

¿Qué es la estimulación cognitiva?

Son actividades que mantienen o mejoran el funcionamiento cognitivo, trabajando funciones tales como la memoria, atención, concentración, entre otras.

Beneficios de la estimulación cognitiva

- *Enlentece el proceso de deterioro cognitivo*
- *Baja el stress*
- *Ayuda al estado de animo y autoestima*
- *Fortalece las relaciones sociales*
- *Mejor la calidad de vida*

"El cerebro no es un vaso para llenar, sino una lámpara por encender"



Cesfam Jose Joaquín Aguirre
Calle Larga
(34) 2492615



ESTIMULACIÓN
COGNITIVA EN
PERSONAS
MAYORES

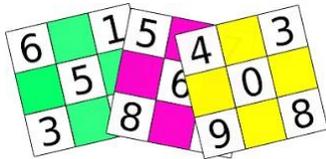


ACTIVIDADES

MEMORIA

BINGO

Si usted no tiene cartones, puede escribir en un cartón u hoja ocho números del 1 al 20 en distintos papeles. Luego escriba en papeles pequeños los números del 1 al 20. Revuelva los papeles en sus manos y quien junte ocho números, gana. ¡BINGO!



BACHILLERATO

En una hoja dibuje líneas para hacer divisiones de columnas. En la parte de arriba ponga categorías como: nombre, apellido, color, fruta, verdura, país, etc. Una persona dice una letra y quien llena la columna con palabras que empiecen con esa letra, gana!

COLOR	FRUTA	PAÍSES	NOMBRES
-------	-------	--------	---------

SOPA DE LETRAS

Busque 12 frutas en dirección horizontal y vertical. ¡Recuerde revisar de forma inversa!

FRUTAS

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

SOLUCIONES: UVA, HIGO, KIWI, PERA, MELÓN, MANZANA, PLÁTANO, LIMÓN, COCO, MANGO, MORA, PIÑA

Escriba en una hoja una lista de palabras o de serie de números (al menos 6) y dígalos en voz alta. Luego tape la hoja y trate de recordar la mayor cantidad de aquellos que dijo y escribió. Si lo logra, haga la misma actividad pero con mayor cantidad de palabras o números (10 o más)

ATENCIÓN

Busque una hoja de diario o revista y siga las siguientes instrucciones:

- Encierre en un círculo todas las letras "S" que encuentre.
- Dibuje un cuadrado encima de cada letra "N" que encuentre.
- Subraye todas las palabras que empiecen con la letra "C"
- Raye o coloree todas las palabras que empiecen con la letra "A"