

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

## Índice

1. Puzle .....	2
2. Dos palabras en una .....	3
3. Coser y relacionar .....	4
4. Asociación de las estaciones del año .....	5
5. ¡Refranero mañanero!.....	6
6. Composición de palabras .....	7
7. Palabras maleta .....	8
8. Memoria autobiográfica.....	9
9. La caja de la fiesta.....	10
10. Canciones incompletas.....	11
11. La receta de chocolate.....	12
12. El cuento interminable .....	13
13. ¡Éste soy yo!.....	14
14. Las mejores canciones .....	15
15. ¡A la rica paella! .....	16
16. El puzle.....	17
17. Instrumentos musicales .....	18
18. La fiesta en casa.....	19
19. Juega a sudoku.....	20
20. ¡A cantar! .....	21
21. Construyendo el mapa .....	22
22. El crucigrama del otoño.....	23
23. Criptograma .....	24
24. Jeroglíficos .....	25

## 1. Puzle

### MOTIVACIÓN

# EJ. 1

#### INSTRUCCIONES

Hace unos días que no vemos a nuestro amigo. Te dejamos una foto suya. Recórtala y trata de ordenar las piezas.



## 2. Dos palabras en una

**MOTIVACIÓN**

**EJ. 2**

### INSTRUCCIONES

Busca las dos palabras contenidas en cada una de las siguientes palabras:

pezuña .....	+	.....	aspaviento .....	+	.....
camaleón .....	+	.....	saltamontes .....	+	.....
caracol .....	+	.....	cubrecama .....	+	.....
armadura .....	+	.....	coliflor .....	+	.....
alarma .....	+	.....	lanzallamas .....	+	.....
bocacalle .....	+	.....	manirroto .....	+	.....
pelirrojo .....	+	.....	matasuegras .....	+	.....
abrelatas .....	+	.....	quitanieves .....	+	.....
girasol .....	+	.....	cienpiés .....	+	.....
rompecabezas .....	+	.....	abrelatas .....	+	.....

### 3. Coser y relacionar

## MOTIVACIÓN EJ. 3

#### INSTRUCCIONES

Señala todas las imágenes relacionadas con la costura.



#### 4. Asociación de las estaciones del año

**MOTIVACIÓN**  
**EJ. 4**

**INSTRUCCIONES**  
Lee las siguientes frases  
y posteriormente asócialas  
con las diferentes estaciones  
del año:

CAÍDA DE LAS HOJAS  
LOS DÍAS SON MUY CORTOS  
BAÑO EN LA PLAYA  
SE HACE LA VENDIMIA

HACE MUCHO FRÍO  
HACE MUCHO CALOR  
FLORECEN LOS ALMENDROS  
SE CELEBRA LA SEMANA SANTA

**PRIMAVERA**  
1-  
2-

**VERANO**  
1-  
2-

**OTOÑO**  
1-  
2-

**INVIERNO**  
1-  
2-

## 5. ¡Refranero mañanero!

### MOTIVACIÓN

## EJ. 5

#### INSTRUCCIONES

Lee cada uno de los siguientes refranes y explica su significado y cuándo se usarían:

- \* A buen entendedor, pocas palabras bastan
- \* A buen hambre, no hay pan duro
- \* ¡A buenas horas, mangas verdes!
- \* A caballo regalado no le mires el diente
- \* A cada cerdo le llega su San Martín
- \* A Dios rogando y con el mazo dando
- \* A falta de pan, buenas son tortas
- \* A grandes males, grandes remedios
- \* A la tercera va la vencida
- \* A lo hecho, pecho

## 6. Composición de palabras

MOTIVACIÓN

EJ. 6

Escribe 6 palabras con estas  
letras. Puedes usar las que  
quieras pero sin repetir:

A F R E D S T G H O

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 1.- | 2.- | 3.- |
| 4.- | 5.- | 6.- |

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que  
quiera pero sin repetir:

N B D E I L P O S Z

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 1.- | 2.- | 3.- |
| 4.- | 5.- | 6.- |

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que  
quiera pero sin repetir:

U J B H T E F D A S

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 1.- | 2.- | 3.- |
| 4.- | 5.- | 6.- |

Escriba 6 palabras con estas letras. Puedo usar las que  
quiera pero sin repetir:

Y E F R S D T O P E

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 1.- | 2.- | 3.- |
| 4.- | 5.- | 6.- |



## 7. Palabras maleta

MOTIVACIÓN

EJ. 7

Busca las dos palabras  
contenidas en cada una  
de las siguientes palabras:

monarca .....	+	ascensor .....
andaluz .....	+	avellano .....
capitalista .....	+	estocada .....
chicarrón .....	+	diácono .....
diamante .....	+	calabaza .....
goloso .....	+	colgajo .....
coloca .....	+	colirio .....
calibrar .....	+	plantea .....
remojar .....	+	desdecir .....
personalizar .....	+	almacenar .....

## 8. Memoria autobiográfica

### MOTIVACIÓN

# EJ. 8

#### INSTRUCCIONES

Observa lo que dice esta persona y memoriza. Tapa la información y contesta a las preguntas



Tengo 7 nietos, cuatro niñas y tres niños

\* ¿Cuántos nietos tiene nuestra amiga?

\* ¿Cuántas son niñas? ¿Y cuántos niños?

Ahora hablemos de ti, por favor contesta:

\* ¿Tienes hijos?

\* Di sus nombres

\* ¿Tienes nietos?

\* ¿Cuántos son chicas? ¿Y cuántos chicos?

\* ¿Cómo se llama el/la mayor? ¿Y el/la más pequeño?

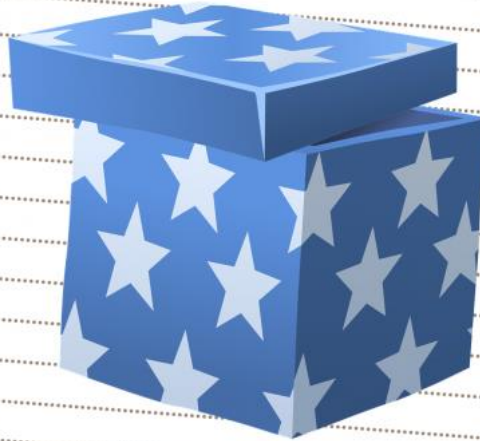
## 9. La caja de la fiesta

MOTIVACIÓN

EJ. 9

### INSTRUCCIONES

¡Esta es la caja de la fiesta!  
En esta caja vamos a meter  
todas aquellas cosas que puede  
haber en una fiesta. Elige cuáles  
meterías tú en la caja de las que se presentan, y recordando fiestas en  
las que hayas estado, mete cosas nuevas:



Hucha	Guitarra	Sombreros	
Tarta	Serpentinas	Puro	
Vino	Caramelos	Cabra	
Tocadiscos	Disfraces		

## 10. Canciones incompletas

### MOTIVACIÓN

# EJ. 10

**INSTRUCCIONES**  
A continuación aparecen  
varias canciones conocidas  
incompletas. Trata de completarlas  
y cántalas cuando finalices.  
¿Las recuerdas todas?

Cú cú cantaba la rana.  
Cú cú debajo \_\_\_\_\_.

Cú cú \_\_\_\_\_ caballero.  
Cú cú con capa y sombrero.

Cú cú \_\_\_\_\_.  
Cú cú con traje de cola.

Cú cú paso un marinero.  
Cú cú vendiendo \_\_\_\_\_.

Cú cú le pidió un ramito.  
Cú cú \_\_\_\_\_ dar.  
Cú cú y se echó a llorar.

La cucaracha, la cucaracha  
Ya no puede \_\_\_\_\_  
Porque le falta, porque no tiene  
Una \_\_\_\_\_.

Pobre de la \_\_\_\_\_  
Se queja de corazón  
Por no usar \_\_\_\_\_ planchada  
Por la escasez del carbón.

La cucaracha, la \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ caminar  
Porque \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_  
Una patita para caminar.

Estaba el Señor Don Gato  
\_\_\_\_\_ en su tejado,  
marramiau, miau, miau,  
sentadito en \_\_\_\_\_.

Ha recibido una \_\_\_\_\_  
por si quiere ser casado,  
marramiau, miau, miau, miau,  
por si \_\_\_\_\_.

Con una \_\_\_\_\_ blanca  
sobrina de un gato pardo,  
marramiau, miau, miau, miau,  
sobrina de un \_\_\_\_\_ pardo.

El \_\_\_\_\_ por ir a verla  
se ha caído del \_\_\_\_\_  
marramiau, miau, miau, miau,  
se ha \_\_\_\_\_ del tejado.

Se ha roto seis costillas  
el espinazo y el rabo,  
\_\_\_\_\_  
el espinazo y el rabo.

Antón, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ Pirulero,  
cada cual, \_\_\_\_\_  
que atienda a su juego,  
y el que \_\_\_\_\_  
pagará una \_\_\_\_\_.

## 11. La receta de chocolate

### MOTIVACIÓN

# EJ. 11

#### INSTRUCCIONES

¡Hoy vamos a cocinar!

Estas son las instrucciones para preparar un buen chocolate caliente:

##### Paso 1

Coloca 350ml a 470ml de leche en una olla pequeña o mediana.

##### Paso 2

Calienta la leche a fuego medio. Mantén una estrecha vigilancia sobre la olla, ya que la leche puede quemarse fácilmente. De vez en cuando revuelve la leche, cuando se esté calentando quitala del fuego, no permitas que hierva.

##### Paso 3

Añade de 3 a 5 cucharadas de cacao o unas 6 o 7 onzas de chocolate para hervir en la leche después de sacarla del fuego. Continúa revolviendo el cacao hasta que todo el polvo del ingrediente se absorva las onzas se disuelvan. Puedes usar un batidor de alambre, como alternativa a una cuchara, que puede ayudar mejor a mezclar el polvo en la leche. Sigue calentándolo al fuego sin dejar hervir.

##### Paso 4

Añade una pizca de cualquier especia adicional que te guste, como canela, nuez moscada o cardamomo.

##### Paso 5

Vierte el chocolate caliente en una taza grande. ¡Y a disfrutar!!

¿Sabrías preparar esta receta por ti mismo/a? ¿Has hecho antes chocolate?

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién estaba? Pon atención a esos recuerdos y recuerda sensaciones...

¿A qué sabe el chocolate? ¿Cómo huele?

¿Te gustan las sensaciones que te transmite el chocolate de tus recuerdos?

## 12. El cuento interminable

### MOTIVACIÓN

# EJ. 12

#### INSTRUCCIONES

Hoy vamos a crear un cuento.  
Vamos a darte el comienzo del cuento y varias partes que tú tienes que continuar. Trata de que sea una historia coherente y tenga sentido narrativo. Lo demás es tu propia creatividad.

«Érase una vez Jaimito, que estaba aburrido una tarde de verano. Entonces se le ocurrió que podía...

Mientras estaba en ello de repente apareció...

Entonces ante aquella situación decidió que lo que tenía que hacer era...

Pero en ese momento, siguió adelante y sin saber cómo detrás de un árbol...

Se puso muy contento con todo aquello que le estaba pasando, así que al final no pudo por más y se propuso...

Al final de todo lo que le había pasado, estaba muy feliz, así que...

Y colorín, colorado...



### 13. ¡Éste soy yo!

**MOTIVACIÓN**  
**EJ. 13**

**INSTRUCCIONES**  
Responde a estas preguntas:

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿En qué ciudad vives?
3. ¿A qué has dedicado tu vida?
4. Dime... Si fueras una verdura, ¿cuál serías? ¿Por qué?
5. ¿Y si fueras un vehículo... cuál serías? ¿Qué características tendrías?  
¿De qué época, color, utilidad, etc. serías?
6. Y ahora la última, ¿Quién eres tú?

## 14. Las mejores canciones

### MOTIVACIÓN

# EJ. 14

#### INSTRUCCIONES

Hoy te proponemos un ejercicio muy divertido; vamos a crear la lista de las 3 mejores canciones de tu vida.

Escribe el título de las 3 mejores canciones que hayas escuchado y si sabes el grupo o autor:

CANCIÓN 1:

CANCIÓN 2:

CANCIÓN 3:

De las 3 canciones, ¿cuál es la que más te ha gustado de siempre?

**Canción preferida:**

\* ¿Dónde escuchaste por primera vez esa canción?

\* ¿Con quién estabas?

\* ¿Quién tocaba, cantaba o ponía esa canción?

\* ¿Qué sentimientos te surgen al escuchar esa canción?

**Sobre las otras 2 canciones:**

\* ¿En qué momentos sueles recordarlas?

\* ¿Qué sentimientos te surgen al escuchar esas canciones?

Y ahora toca lo mejor... ¿Te atreverías a cantarlas?

Seguro que sí, ¡Son tus canciones favoritas! Ánimo, seguro que puedes buscarlas por algún lado o puedes encontrar a alguien que te ayude con la letra o la música.



## 15. ¡A la rica paella!

MOTIVACIÓN

EJ. 15

### INSTRUCCIONES

Fijate bien en la foto que se presenta:



Seguro que conoces bien este plato de cocina.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

- ¿Podrías decir qué ingredientes ves en el plato de la foto?

- ¿Qué otros ingredientes añadirías o quitarías de este plato?

- ¿Cómo cocinas o cocinarías este plato, o cómo lo has visto preparar tú mismo/a?

- ¿Cuál es el sabor y el olor de este plato?

- Recuerda algún momento en el que hayas tomado este plato.  
¿Dónde, con quién, en qué lugar, etc.?

## 16. El puzle

### MOTIVACIÓN

# EJ. 16

#### INSTRUCCIONES

Hace unos días que no vemos a nuestro amigo. Parece ser que se fue de su casa muy apenado porque nos dejaba unos días; se iba de vacaciones muy a su pesar. Te dejamos una foto suya. Recórtala y trata de ordenar las piezas. Si lo ves, por favor, coméntanos cómo está. Gracias!!



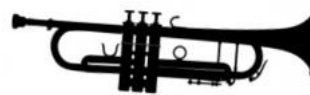
## 17. Instrumentos musicales

### MOTIVACIÓN

# EJ. 17

#### INSTRUCCIONES

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



Ahora, seguro que sabes cómo se toca cada uno de ellos.

Imita cómo tocarías cada uno para posteriormente imitar su sonido.

Finalmente, recuerda alguna canción en la que escucharas alguno o algunos de estos instrumentos. ¿Podrías cantarla?

## 18. La fiesta en casa

### MOTIVACIÓN

# EJ. 18

#### INSTRUCCIONES

Imaginemos...

Imaginemos que vives en una casa enorme. En una casa en la que caben todos tus familiares más queridos, también los más alejados o con los que menos te ves, los compañeros/as de trabajo, los amigos cercanos, los vecinos y todas aquellas personas que quieras.

Hoy vamos a preparar una fiesta en tu casa (esa casa tan grande que has imaginado, con jardín, piscina, y todo lo que desees) para todos; para ello tenemos que tener en cuenta algunos aspectos importantes...

\* En primer lugar, tenemos que hacer una lista de invitados.

¿Quiénes asistirán a la fiesta?

\* En segundo lugar, importante también:

¿Qué comida y bebida va a haber en la fiesta? ¿Habrá una comida y/o bebida especial dependiendo del momento/hora de la fiesta?

¿Por dónde estará distribuida la comida y bebida dentro de la casa?

\* En tercer lugar, vestido y protocolo.

¿Será una fiesta de temática concreta (vaqueros, de los años 60, ibicenca, folklore, disfraces, etiqueta, etc.)? Decide cuál será el tema general.

\* ¿Qué actividades o espectáculos habrá en tu fiesta (mago, balet, equilibrista, humorista contando chistes, etc.)?

\* Por último, pero no menos importante, la música.

¿Qué tipo de música sonará en tu fiesta? ¿Desearías música en directo o a tra ves de algún reproductor? ¿Qué canciones pondrias en tu fiesta?

## 19. Juega a sudoku

### MOTIVACIÓN

# EJ. 19

#### INSTRUCCIONES

Este juego está compuesto por una cuadrícula de 6x6 casillas, dividida en regiones de 3x2 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 6 sin que se repitan por fila, columna o región.

#### REGLAS

- Regla 1: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 6
- Regla 2: en una misma fila no puede haber números repetidos
- Regla 3: en una misma columna no puede haber números repetidos
- Regla 4: en una misma región no puede haber números repetidos
- Regla 5: la solución de un sudoku es única

	4		1	6	
2		1			5
				4	
	3				
1			3		4
	2	3		5	

## 20. ¡A cantar!

### MOTIVACIÓN

# EJ. 20

#### INSTRUCCIONES

¡A cantar!

Rellene la canción con las palabras que aparecen en el recuadro:

camino - quiero - mañana - corazón - campos  
sonrisa - siempre

#### Nino Bravo - Un beso y una Flor

Dejaré mi tierra por ti, dejaré mis \_\_\_\_\_ y me iré

Lejos de aquí

Cruzaré llorando el jardín y con tus recuerdos partiré

Lejos de aquí

De día viviré pensando en tu \_\_\_\_\_

De noche las estrellas me acompañarán

Serás como una luz que ilumina mi \_\_\_\_\_

Me voy pero te juro que mañana volveré

Al partir un beso y una flor

Un te \_\_\_\_\_, una caricia y un adiós

Es ligero equipaje para tan largo viaje

Las penas pesan en el \_\_\_\_\_

Más allá del mar habrá un lugar

Donde el sol cada \_\_\_\_\_ mide más

Forjará mi destino las piedras del camino

Lo que no es querido \_\_\_\_\_ queda atrás

## 21. Construyendo el mapa

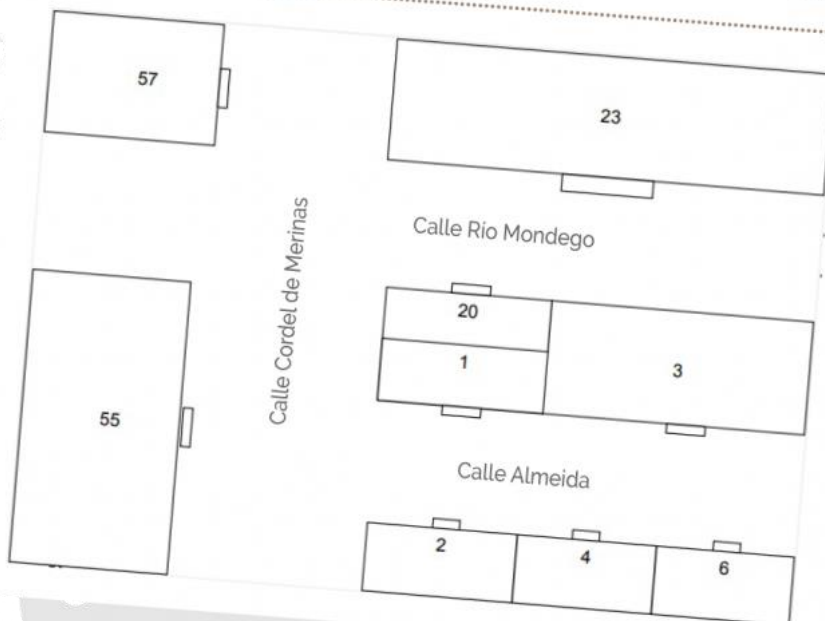
### MOTIVACIÓN

# EJ. 21

#### INSTRUCCIONES

Escribe el nombre a cada uno de los edificios con estas instrucciones:

- Ángeles vive en la Calle Almeida
- Detrás del supermercado está la farmacia
- Enfrente de la casa de Ángeles es está el supermercado
- A la derecha de la casa de Ángeles está el bar Pepe
- A la derecha del bar Pepe está la tienda de ropa
- El colegio está enfrente del bar Pepe y la tienda de ropa
- El hospital está enfrente de la farmacia
- El ayuntamiento está en el número 55 de la Calle Cordel de Merinas
- La fábrica está en la Calle Cordel de Merinas



## 22. El crucigrama del otoño

MOTIVACIÓN

EJ. 22

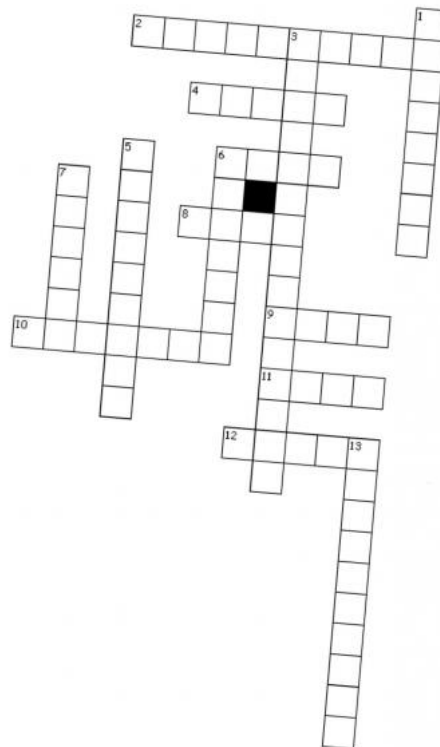
### INSTRUCCIONES

Completa el crucigrama en el menor tiempo posible.

¿Podrás ser capaz de resolverlo sin usar las pistas?



hojas  
calabazas  
naranja  
castañas  
rojo  
día de los muertos  
manzana  
septiembre  
setas  
nuez  
lluvia  
bosque  
frío  
golondrina  
uvas





## 23. Criptograma

MOTIVACIÓN

EJ. 23

### INSTRUCCIONES

Descubre la frase que  
esconde el siguiente  
criptograma:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
9	13	21	7	18	25	17	24	14	6	11	2	20	15	26	5	23	22	4	19	12	1	10	3	8	16

24 26 8

7 18 21 14 7 26

4 18 22

25 18 2 14 16

## 24. Jeroglíficos

MOTIVACIÓN

EJ. 24

**INSTRUCCIONES**

Resuelve los siguientes ejercicios que te proponemos:



¿Cómo quedaron los cables?

SOCIEDAD ANÓNIMA



Presbítero



Terreno anegado



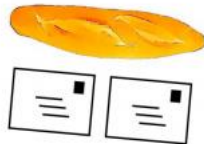
Atrae chispas eléctricas



Antipática, falta de afabilidad



¿Cuándo llegó?



¿Qué llevan a la manifestación?

πN8

Personaje de cuento



JE, JE, JE

Frotamientos terapéuticos