

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA EJERCICIOS 9



(dificultad baja)

## Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

Desde el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid) le presentamos este material de estimulación con la intención de prevenir el **deterioro cognitivo** y el sentimiento de **soledad no deseada** como factor de riesgo. Servirán de apoyo en su bienestar emocional.

Con estos ejercicios trabajará las diferentes áreas: atención, visualización, memoria, asociación, cálculo, fluidez,... De este modo puede mejorar las capacidades y habilidades cognitivas y favorecer un **envejecimiento activo y saludable**.

Para obtener los mejores resultados es importante que realice las actividades con regularidad, con tranquilidad y prestando atención a la tarea. Si lo necesita, puede pedir ayuda a algún familiar o persona próxima. Esta es una buena forma para mejorar la relación

entre diferentes generaciones y así sentirse acompañado.

En la página web de Madrid Salud puede encontrar más documentos de estimulación de diferentes niveles, además de ejercicios interactivos.

<https://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/>



Recuerde:

**“Todo lo que se ejercita se mejora, todo lo que no se ejercita se pierde”.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**1. Lea el texto en voz alta.**

<p><b>El Museo Nacional del Prado</b>, en Madrid, es uno de los más importantes del mundo, así como, uno de los más visitados. Es especialmente rico en cuadros de maestros españoles y del resto de Europa, pocos se atreverían a poner en duda que es el museo más importante del mundo en pintura europea. Su principal atractivo está en la amplia presencia de Velázquez, el Greco, Goya, Tiziano, Rubens y el Bosco. Al igual que otros grandes museos europeos, el Prado debe su origen a la afición por coleccionar de las distintas dinastías gobernantes a lo largo de varios siglos. Refleja los gustos personales de los reyes españoles y su red de alianzas y sus enemistades políticas, por lo que hay artistas muy representados y otros con nula o escasa representación.</p>	1
<b>TOTAL</b>	

**2. Señale la letra "p" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.**

**3. Escriba 15 palabras que terminen en ta ejemplo: puerta**

.....

.....

.....

.....

.....



**4. Escriba 9 palabras que empiecen con “la”, ejemplo: lápiz.**

.....

.....

.....

**5. Marque con una X las palabras que se repiten.**

CODO	MOÑO	MOCO	CONO	POLO	MOTO	LOBO	LOCO
MODO	CODO	TOCO	POLO	MOTO	SOTO	BOBO	SOBO
CONO	BOLO	FOTO	COCO	POCO	TOCO	LOBO	SONO
NONO	MONO	CONO	SOSO	CODO	COSO	COTO	POLO
YOYO	CORO	POSO	COMO	TOMO	LOMO	MOLO	FOTO

**6. Resuelva los siguientes problemas:**

- Si un kilo de naranjas cuesta 1,20 euros, un kilo de tomates 2,20 y un kilo de peras 1,80. ¿Cuánto cuesta todo?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con 10 euros?.....
- Si el kilo de pescadilla cuesta 6,50. ¿Cuánto cuesta un kilo y medio?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con 20 euros?.....
- Si un kilo de plátanos cuesta 0,60. ¿Cuánto cuestan 4 kilos?.....  
¿Cuánto le devuelven si paga con 10 euros?.....

(Puede realizar en este espacio las operaciones que necesite):



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**7. Lea el texto en voz alta.**

<p>Las <b>romerías</b> son peregrinaciones a un santuario o ermita, por devoción a un santo o santa. En muchas de las provincias españolas, miles de peregrinos se disponen cada año a caminar para ver a sus santos. Es una fiesta en la que se dan todo tipo de sentimientos: alegrías, fiesta, silencio, promesas, devoción... La palabra romería viene de romero, nombre que designa a los peregrinos que se dirigen a Roma, y por extensión, a cualquier santuario. En Madrid existen romerías muy antiguas, algunas ya desaparecidas. La más significativa de todas es la romería de San Isidro, que tiene lugar el 15 de mayo y cuyo destino es la ermita de San Isidro. Otra romería de Madrid, la más popular, es la romería de la Virgen del Puerto, cuyo destino es la ermita de la Virgen del Puerto, con el tiempo se convirtieron, las dos, en las fiestas de la melonera en Madrid.</p>	2
<b>TOTAL</b>	

**8. Señale la letra "t" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.**

**9. Escriba algunas romerías de España y elija su favorita.**

.....

.....

.....

.....

.....



**10.** Escriba los **números** que faltan para completar todos los números del 0 al 9 en cada línea.

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

**11.** Realice las **sumas** y **restas** siguientes:

$$\begin{array}{r} 8\ 4\ 3\ 5\ 2\ 6 \\ +\ 7\ 5\ 1\ 3\ 4\ 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7\ 6\ 4\ 2\ 6\ 9 \\ -\ 2\ 4\ 6\ 1\ 4\ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4\ 5\ 2\ 6\ 3\ 7 \\ +\ 3\ 6\ 3\ 8\ 6\ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5\ 3\ 6\ 7\ 3\ 8 \\ -\ 4\ 2\ 4\ 5\ 1\ 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4\ 3\ 1\ 1\ 8\ 8 \\ +\ 1\ 6\ 0\ 0\ 5\ 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9\ 9\ 4\ 2\ 1\ 8 \\ -\ 2\ 9\ 1\ 5\ 3\ 6 \\ \hline \end{array}$$



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**12. Lea el texto en voz alta.**

<p><b>La amistad</b> es una relación afectiva entre dos o más personas. Es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida. La amistad tiene presencia en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia. Esta relación se crea cuando las personas encuentran inquietudes y sentimientos comunes al igual que la confianza mutua. Hay amistades que nacen a los pocos minutos de relacionarse y otras que tardan años en hacerlo. Puede haber relaciones amistosas donde interviene una persona y otro tipo de personalidad o de una forma animal. Por ejemplo, algunas personas catalogan como amistad a su relación con su perro, no en vano a este se le conoce como “el mejor amigo del hombre.”</p>	7
<b>TOTAL</b>	

**13. Señale la letra “e” en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.**

**14. Escriba el nombre de su mejor amiga o amigo y describa alguna anécdota que hayan vivido.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



15. Debajo de  ponga **1** y debajo de  ponga **2**.

A continuación, sume las cantidades y anótelas en cada línea. Ponga la suma total.

								
								
								
								
								
								
								
								
								
								
							<b>TOTAL</b>	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**16.** Lea el texto en voz alta.

Las <b>artes</b> son un fenómeno social, un medio de comunicación, una necesidad del ser humano de expresarse y comunicarse mediante formas, colores, sonidos y movimientos; el arte es un producto o acto creativo. Los griegos antiguos dividían las artes en artes superiores y artes menores. Las artes superiores eran aquellas que permitían gozar las obras por medio de los sentidos superiores (vista y oído), con los que no hace falta entrar en contacto físico con el objeto observado. Las bellas artes eran seis: arquitectura, escultura, pintura, música, declamación y danza. La declamación incluye la poesía, y con la música se incluye el teatro.	4
<b>TOTAL</b>	

**17.** Señale la letra "i" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

**18.** Escriba los **títulos** de una poesía, de una canción, de un cuadro y de una escultura que sean famosos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**19. Escriba 15 localidades españolas que tengan playa, por ejemplo: Alicante.**

.....

.....

.....

.....

.....

**20. Escriba localidades con playa que haya visitado.**

.....

.....

.....

.....

.....

**21. Rellene los huecos en el cuadro de la derecha según el modelo.**

A	7	C	9	2	7	9	Z	0	K
4	2	F	4	7	T	I	5	Ñ	2
7	G	5	H	9	3	8	U	A	E
8	5	B	N	6	G	2	8	J	1
F	V	7	H	6	L	C	8	6	L
D	X	8	2	Y	3	6	E	Q	R

A		C	9		7		Z	0	
4	2		4		T		5		2
	G			9	3		U	A	
8		B		6		2		J	1
F		7		6		C	8	6	
	X		2		3	6		Q	



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**22. Lea el texto en voz alta.**

<p><b>La copla</b> es una composición poética de cuatro versos de arte menor generalmente con rima asonante en los versos pares. El término se utiliza sobre todo para designar un tipo de estrofa y el tipo de verso de tradición popular compuesta por tres o cuatro versos de arte menor, generalmente octosílabos. Aunque esta forma es característica de la tradición popular anónima, ha sido cultivada también por escritores como Rafael Alberti o Federico García Lorca. El lenguaje de las coplas es coloquial y directo, aunque se recurre a menudo al doble sentido para conseguir efectos cómicos, sobre todo rítmicos. Algo esencial es que tiene conexión con la música. Los poetas se han inspirado el modelo popular para construir coplas que, a su vez, a menudo han sido recogidas por la tradición e incorporadas a su caudal, con olvido de su autor, como escribe Manuel Machado.</p>	4
<b>TOTAL</b>	

**23. Señale la letra "r" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.**

**24. Escriba la letra de una copla conocida, que sea de su gusto.**

.....

.....

.....

.....

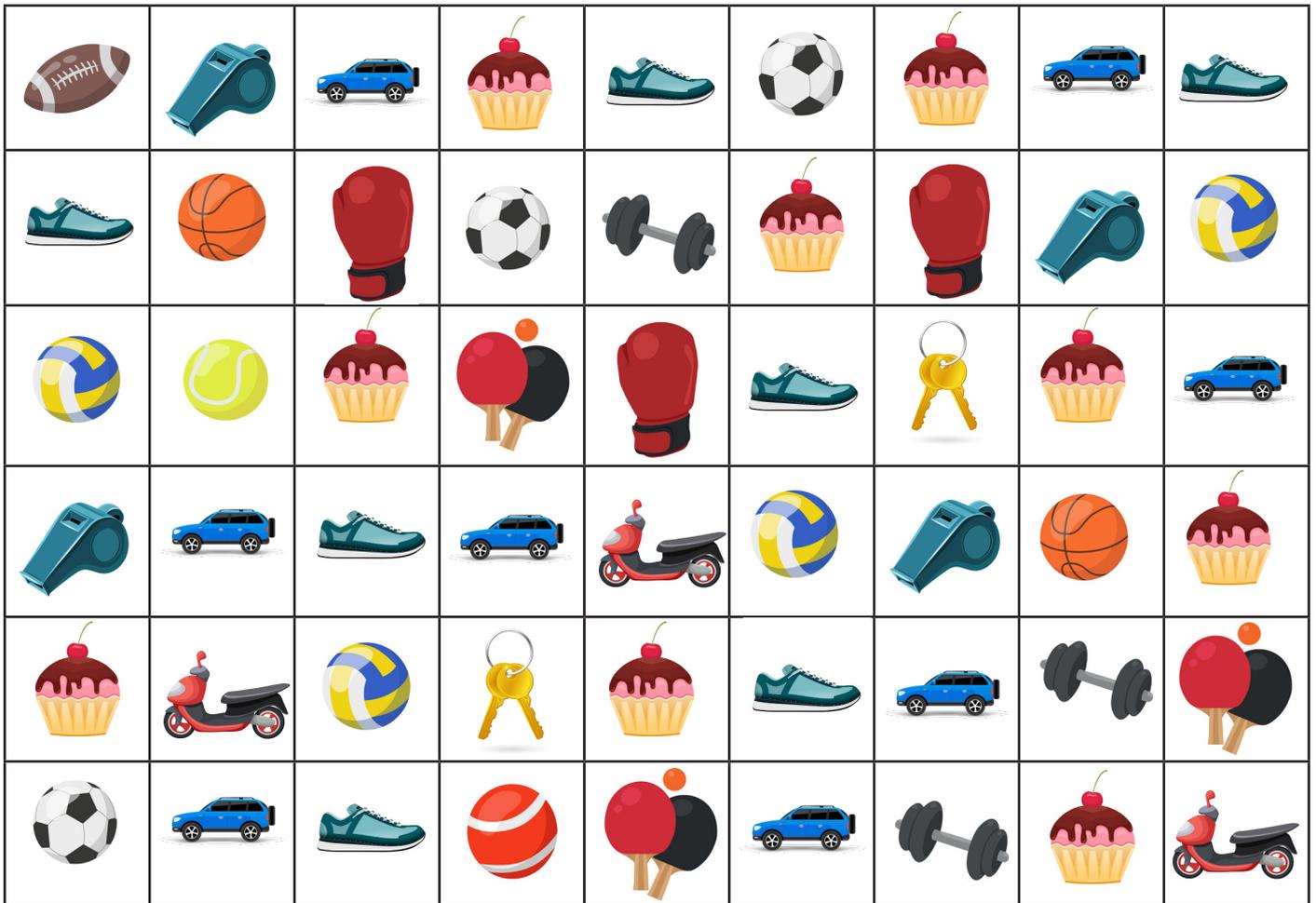
.....

.....

.....



25. Marque con una X los **objetos** que se utilizan **para hacer deporte**.



26. Escriba los nombres de los **objetos deportivos**.

.....

.....

.....

.....

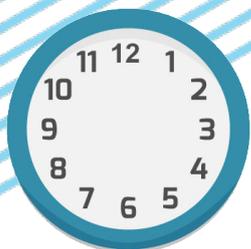
27. ¿Qué otros objetos hay y de qué categoría son?

.....

.....

.....

.....



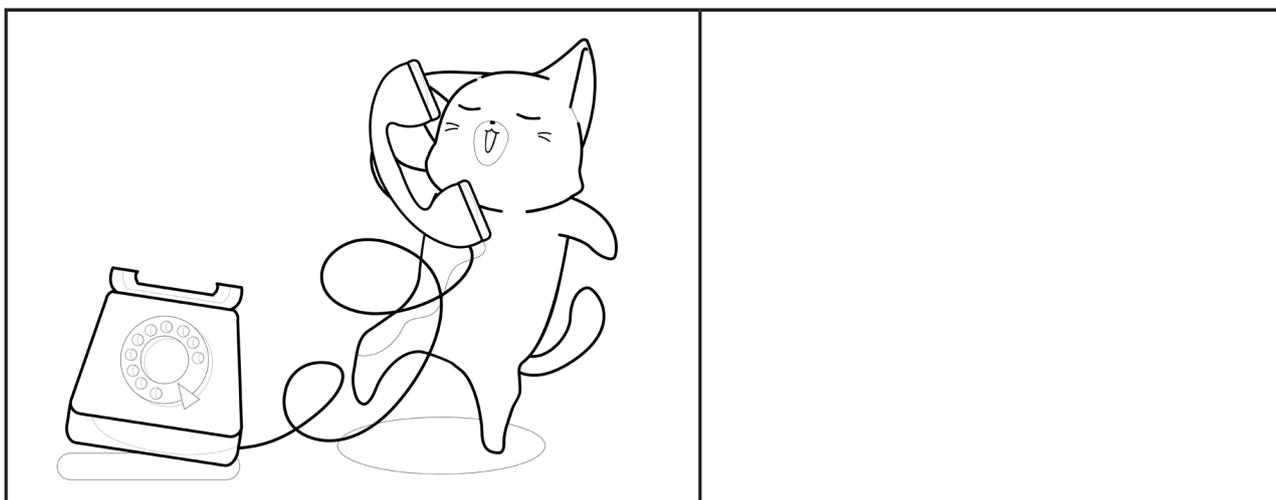
Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

## 28. Lea el texto en voz alta.

<p><b>El traje típico</b> es la vestimenta que expresa la cultura de los pueblos, regiones o naciones. Se puede utilizar para el uso cotidiano o para situaciones especiales, ya sean bodas, bautizos, fiestas mayores, festivales o ferias. Los trajes típicos de una región son usados por sus gentes en las regiones en las que han nacido, muchas veces en zonas rurales para distinguirse de la población urbana y mantener viva su cultura y tradiciones. Las diferentes características de estas vestimentas se desarrollan para adaptarse al clima de su región o nación, o para parecerse a sus dioses. En España no existe un “traje nacional” que represente a todo el país, debido a la riqueza y variedad del conjunto de trajes regionales, en función del clima y las influencias históricas. El traje de chulapo o chulapa tan reconocible y asociado a Madrid no se debe confundir con el traje regional de la Comunidad de Madrid, que es el goyesco.</p>	3
<b>TOTAL</b>	

## 29. Señale la letra “o” en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

## 30. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.





**31.** Siga las siguientes indicaciones:

Ponga + debajo de 8 // Ponga x debajo de S.

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

**32.** Escriba una **anécdota** vivida por usted, por ejemplo en la escuela.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**33. Lea el texto en voz alta.**

<p><b>El reloj de la Puerta del Sol</b> es un reloj de torre colocado en un <u>templete</u> sobre la Casa de Correos en la Puerta del Sol. Fue inaugurado en el año 1866 por la reina Isabel II con motivo de su cumpleaños. El reloj fue obra del relojero leonés afincado en Londres, José Rodríguez Losada, que donó gratuitamente la maquinaria al Ayuntamiento de Madrid. El reloj, después de más de un siglo y medio funcionando en perfecto estado, continúa dando las campanadas cada año en el ritual de las doce uvas. En la novela San Camilo (1936) de Camilo José Cela hay una escena en la que desde un tejado de la calle Carretas, Antonio Arévalo el novio de María Victoria, apunta con su fusil a la bola del reloj, dispara y no le da.</p>	1
<b>TOTAL</b>	

**34. Señale la letra "m" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.**

**35. Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.**

.....

.....

.....

.....

.....

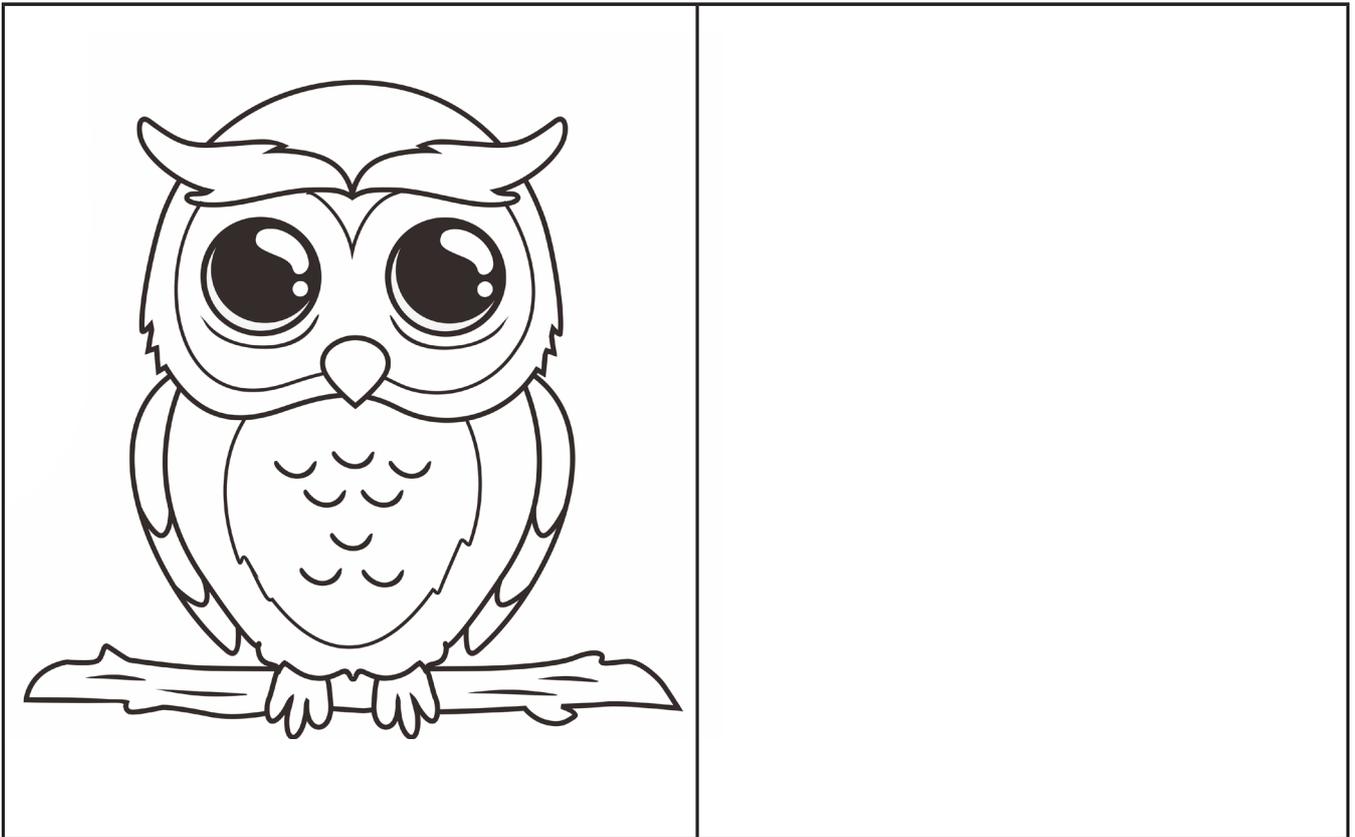
.....

.....

.....



**36.** Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



**37.** Realice las **sumas** y **restas** siguientes:

$$\begin{array}{r} 6\ 9\ 8\ 3\ 5\ 0 \\ +\ 6\ 2\ 4\ 1\ 9\ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2\ 5\ 1\ 3\ 8\ 6 \\ +\ 4\ 9\ 3\ 1\ 1\ 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7\ 8\ 1\ 4\ 6\ 6 \\ -\ 2\ 3\ 8\ 3\ 1\ 3 \\ \hline \end{array}$$

**38.** Escriba **15** palabras que tengan la letra **"z"**, ejemplo: azalea.

.....

.....

.....

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

### 39. Lea el texto en voz alta.

<p>Los <b>bailes de salón</b> son un conjunto de bailes de pareja, que se disfrutan social y de forma competitiva en todo el mundo. Se disfrutan ampliamente en el escenario, el cine y la televisión. Tradicionalmente, se refieren a los cinco estilos de baile estándar internacional y los cinco estilos de baile latino internacional. Los dos estilos, aunque difieren en la técnica, el ritmo y los trajes, dan ejemplo de los elementos básicos del baile de salón, como el control y la coordinación. Hay también un número de danzas históricas y bailes locales o nacionales, que se pueden bailar en salones de baile. El baile de secuencias, en parejas u otras formaciones, sigue siendo un estilo popular de bailes de salón. Ejemplo de danzas históricas son, la mazurca, el minueto, la polca, la polonesa, la cuadrilla. La salsa, el merengue, la samba, son ritmos latinos, dentro de los bailes de salón.</p>	5
<b>TOTAL</b>	

### 40. Señale la letra "n" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

### 41. Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r} 671250 \\ + 14537 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 475799 \\ + 87431 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 670446 \\ - 643113 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 350241 \\ - 21554 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 942719 \\ - 133901 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 243411 \\ + 144975 \\ \hline \end{array}$$



**42.** Escriba **12** palabras que **empiecen** con la letra **"a"**, ejemplo: amor.

.....

.....

.....

.....

**43.** Junte con una **línea** cada palabra con otra palabra relacionada.

TENEDOR

LECTURA

ÁRBOL

MUÑECA

CERILLAS

COMIDA

RELOJ

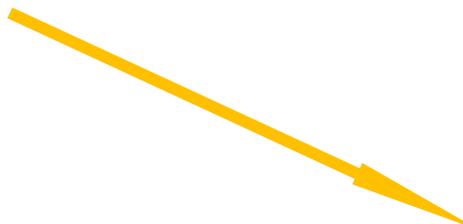
PÁJARO

VASO

FUEGO

PERIÓDICO

VINO



**44.** Escriba **9** **objetos** que se venden en una **pajarería**.

.....

.....

.....

**45.** Escriba **6** **objetos** que se venden en una **perfumería**.

.....

.....



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

**46. Lea el texto en voz alta.**

<p>La <b>gastronomía</b> o cocina española son los platos, ingredientes, técnicas y toda la tradición culinaria que se practica en España. Cocina de origen que oscila entre el estilo rural y el costero, representa una diversidad fruto de muchas culturas, así como de paisajes y climas. La cocina española está fuertemente influida a lo largo de su historia por los pueblos que conquistan su territorio, así como de los pueblos que posteriormente conquista y coloniza. Esta situación le ha proporcionado una gran variedad de técnicas culinarias e ingredientes. El concepto tan variado de la cocina hace que se la denominen en plural, como las “cocinas de España”. En la cocina española actual conviven dos realidades: la cocina clásica y popular fundamentada en la tradición, y la cocina actual que emplea las más novedosas e ingeniosas técnicas de cocina de autor, que ha alcanzado fama internacional.</p>	1
<b>TOTAL</b>	

**47. Señale la letra “m” en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.**

**48. Escriba el nombre de 12 platos típicos.**

.....

.....

.....

.....



**49.** En las **sopas de letras** las palabras se buscan en horizontal, en vertical y en diagonal como se explica a continuación:

**Horizontal:** de izquierda a derecha



de derecha a izquierda



	P	I	N	O	
	O	N	I	P	

**Vertical:** de arriba a abajo

de abajo a arriba

P
I
N
O



O
N
I
P



**Diagonal:**

P			
	I		
O		N	
	N		O
		I	
			P

Siguiendo las instrucciones, encuentre los siguientes **animales**:

- GANSO
- AGUILA
- ARDILLA
- LEÓN
- HANSTER
- TORTUGA
- ARMADILLO
- OSO
- PANTERA
- GATO
- DELFIN
- CONEJO

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



...y después de realizar estas tareas,  
nos dirigimos a usted para que **recuerde:**

- Mantenga una actitud positiva porque le ayudará a encontrarse mejor.
- Infórmese de lo que está sucediendo en fuentes oficiales.
- Las rutinas son buenas, no las abandone.
- Intente hacer ejercicios físicos sencillos como pasear.
- Siga una buena alimentación; no olvide las frutas y las verduras.
- Ejercite su mente con pasatiempos, lectura, juegos de mesa, etc.
- Mantenga contacto y hable por teléfono con familiares, amistades y personas...

<https://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/>

Este documento es propiedad:  
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:  
Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo  
Lozano Ibáñez, M.; García Marín, A; De Andrés Montes; M E.

Madrid  
Mayo 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.  
No se permite un uso comercial de la obra original  
ni la generación de obras derivadas.  
Vínculo a la obra original:

Mas información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

