nos ha tocado vivir una situación difícil pero entre tod@s vamos a poder seguir hacia adelante!!!

Os detallo 10 consejos del Colegio Oficial de Psicología de Madrid, para sobrellevar lo mejor posible este periodo de tiempo.

1. Comprender la realidad: "Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para salgamos pronto de esta situación".

2. Vamos a hacer lo correcto: "Entender que permanecer en casa es lo más correcto es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Es probable que se hayan cometido errores, pero la situación depende mucho de nosotros mismos".

3. Planifica la nueva situación: "Nuestra vida va a cambiar sustancialmente. Vamos a modificar nuestras rutinas y por lo tanto, hemos de organizar bien el tiempo. Piensa en actividades que puedas hacer solo o en compañía.

Respetar los espacios y tiempos diferenciados, así como las necesidades específicas. A veces, ayuda que escribamos o dibujemos una especie de horario que estará visible para todos y podrá ir modificándose con la experiencia".

4. Infórmate adecuadamente: "Es imprescindible estar informados de forma adecuada. Busquemos la información oficial y necesaria pero evitemos la sobreinformación. Ésta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego. Cuidemos el consumo de redes sociales que puedan ayudar a propagar noticias falsas".

5. Mantengamos los contactos: "Con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y muy especialmente con nuestros mayores, sean o no familiares nuestros. Si es posible, utilicemos las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad".

6. Aprovecha el momento: "Aprovecha esta situación, que sabemos que es temporal, para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi seguro nunca podremos volver a vivir. Al principio, puede que nos pueda resultar extraño porque no forma parte de nuestras rutinas pero hay que

contemplantlo como una ocasi3n 3nica para compartir espacios con nuestros hijos para jugar, leer o ver v3deos de m3sica. Busca la complicidad de quien te acompa1a".

7. Tiempo para la creatividad: "En solitario o en compa1a. Para cocinar, hacer peque1os arreglos o decorar tu casa. Tambi3n puedes ordenar tus armarios, desecha la ropa ya no uses y piensa qui3n puede aprovecharla. Monta un taller de cuentos. Pero, sobre todo, piensa que cuando acabe todo esto ya no tendr3s tiempo para hacerlo".

8. Haz deporte en casa: "Planifica el momento y elige una aplicaci3n o tutorial Adem3s de mantenernos en forma, resultar3 divertido y har3 que nuestro cuerpo produzca sustancias estimulantes naturales que nos har3n sentir muy bien".

9. Observa el estado de salud de quienes de rodean: "Evitando las obsesiones y procediendo como indican las autoridades si detectas alguna situaci3n que te preocupe. Debemos dar mucha importancia al autocuidado: recibir 20 minutos al d3a de luz natural; dieta equilibrada, dormir las horas adecuadas y, muy importante, no perder el sentido del humor".

10. Cuida especialmente tu estado de 3nimo, lo que dices y c3mo lo dices: "Especialmente, si tenemos ni1os en casa pero no solo. Debemos de cuidar nuestros pensamientos y emociones de manera que podamos construir y responder a momentos en los que nos falla el 3nimo y surge la sensaci3n de desasosiego".

Escribe el nombre de 6 cosas que podamos comprar en los siguientes establecimientos (puedes añadir en un folio todos los establecimientos que se te ocurran y artículos que comprar en ellos):

- Farmacia:

- Carnicería:

- Papelería:

- Droguería:

Escriba 5 refranes que usted conozca:



¿Qué tienen en común las siguientes palabras?

Ejemplo: El perro, el gato y el león son *animales*.

- El blanco, el rosa y el azul son
- El rosal, el almendro y el abeto son
- El bolígrafo, la pluma y el lápiz son
- La falda, las medias y el jersey son
- El ron, el vino y la cerveza son
- Madrid, Barcelona y Toledo son
- El avión, la moto y el tren son
- El dos, el cinco y el nueve son
- Pintor, escultor y mecánico son
- El salmón, la sardina y la trucha son
- La primavera, el verano y el invierno son
- España, Francia y Holanda son
- La nariz, la boca y los ojos son
- La langosta, el centollo y las gambas son
- La batidora, la tostadora y el horno son
- El cuchillo, el tenedor y la cuchara son

Reconocimiento del color habitual

- Las naranjas son de color...
- El cielo es de color...
- El carbón es de color...
- El rubí es de color...
- La hierba es de color ...
- Los limones son de color...
- Las hojas son de color...

Une cada palabra de la izquierda con su significado.

Mendigo	añadir
Idéntico	lleno de ira, de rabia
Agregar	lengua que se habla en un país
Maleante	que no sabe leer ni escribir
Analfabeto	que es muy delicado
Idioma	igual
Enojado	persona que acostumbra hacer actos malos
Contemplar	que pide limosna
Enorme	muy grande

Escribe la palabra que corresponda al significado de las siguientes expresiones.

- Enterrar las semillas para que nazcan nuevas plantas es
- El lugar en el campo donde se crían animales es la.....
- El hombre que trabaja el campo es el.....
- Los que viven en un mismo pueblo o en un mismo edificio son los
- La cría del cerdo se llama.....
- La cría de la vaca es el.....
- La cría de la gallina es el.....
- El que apaga los incendios.....
- El hombre que vigila un rebaño es el.....
- El que trabaja con la madera es el.....
- Los que tienen nietos son los.....

- Los que tienen hijos son los.....
- Los que tienen sobrinos son los.....
- El que vende medicinas es el.....
- El que hace las joyas es el.....

Escucha con atención las siguientes frases y di SI o NO si son ciertas o falsas:

- Los pajaritos se arrastran.
- Los gusanos caminan.
- Los peces nadan.
- Las tijeras sirven para escribir.
- Las estrellas se ven por la noche.
- La luz roja del semáforo quiere decir “cruza”.
- Un gato puede correr.
- Los aviones van por el mar.
- Los barcos van por la tierra.
- Los coches van por la carretera.
- El helado se toma cuando hace frío.
- Dormimos por el día.
- Nos ponemos el pijama por la noche.
- Estudiamos en el hospital.
- El mar es de color amarillo.
- La montaña es de color verde.
- Los ojos sirven para comer.
- La boca sirve para ver.
- Los bomberos apagan el fuego.
- El perro dice “miau miau”.
- El pastor cuida a las ovejas.
- El pato dice “cua cua”.

Forma el mayor número de palabras posibles con las siguientes letras (puedes anotar en un folio uno conjunto de letras aleatorias y formas palabras con ellas):

J L A P A N O E S T

M A E E I P S D T

Lee atentamente y di cuál es la palabra que no tiene relación con las demás. Explica por qué es diferente.

- Azul – amarillo – dulce – verde
- Gato – sombrilla - perro – ratón
- Tren – bicicleta – pelota – camión
- Papel – lápiz – goma – bocado
- Libro – tortilla – pan – manzana
- Agua – leche – vino – pastel
- Naranja – patata – uvas – sandía
- Camisa – sofá – calcetines – corbata
- Juan – Pedro – Marta – Ricardo
- Barcelona – Francia – Alemania – España

Completa con la palabra opuesta:

- El día es claro. La noche es
- Las orejas del conejo son largas. Las del ratón son
- El perro tiene pelo. El pájaro tiene
- El coche es un vehículo. La pera es una.....
- Los árboles son terrestres. Las estrellas son.....
- La piedra es sólida. El agua es.....
- Un hermano es un niño. Una hermana es una
- La liebre es rápida. La tortuga es
- La paloma tiene plumas. El pez tiene
- El sordo no oye. El ciego
- El pez nada. El pájaro.....
- Los alumnos aprenden. Los profesores.....
- El caramelo es dulce. El limón es.....
- La madera es dura. El colchón es.....
- El elefante tiene trompa. El pájaro tiene.....
- Las hormigas viven en un hormiguero. Las abejas viven en una
- La uva es un fruto jugoso. La avellana es un fruto.....
- La gallina es un ave. La vaca es
- El perro es un mamífero. La abeja es un.....
- La llave es de hierro. La copa es de.....

Escribe las cosas que se piden a continuación:

- Siete colores: _____

- Ocho nombres de flores: _____

- Seis nombres de animales de cuatro patas: _____

- Cuatro nombres de cantante famosos: _____

- Seis frutas: _____

- Los meses del año: _____

- Cinco peces: _____

- Cuatro cosas dulces: _____

- Tres cosas con ruedas _____

Escribe frases que incluyan las siguientes palabras:

Perro –Parque:

Casa –Jardín

Salmón – Sol

Tierra – Patio

Albañil – Reforma

Haremos un repaso a nuestra familia. Escribe el nombre de las personas que aparecen a continuación:

Mi nombre es _____

Mi padre: _____

Mi madre: _____

Mis hermanos/as: _____

Mi esposo/a: _____

Mis hijos/as: _____

Mis nietos/as: _____

Mi mejor amigo: _____

Mi vecinos: _____

Otros ejemplos de ejercicios que podéis hacer en casa son:

- Juegos de mesas, tanto sólo como acompañado con familiares, así además compartiréis un rato agradable de conversación y diversión.
- Escritura, coge un libro de poemas, un periódico, un cuento, una receta, etc y copia en una libreta de **dos rayas** el fragmento que te guste, intentando que la letra sea clara y amplia.
- Colorea, escoge libros de colorear, de mandalas, dibuja tú mismo, y dale color como más te guste, intentando ser preciso.
- Pasatiempos, sopa de letras, palabras cruzadas, sudoku, etc, tu pasatiempos favorito y escoge un sitio tranquilo donde concentrarte y hacerlos.

Estos ejercicios son algunas recomendaciones para estos días, además os dejo el enlace a algunas páginas de ejercicios gratuitos que pueden descargarse, tanto imprimibles como en Power Point para que los podáis realizar en casa.

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=9+letras+wordpress>

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=orientacion+andujar>

<https://www.alzheimeruniversal.eu/2015/10/31/4-cuadernos-de-estimulacion-cognitiva-sandoz/#.XnCXn3KCHIU>

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Salud/Publicaciones/Ejercicios-interactivos-de-memoria?vnextoid=5f01154125247210VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vnextchannel=e6898fb9458fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

Espero que os resulten de ayuda.

Firmado Neuropsicóloga:
Susana Caballero Prado
Nº Col. AN-6045