

# **EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA DEMENCIAS LEVES O MODERADAS: MEMORIA**

## Índice

<b>1. Sonidos de animales</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Memoriza la imagen</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Instrumentos musicales</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Memoria de los tiempos remotos</b> .....	<b>5</b>
<b>5. Recuerda a la persona famosa</b> .....	<b>6</b>
<b>6. Geografía</b> .....	<b>7</b>
<b>7. Completa los huecos</b> .....	<b>8</b>
<b>8. Completar refranes</b> .....	<b>9</b>
<b>9. Ejercitando la memoria visual</b> .....	<b>10</b>
<b>10. Recordando aún más lejos</b> .....	<b>11</b>
<b>11. La noticia del día</b> .....	<b>12</b>
<b>12. Incidentes pasados</b> .....	<b>13</b>
<b>13. Memoria de los remotos tiempos</b> .....	<b>14</b>
<b>14. Palabras con historia</b> .....	<b>15</b>
<b>15. Recordando palabras - Historia</b> .....	<b>16</b>

## 1. Sonidos de animales

MEMORIA

EJ. 1

...Dígale en voz alta a la persona  
el nombre de los siguientes  
animales.

...Trascurridos unos segundos  
pídale que escriba los nombres  
que terminen con el sonido de la letra a.



## 2. Memoriza la imagen

### MEMORIA

## EJ. 2

Observa esta imagen detenidamente. Mientras la miras, intenta decirte en voz baja lo que vas viendo para memorizarlo mejor:



Si crees que tienes grabada la imagen, dale la vuelta a la hoja y contesta:

- 1-¿Qué cubiertos aparecen en la imagen?
- 2-¿Qué objetos de cristal había en la imagen?
- 3-¿Cuántos platos se encuentran sobre la mesa?
- 4-¿Qué comida aparece en la imagen?
- 5-¿Qué bebida había en las copas?
- 6-¿Qué muebles distingues en la imagen?
- 7-¿De qué material es la mesa y las sillas?
- 8-¿Cuántas sillas hay en la foto?

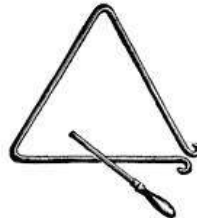
### 3. Instrumentos musicales

## MEMORIA

# EJ. 3

#### INSTRUCCIONES

En las siguientes fotografías hay una serie de instrumentos musicales. Identifícalos y escribe debajo su nombre.



Ahora, imita como tocarías cada uno. A continuación, además de imitar cómo se toca, trata de imitar su sonido. Finalmente, recuerda alguna canción en la que suene uno o varios de estos instrumentos. ¿Podrías cantarla?

## 4. Memoria de los tiempos remotos

### MEMORIA

## EJ. 4

#### INSTRUCCIONES

Responde a las siguientes preguntas lo mejor que puedas.

1. ¿Cuál fue el primer coche que recuerdas? ¿De quién era?
2. Comenta algo sobre algún libro que hayas visto. ¿Dónde estaba? ¿De quién era? ¿De qué trataba?
3. Un recuerdo alegre, algo específico que haya pasado un día concreto con personas a las que recuerdas.
4. Un recuerdo que tenga presente un árbol. ¿Dónde fue? ¿Qué pasó? ¿Por qué figura el árbol en tu recuerdo?
5. Recuerda alguna casa en la que viviste en tu niñez o juventud. ¿Dónde estaba? ¿Con quién vivías? ¿Cómo era la casa (habitaciones, color de las paredes, distribución, etc.)?
6. ¿Recuerdas el nombre del Rey actual? ¿Y de su padre?
7. ¿Cuál es el nombre del primer presidente de gobierno de la actual democracia en España?
8. ¿Recuerda algún importante evento deportivo que haya usted vivido y que fuera importante en nuestro país? ¿Cuándo fue? ¿De qué deporte se trataba? ¿Quién ganó?





## 5. Recuerda a la persona famosa

### MEMORIA

### EJ. 5

#### INSTRUCCIONES

Lee el texto detenidamente más de una vez e intenta recordarlo para responder luego a algunas preguntas.

Antonio Machín, nacido en Cuba, hijo de emigrante gallego y cubana, inició su carrera musical en La Habana en 1920. Pero el gran éxito no le llegó hasta nueve años después, con la canción El Manisero.

En 1939 visita por primera vez España, país en el que desarrollará toda su carrera, acompañándose de sus maracas, con títulos tan célebres como Dos gardenias, Madrecita, Angelitos negros...

#### AHORA CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿De qué personaje trata el texto?
- ¿Dónde nació? ¿De qué nacionalidad eran sus padres?
- ¿En qué año inició su carrera musical?
- ¿Con qué canción alcanzó el éxito?
- ¿En qué año vino a España?





## 7. Completa los huecos

# MEMORIA EJ. 7

### INSTRUCCIONES

Completa los huecos de las siguientes frases:

- Un día tiene \_\_\_\_\_ horas
- Dos horas tienen \_\_\_\_\_ minutos.
- La tercera de las vocales es la \_\_\_\_\_.
- El décimo mes del año es \_\_\_\_\_.
- La figura geométrica que tiene cuatro lados es el \_\_\_\_\_.
- Escriba dos partes del cuerpo humano:  
\_\_\_\_\_
- El cuarto día de la semana es \_\_\_\_\_.
- La estación del año en la que se caen las hojas de los árboles es \_\_\_\_\_.
- La estación del año en la que las flores florecen es \_\_\_\_\_.
- Diga dos monumentos importantes de España  
\_\_\_\_\_
- El primer presidente del gobierno tras la guerra civil en España fue \_\_\_\_\_.
- Los nombres de los dedos de la mano son  
\_\_\_\_\_

## 8. Completar refranes

### MEMORIA

### EJ. 8

#### INSTRUCCIONES

Elige la opción correcta para completar la frase:

#### *Ande yo caliente...*

- Y riase la gente
- A buena hora

#### *De tal palo...*

- Sale pan
- Tal astilla

#### *Aunque la mona se vista de seda...*

- Mona se queda
- Tiene calor

#### *A caballo regalado...*

- Le salen manchas
- No le mires el diente

#### *En casa del herrero...*

- Cuchillo de palo
- Hay goteras

#### *En boca cerrada...*

- Se sube la pulga
- No entran moscas

#### *Más vale tarde...*

- Que nunca
- Que no saber nada

#### *Del dicho al hecho...*

- Va demasiado
- Va un trecho

#### *La avaricia...*

- Rompe el saco
- Es muy buena

#### *A palabras necias...*

- Oídos sordos
- Cantemos juntos

#### *Perro ladrador...*

- Tiene pulgas
- Poco mordedor

#### *No por mucho madrugar...*

- Tengo más calor
- Amanece más temprano

## 9. Ejercitando la memoria visual

### MEMORIA

# EJ. 9

#### INSTRUCCIONES

En primer lugar, durante 1 minuto, fijate bien y trata de memorizar los siguientes objetos:



Ahora tapa los objetos con una hoja u objeto opaco.

A continuación, cuenta de forma inversa desde 20 (20 - 19 - ...)

Finalmente, escribe los 10 objetos que hemos mostrado anteriormente:

## 10. Recordando aún más lejos

### MEMORIA

## EJ. 10

#### INSTRUCCIONES

Hace una semana realizamos un ejercicio en el que se presentaban 10 objetos.

Sabemos que es complicado pero...

¿Podrías escribir el nombre de esos 10 objetos?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Vamos a darte unas pistas... Te daremos la primera y la última letra de cada objeto:

1. B \_ \_ n

2. N \_ \_ \_ a

3. G \_ \_ \_ a

4. C \_ \_ \_ a

5. S \_ \_ \_ \_ s

6. T \_ a

7. T \_ \_ \_ r

8. M \_ \_ \_ a

9. M \_ \_ \_ \_ o

10. C \_ \_ \_ \_ a

Si aún no recuerdas... Vamos a darte unas pistas más explícitas. Te diremos de qué se trataba:

1. Esfera para jugar al fútbol

2. Fruta cítrica

3. Instrumento musical de cuerda

4. Útil de cocina para hacer café

5. Instrumento para afilar el lápiz

6. Recipiente para tomar café

7. Instrumento para pinchar comida

8. Fruta que dio Adán a Eva

9. Herramienta para golpear clavos

10. Prenda que cubre el tronco



## 11. La noticia del día

### MEMORIA

## EJ. 11

#### INSTRUCCIONES

Lee el siguiente texto dos veces,  
prestando mucha atención.

Te preguntaremos luego sobre él:

«El pasado jueves 10 de marzo a las siete de la tarde, Juan Pérez – albañil de profesión con 46 años – tuvo un pequeño incidente en su trabajo. El andamio que estaba situado frente al portal número 13 de la calle del Sol en la ciudad de Málaga, cayó sobre la acera. Esto se debió a que un coche en una maniobra de aparcamiento golpeó inesperada e involuntariamente su base. Juan que estaba sobre el andamio realizando una obra de enlucido de la fachada no resultó herido en el accidente. En ese momento el trabajador estaba sujeto con su arnés de seguridad a un saliente independiente de la estructura del andamio. De esta forma, pudo salvar su vida y no hubo que lamentar daños personales»

Una vez leído, cubre el texto con un papel y trata de resolver estos problemas:

1.- La leona del circo ha tenido tres cachorros y la pantera ha tenido dos.  
¿Cuántas fieras se juntarán entre las madres y las crías?

2.- Un repartidor de leche sale de su casa con dieciocho botellas. En una casa deja tres botellas y en otra cuatro. ¿Cuántas botellas le quedan para repartir?

3.- En una estantería había veinticinco libros y en otra trece. Si cogemos ocho libros, ¿cuántos quedarían en las dos estanterías?

Ahora trata de responder las preguntas de más abajo sobre el texto, sin leerlo y manteniéndolo oculto. Cuando hayas terminado puedes volver a leerlo.



## 12. Incidentes pasados

**MEMORIA**  
**EJ. 12**

**INSTRUCCIONES**

Hace un tiempo leímos un texto en la ficha **LA NOTICIA DEL DÍA**. Trata de recordar el texto y escribe lo que recuerdes sobre él.

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

**Ahora responde a estas preguntas:**

- 1.- ¿Cuándo tuvo lugar el suceso del texto?
- 2.- ¿Cómo se llama el protagonista?
- 3.- ¿Qué edad y cuántos hijos tenía?
- 4.- ¿Qué trabajo realizaba y dónde?
- 5.- ¿Qué le ocurrió en su trabajo?
- 6.- ¿Por qué sucedió y qué daños le causó el accidente?

.....  
.....

**A continuación, responde solo SÍ o NO, según tu criterio sobre lo que leíste:**

- 1.- ¿El suceso tuvo lugar el 5 de marzo a las 6 de la tarde?
- 2.- ¿El protagonista se llamaba Juan?
- 3.- ¿Tenía el trabajador 42 años?
- 4.- ¿El trabajador era fontanero?
- 5.- ¿Un vehículo le atropelló?
- 6.- ¿El accidente tuvo daños personales?

.....  
.....

### 13. Memoria de los remotos tiempos

**MEMORIA**  
**EJ. 13**

**INSTRUCCIONES**  
Comenta estas propuestas:

1. ¿Cuál fue el primer coche que recuerdas? ¿De quién era?
2. Sobre algún libro visto. ¿Dónde estaba? ¿De quién era? ¿De qué trataba?
3. Un recuerdo alegre, algo específico que haya pasado un día concreto con personas a las que recuerdas.
4. Un recuerdo que tenga presente un árbol. ¿Dónde fue? ¿Qué pasó? ¿Por qué figura el árbol en tu recuerdo?
5. Recuerda alguna casa en la que vieste tu niñez o juventud. ¿Dónde estaba? ¿Con quién vivías? ¿Cómo era la casa (habitaciones, color de las paredes, etc.)?
6. ¿Recuerdas el nombre del Rey actual? ¿Y de su padre? ¿Cuál es el nombre del primer presidente de gobierno de la actual democracia en España?
7. ¿Recuerda algún importante evento deportivo que haya vivido y que fuera importante en nuestro país? ¿Cuándo fue? ¿De qué deporte se trataba?
8. ¿Cuáles fueron los primeros canales en realizar retransmisiones de televisión en España? ¿Recuerda algún programa concreto?

## 14. Palabras con historia

**MEMORIA**  
**EJ. 14**

**INSTRUCCIONES**  
Lee detenidamente esta lista de palabras, trata de memorizarlas para trabajar después con ellas:

Casa	Herrero	Gata	Camiseta
Zorro	Nieve	Médico	Azada
Rosal	Fuego	Fresa	Calcetín
Zapatilla	Coche	Margarita	Gafas
Pingüino	Sandalia	Colchón	Patatas

Ahora cubre las palabras con un papel u objeto opaco y trata de escribirlas todas:

.....

.....

.....

A continuación, vuelve a descubrir las palabras, y crea una historia con sentido en la que aparezca cada palabra:  
(Puede comenzar así: En la **casa** roja del pueblo ocurría todas las noches una situación inaudita, un **zorro** se acercaba hasta la puerta y miraba fijamente el **rosal** del jardín...)

.....

.....

Y ahora, tras crear la historia, vuelve a cubrir las palabras sin verlas. Trata de volver a escribirlas todas, ¿cuántas has podido recordar ahora?

.....



## 15. Recordando palabras - Historia

**MEMORIA**  
**EJ. 15**

**INSTRUCCIONES**

Hace un tiempo realizamos un ejercicio en el que recordábamos una lista de palabras. Para recordarla mejor, creamos una historia que tú mismo/a inventaste. ¿Recuerdas la historia?

Ahora, trata de recordar las palabras que aparecían en la lista:

Esto es muy difícil... y seguro que no las has recordado todas, aún recordando la historia inventada.

Trata de recordar las palabras con estas pistas:

1.- Es una vivienda	11.- Animal doméstico, simio, femenina
2.- Animal astuto y de cola larga	12.- Profesional de la salud
3.- Planta con flores y espinas	13.- Fruta roja con hojitas verdes
4.- Tipo de calzado deportivo	14.- Flor del "me quiere, no me quiere"
5.- Animal antártico con "smoking"	15.- Parte mullidita de la cama
6.- Profesional que doblega el hierro	16.- Prenda de vestir superior
7.- Agua helada que cae del cielo	17.- Herramienta para cavar
8.- Elemento que quema	18.- Prenda de vestir para los pies
9.- Medio de transporte	19.- Lentes para ver mejor
10.- Calzado de verano con poca tela	20.- Tubérculo