

EJERCICIOS COGNITIVOS#1

**KEEP
ITON** *Empowering
people with
Parkinson's*

KEEP IT FUN!

Tener una rutina activa y variada es una forma de contrarrestar los efectos de una enfermedad degenerativa como la enfermedad de Parkinson. Cuidarse, como pesarse regularmente, medir la tensión arterial, hacer ejercicio físico adecuado y seguir una dieta equilibrada es esencial, pero también es importante no olvidarse de las actividades que ejercitan el cerebro.

Es importante que intente introducir estos cuidados en su rutina semanal.

NOSOTROS LE AYUDAREMOS UN POQUITO PARA QUE ORGANICE SU CALENDARIO DE ACTIVIDADES, PERO NO SE OLVIDE DE CONSULTAR SIEMPRE A SU MÉDICO.

LUNES



Ejercicios de entrenamiento cognitivo (ejercicios 1 a 4)

MARTES



Ejercicio físico durante 30 minutos

MIÉRCOLES



Ejercicios de entrenamiento cognitivo (ejercicios 5 a 8)

JUEVES



Opte por comidas bajas en sal y revise su dieta semanal

VIERNES



Ejercicios de entrenamiento cognitivo (ejercicios 9 a 12)

SÁBADO



Ejercicio físico durante 30 minutos

DOMINGO



Registre su peso y compruebe su presión arterial, hable con su médico.

Instrucciones para realizar

los ejercicios de entrenamiento cognitivo

Para facilitar su entrenamiento cognitivo, hemos preparado unas fichas de ejercicios que se pueden imprimir.

Para llevar a cabo los ejercicios, busque un entorno cómodo y tranquilo, y llévese un lápiz y una goma. Siga las instrucciones que aparecen a lo largo de la ficha de cada ejercicio.

BUEN TRABAJO Y KEEP IT ON





Lea las palabras varias veces, hasta conseguir recordarlas correctamente. Intente repetir las palabras en voz alta durante los próximos días, para ejercitar la memoria.



MEMORIA



Sin volver a leer las palabras, **escribalas** a continuación:

1
2
3
4
5

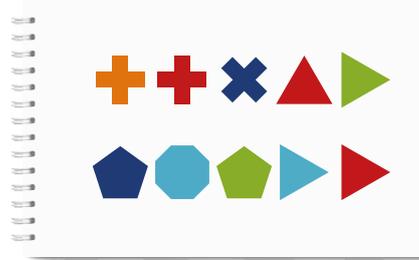
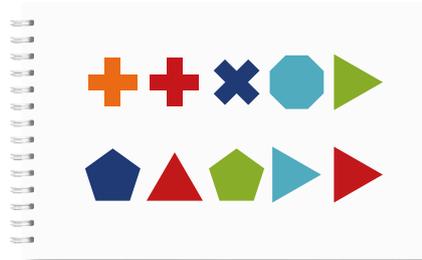


Busque y señale todos los número pares.

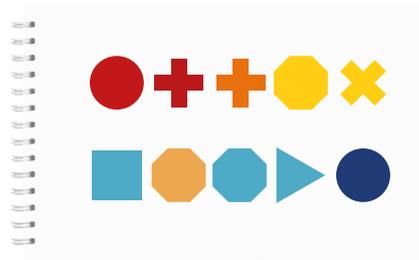
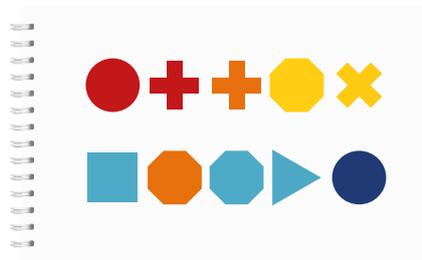
5	7	2	6	1	4	3	9
3	6	9	8	2	6	7	3
5	9	8	2	5	0	7	3
4	7	1	9	6	8	5	2
6	2	0	1	9	5	8	1
0	3	2	4	7	1	6	8
1	7	6	5	4	2	3	4
2	0	8	3	7	1	2	0



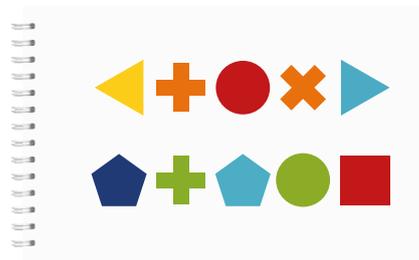
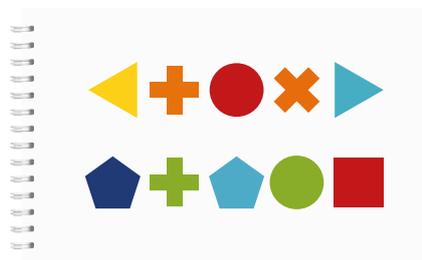
Compare los dos grupos y compruebe si son iguales o diferentes.
Marque la opción correcta.



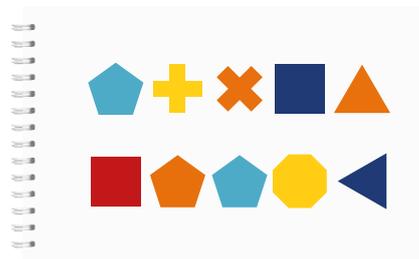
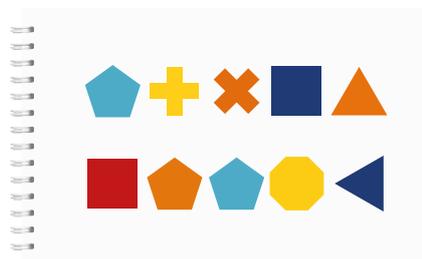
- Iguales
- Diferentes



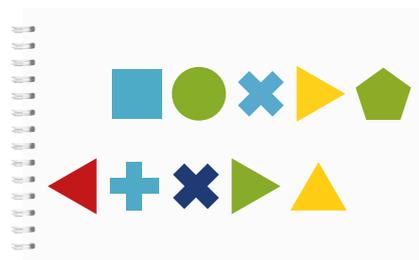
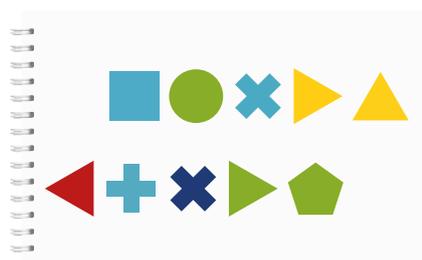
- Iguales
- Diferentes



- Iguales
- Diferentes



- Iguales
- Diferentes



- Iguales
- Diferentes



Señale todos los grupos donde el número que está dentro de la figura corresponde al número de lados restando 2.

5	1	2	3	1	4	3
2	3	1	4	2	4	1
3	4	2	3	2	1	3
4	1	4	3	1	4	2
2	3	1	4	3	2	3

MEMORIA



¿Se acuerda de las palabras que tenía que memorizar?

Escríbalas a continuación.

1
2
3
4
5



Busque y señale en la sopa de letras los 10 objetos y los 10 verbos que aparecen en la siguiente lista.

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

DARDO

CORCHO

BENGALA

FRASCO

ARCO

TAPETE

CUERDA

MONEDA

LECHE

NOVELA

SUBIR

BEBER

HABLAR

BUSCAR

ENTRAR

OFERTAR

RESPONDER

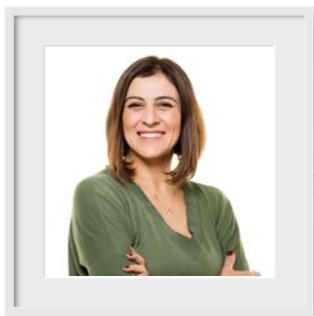
ESTAR

SALIR

JUGAR



Observe con atención las siguientes fotografías y **memorice** los respectivos nombres.



Sandra Pérez



Carlos Suárez



Francisco Ramos

ATENCIÓN



Observe las casillas con números y letras que se muestran a continuación.

Rellene los espacios en blanco de las siguientes casillas para que cada número correcto corresponda con la letra según la casilla modelo.

P	B	O	X	M	A	I	L
7	3	2	8	0	1	9	4

L	B	X	A	P	P	M	I	L	B	X	O	A	I

O	M	I	A	L	B	X	B	I	O	L	B	M	A

P	I	L	X	O	M	A	M	B	P	I	A	O	P

MEMORIA



Intente recordar los nombres que ha memorizado en el ejercicio 6 y **escribalos** abajo.

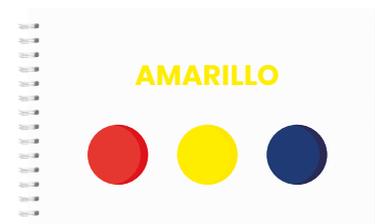
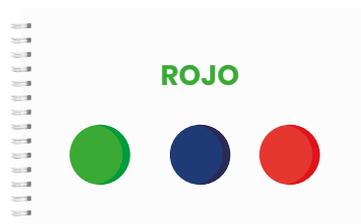
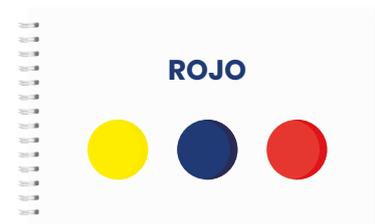


FUNCIONES EJECUTIVAS

EJERCICIO 8



Observe las siguientes imágenes y **rodee** el círculo con el color que corresponda a la palabra que está escrita.



MEMORIA



¿Se acuerda de las palabras que tenía que memorizar?

Escríbalas a continuación.

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

LENGUAJE

EJERCICIO 9



Complete el crucigrama con las pistas que están en la página siguiente.

8			1	10						14
								12		13
	9				11					
2										
					3					
			4							
5										
		6								
7										

LENGUAJE

Palabras horizontales

1. Parecido o similar; próximo o contiguo.
2. Artista que canta por profesión.
3. Río más largo de la Península Ibérica, que desemboca en Lisboa.
4. Natural de Turquía.
5. 3.ª persona del singular del verbo pintar.
6. Conjunto de personas.
7. Médico especialista en enfermedades infantiles.

Palabras verticales

8. Variedad de la col o coliflor cuyas hojas son de color verde oscuro.
9. Establecimiento donde se preparan y venden medicamentos.
10. Lo contrario de calor.
11. Sinónimo de hablar muy alto.
12. Mamífero de color pardo rojizo, de costumbre nocturna; persona muy taimada, astuta y solapada.
13. Instrumento que se utiliza para pesar.
14. Rama de la medicina que estudia las enfermedades del corazón.

MEMORIA



¿Se acuerda de las palabras que tenía que memorizar? **Escríbalas** a continuación.

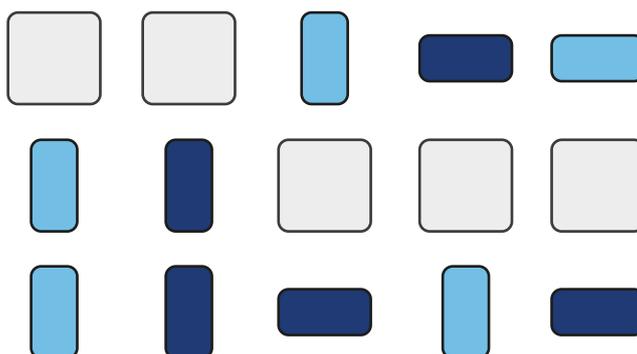
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

MEMORIA

EJERCICIO 10



Memorice la siguiente imagen.





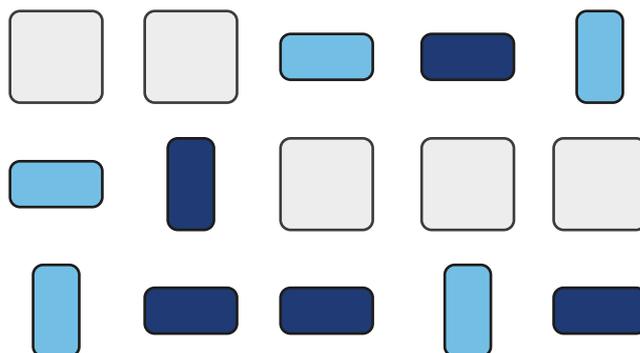
Escriba un resumen de la última noticia relevante que haya leído o escuchado esta semana.

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.

MEMORIA



Intente recordar la imagen que ha memorizado y señale las figuras que cambiaron de posición.





Señale, en las siguientes casillas, el número o la letra que se repite.

8	2	C	V	5
R	X	6	D	U
7	J	S	P	F
N	3	4	A	1
I	T	Q	I	E

MEMORIA



¿Se acuerda de las palabras que tenía que memorizar al principio de la ficha? **Escríbalas** a continuación, identificando también la categoría a la que pertenecen (por ejemplo, objetos, animales).

Palabra

1
2
3
4
5

Categoría

1
2
3
4
5

DIARIO



Reserve este ejercicio para el final de una semana. **Escriba** a continuación un resumen de sus días. Incluya actividades personales y otra información que considere importante.

Lunes

.....

.....

Martes

.....

.....

Miércoles

.....

.....

Jueves

.....

.....

Viernes

.....

.....

Sábado

.....

.....

Domingo

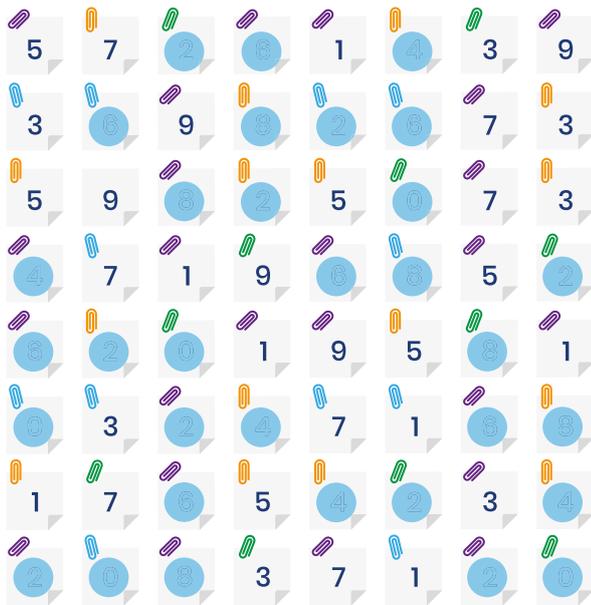
.....

.....

Ejercicio 1

Lechuga, Manzana, Cuaderno, Mesa, Amarillo

Ejercicio 2



Ejercicio 3

1º grupo: diferentes

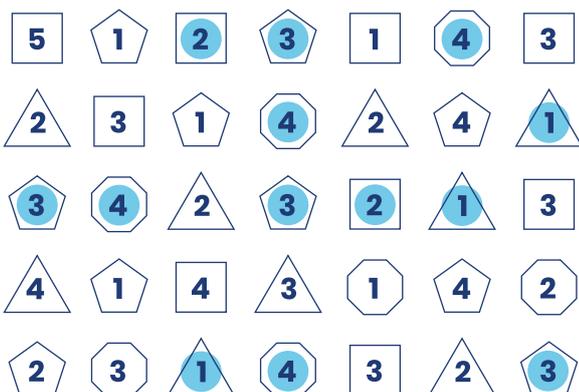
2º grupo: iguales

3º grupo: iguales

4º grupo: iguales

5º grupo: diferentes

Ejercicio 4



Ejercicio 5

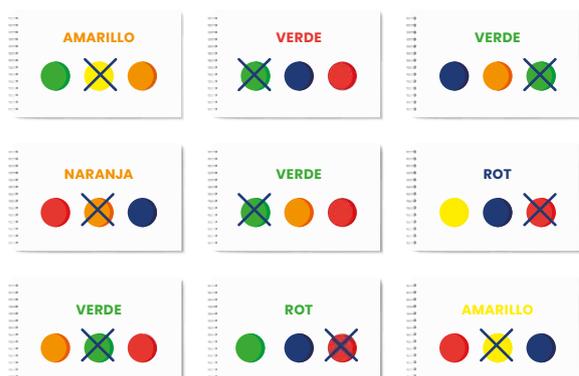
D	F	I	C	S	A	L	B	E	B	E	R
A	R	C	O	M	O	N	E	D	A	G	E
R	A	B	R	I	G	E	N	T	R	A	R
D	S	U	B	I	R	V	G	I	C	R	E
O	C	T	A	P	L	J	A	R	O	A	S
N	O	V	E	L	A	U	L	F	R	C	P
R	R	A	X	B	L	G	A	A	C	U	O
T	A	P	E	T	E	A	M	R	H	E	N
E	S	T	A	R	C	R	T	I	O	R	D
F	P	H	C	S	H	A	B	L	A	R	E
A	S	E	O	F	E	R	T	A	R	A	R
B	U	S	C	A	R	A	R	S	G	H	B

Ejercicio 7

P	B	O	X	M	A	I	L
7	3	2	8	0	1	9	4

I	B	X	A	P	P	M	I	L	B	X	O	A	I
4	3	8	1	7	7	0	9	4	3	8	2	1	9
O	M	I	A	L	B	X	B	I	O	L	B	M	A
2	0	9	1	4	3	8	3	9	2	4	3	0	1
P	I	L	X	O	M	A	M	B	P	I	A	O	P
7	9	4	8	2	0	1	0	3	7	9	1	2	7

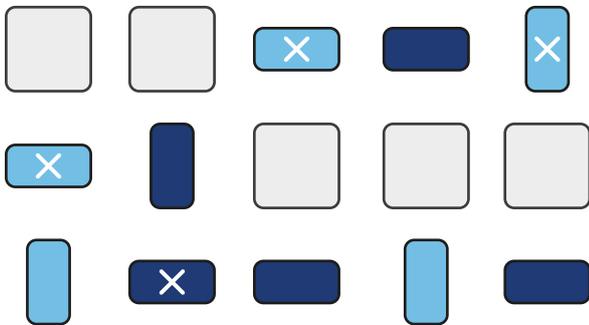
Ejercicio 8



Ejercicio 9

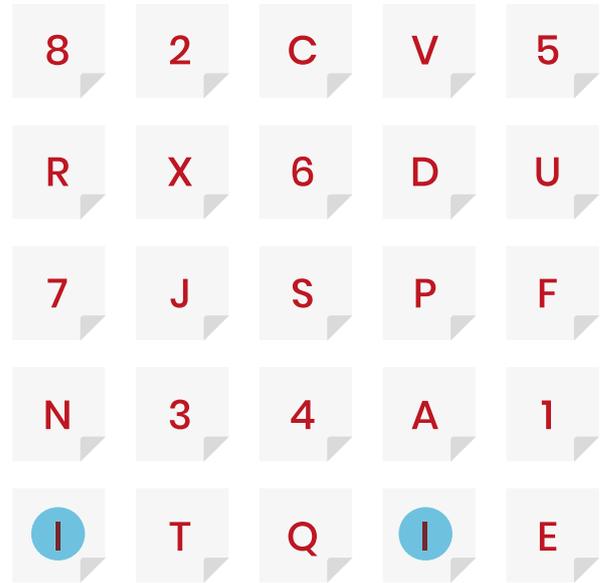
⁸ B			¹ A	¹⁰ F	¹¹ Í	¹² N				¹⁴ C
R				R				¹² Z	¹³ B	A
Ó	⁹ F			¹¹ Í	¹¹ G			O		A R
² C	A	N	T	O	R			R		L D
O	R				I			R		A I
L	M				³ T	E	J	O		N O
I	A				A					Z L
	C		⁴ T	U	R	C	O			A O
⁵ P	I	N	T	A						G
	A									Í
		⁶ M	U	L	T	I	T	U	D	A
⁷ P	E	D	I	A	T	R	A			

Ejercicio 10



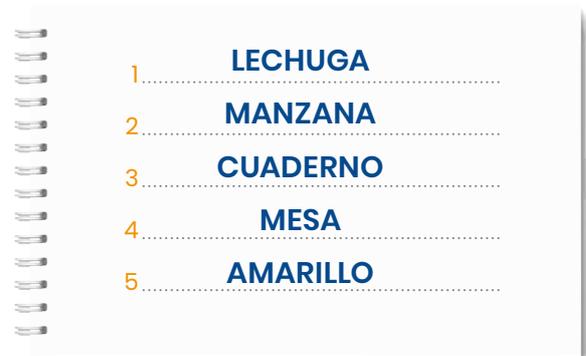
Ejercicio 11

Se repite la letra «I».



Ejercicio 12

Palabra



Categoría

