



Cuaderno de Estimulación Cognitiva y Logopedia

Este es un cuaderno pensado y creado con la idea de ayudar a las personas con Parkinson de ALCOSSE a poder complementar sus terapias de estimulación cognitiva y logopedia cuando estén en el domicilio.

En el encontrarás distintos ejercicios y actividades de diversos niveles pensados para entrenar distintas funciones cognitivas como la atención, la memoria, o las funciones ejecutivas, tal como lo haces en las sesiones de estimulación cognitiva. También encontrarás ejercicios y actividades dirigidos a entrenar distintos aspectos del habla, la vocalización y la gesticulación facial, tal como entrenas en las sesiones de logopedia.

A pesar de que se pueden realizar los ejercicios de forma libre, os recomendamos que os dejéis aconsejar y guiar por este cuaderno por vuestro y vuestra terapeuta, que os podrá decir cuales hacer, en qué orden, durante cuánto tiempo, etc.

Para muchos de los ejercicios que encontrarás aquí necesitarás tener cerca un lápiz, rotulador o cualquier otro objeto que te permita escribir o dibujar. Para otros, solo necesitarás pensar o hablar.

El cuaderno está dividido en 4 niveles: **principiante**, **medio** y **superior**. Esta división es más bien una guía que algo que seguir de manera rígida. A su vez, en cada nivel hay distintos tipos de ejercicios dirigidos a entrenar varias funciones cognitivas (atención, fluidez verbal, memoria...). A su vez, según avances en el cuadernillo encontrarás distintos consejos e información que te pueden hacer más sencillo la realización de las actividades (estos consejos los encontrarás gracias a una exclamación roja ¡

Por último, al final del cuadernillo encontrarás distintos recursos online para realizar actividades de estimulación cognitiva.

Esperamos que lo disfrutes y aproveches.

Guillermo Andura Pámpano – Neuropsicólogo Col. N° M-36296

Águeda Gayol Fernández – Logopeda Col. N° 28/1219

Tipos de funciones cognitivas

A continuación, encontrarás una breve descripción de las distintas funciones cognitivas que vas a trabajar en este cuadernillo:

Atención

La atención es la capacidad para mantener, seleccionar, y alternar el foco de conciencia entre distintos estímulos de una manera eficaz.

Memoria

La memoria es la capacidad para recuperar, evocar y utilizar distintos estímulos que aparecieron en algún punto del pasado. Tiene distintos procesos, conocidos como codificación, almacenamiento y recuperación.

Habilidad visoespacial

Esta habilidad se requiere para realizar figuras a partir de un modelo visual o mental, así como de aquellas tareas que requieran realizar movimientos y acciones en base a la coordinación entre la vista y el espacio.

Funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas son un conjunto de procesos cognitivos interrelacionados entre sí y dirigidos a plantearse metas u objetivos, planificar y organizar como conseguirlos y mantener la motivación para ello. Estas funciones suelen estar afectadas con mucha frecuencia en la enfermedad de Parkinson.

Lenguaje

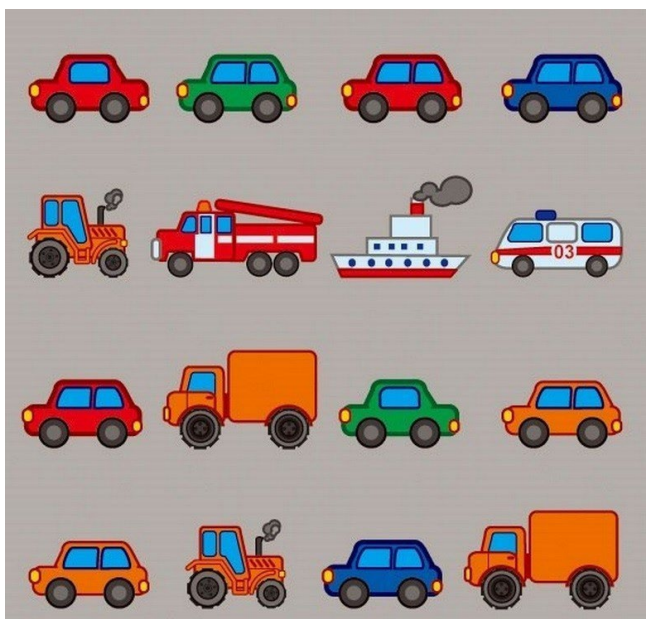
El lenguaje es una habilidad compleja que requiere del buen funcionamiento de varias funciones cognitivas, motoras, respiratorias, etc. A nivel cognitivo, la producción y recepción del lenguaje está mediada por distintas regiones cerebrales actuando en conjunto. En concreto, existe una región muy especializada en producción (área de Broca) y otra en recepción/compreensión (área de Wernicke).

Nivel 1: Principiante

Atención

Fecha:

1.



¡

Es importante hacer un buen rastreo visual. De arriba abajo y de izquierda a derecha.

¿Cuántos coches hay? _____

¿Cuántos medios de transporte naranjas hay? _____

¿Cuántas ruedas hay en total? _____

2. Mira a tu alrededor y nombra cinco objetos que puedas ver o escuchar. Escríbelos aquí:

3. Cuenta y escribe las vocales que hay en las siguientes palabras:

ÁRBOL _____

TIBURÓN _____

SENSACIÓN _____

DIURNO _____

MARINO _____

PELIGRO _____

4.

A	J	O	O	2	K
S	5	8	U	M	P
P	T	R	2	7	T
7	9	T	L	5	P
X	T	H	7	Q	Z

¿Cuánto suman los números que hay en este recuadro?

¿Cuántas letras T hay en este recuadro? _____

5. Di las siguientes letras en voz alta. Cada vez que digas la letra **P**, o la letra **M**, da una palmada:

T R D C M L O P C S R A T Z B R J C
M U T F C P S L M Y H R G B M E I L S
C Q Z T H O V M Y H P E R C S E U H M
O P L T M

Nivel 1: Principiante

Memoria

Fecha:

1. Fíjate atentamente en la siguiente imagen. Después tendrás que recordar algunos detalles sobre ella:



Describe brevemente, hablando o en escrito, lo que observas en la imagen, ¿Cuántos animales hay? ¿qué están haciendo? ¿dónde están?

2. Oculta de la vista la imagen anterior y realiza el siguiente ejercicio:

El doble de 20: _____

El doble de 24: _____

Ocho más once: _____

Siete por tres: _____

El triple de seis: _____

El doble de 14: _____

Catorce menos cinco: _____

i

Para ayudarte, puedes escribir las operaciones con número en vertical

3. Describe, con todos los detalles que recuerdes, lo que viste en la imagen de la página anterior, sin mirarla. Después, mira la imagen y comprueba como ha funcionado tu memoria:

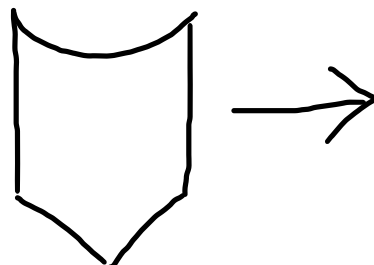
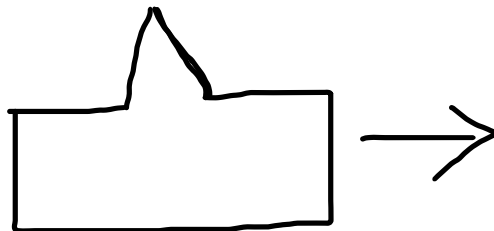
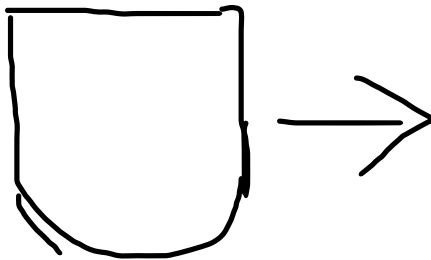
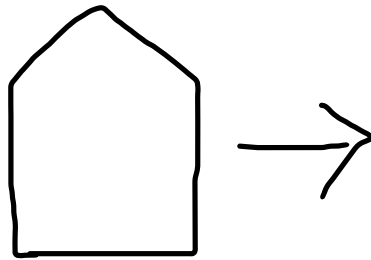
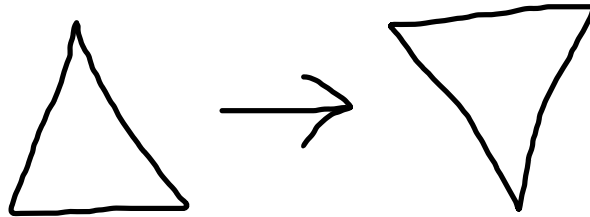
Nivel 1: Principiante

Habilidad visoespacial

Fecha:

1. Dibuja las siguientes figuras como si las diceses la vuelta:

Ejemplo:



Nivel 1: Principiante

Funciones ejecutivas

Fecha:

—

1. Ordena los siguientes números de menor a mayor:

5 3 10 13 8 2 6 15 9 19 7

2. Ordena los siguientes números de mayor a menor:

25 12 15 17 4 8 10 12 5

3. Intenta la siguiente secuencia de movimientos.

Puedes comenzar leyendo y después hacerlo de memoria:

Palmada – palmada – tocar cabeza – tocar rodillas -
palmada – palmada – tocar cabeza – tocar rodillas -
palmada...

i

Prueba a inventar tu propia secuencia de movimientos.

Nivel 1: Principiante

Lenguaje

Fecha:

–

1. Inventa una frase con al menos 5 palabras. Puedes escribirla abajo.

2. Inventa una frase con al menos una palabra que empiece por vocal:

3. Inventa una frase que tenga un número impar de palabras:

4. Escribe al menos 5 verbos:

Nivel 2: Medio

Atención

Fecha:

1. ¿Cuántos ochos hay en la primera fila? ¿y en la cuarta?

8&008&808&80&8&80&80
&8&80&8080880&&880&8
00&80&88&&00&80&80&8
00&8&88&880&88&888&0
888&8&88&&888&8&88&8
&880&0&00&8808&0&0&8

2. Ordena por orden alfabético las letras de las siguientes palabras:

ARBOL → _____

TAPA → _____

SABOR → _____

BESO → _____

SEDA → _____

3. Enumera de menor a mayor edad los nombres de tus nietos. Si no tienes nietos, puedes hacerlos con tus hermanos/as o tus primos/as:

4. Di en voz alta estos números AL REVÉS:

Ejemplo: 14 → CUARENTA Y UNO (41)

21 - 32 - 51 - 42 - 61 - 41
- 62

Nivel 2: Medio

Memoria

Fecha:

1. Lee detenidamente este texto y fíjate bien en las palabras destacadas:

Susana comenzó su jornada de **trabajo** a las 10 de la mañana. Como siempre, colocó su **ordenador** encima de la mesa y lo abrió. Esa mañana se sentía especialmente animada, ya que la **noche** anterior le habían dado una gran noticia: le había sonreído la **suerte** y había ganado la Primitiva. A Susana le encantaba su trabajo, así que decidió seguir trabajando, aunque bastante más **relajada**.

Escribe debajo las palabras destacadas del texto y memorízalas:

i

Puedes volver a leer el texto si así lo prefieres, en unos minutos te pediremos que lo recuerdes sin mirar

2. Cuenta del 50 al 0, restando de 4 en 4:

50 - 46 - 42 ...

3. ¿Cuántos dígitos tienen los siguientes números?

Sesenta: **2 dígitos (60)**

Trescientos doce: _____ dígitos

Cuatrocientos sesenta: _____ dígitos

Mil trescientos: _____ dígitos

Cuarenta y dos: _____ dígitos

Dos mil trescientos cuarenta y dos: _____

4. Sin mirar atrás, trata de recuperar las palabras destacadas del texto que leíste antes:

¿Cómo se llamaba la protagonista de la historia? _____

¿A qué hora entró a trabajar? _____

¿Por qué estaba animada? _____

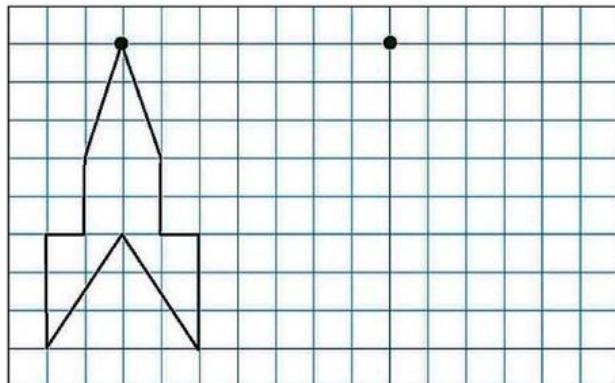
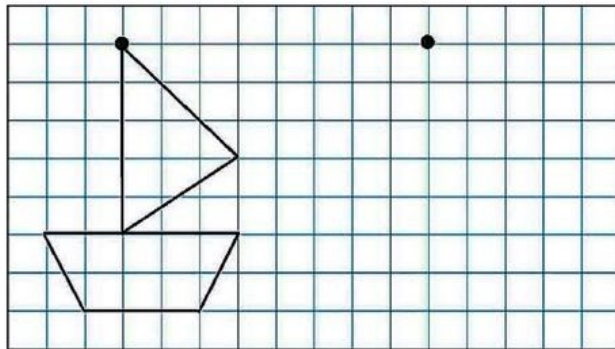
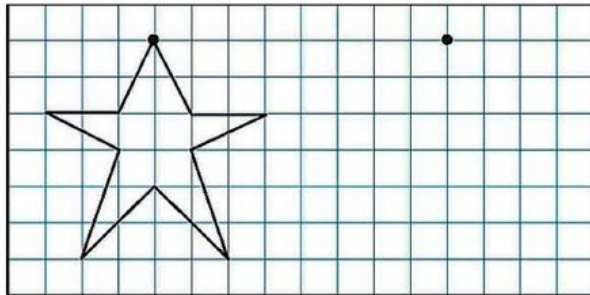
¿Tenía pensado seguir en el trabajo o abandonarlo? _____

Nivel 2: Medio

Habilidad visoespacial

Fecha:

1. Copia las siguientes figuras:



Nivel 2: Medio

Funciones ejecutivas

Fecha:

1. Ordena los siguientes pasos para planificar la actividad:

¡¡ Hago la compra !!

<input type="radio"/>	Cojo los productos en el supermercado
<input type="radio"/>	Pienso lo que necesito comprar
<input type="radio"/>	Voy a la caja para pagar
<input type="radio"/>	Organizo la compra en casa
<input type="radio"/>	Cojo un carrito para la compra
<input type="radio"/>	Regreso a casa
<input type="radio"/>	Hago la lista de la compra
<input type="radio"/>	Voy al supermercado

Nivel 2: Medio

Lenguaje

Fecha:

1. Di el nombre de todos los objetos que puedas en un minuto:



¿Cuántos has conseguido decir?

Nivel 3: Superior

Atención

Fecha:

1. Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

Consejo - Retrato - Niño - Dedal - Seguro - Lavadora -
Risueño - Amable - Hablar - Podenco

Encuentra las diferencias entre estas dos imágenes.



2. A continuación, aparecen todos los números entre el 1 y el 36, menos uno de ellos. ¿Cuál es el número que falta?

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	15	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	

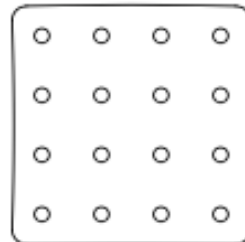
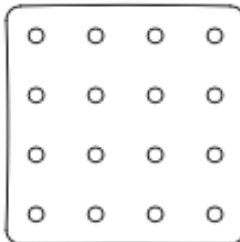
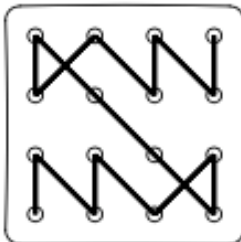
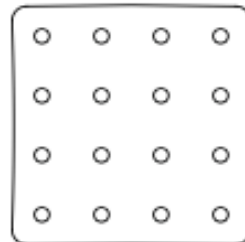
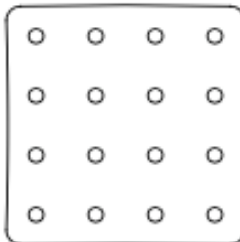
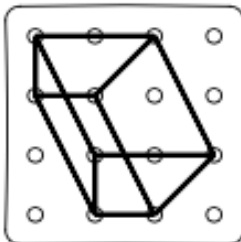
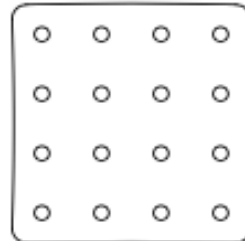
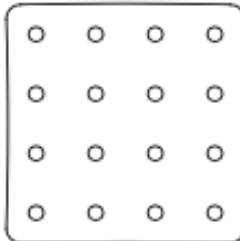
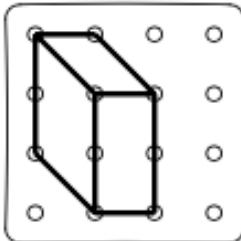
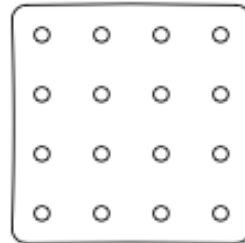
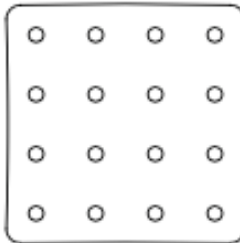
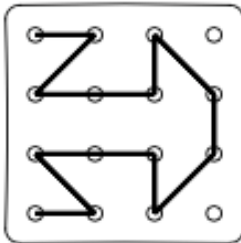
Nivel 3: Superior

Habilidades visoespaciales

Fecha:

—

1. Copia las siguientes imágenes:



Nivel 3: Superior

Funciones ejecutivas

Fecha:

1. Ordena los números de mayor a menor y las letras en orden alfabético:

14 - B - 2 - T - 8 - M - 4 - D - 18 - 15
- A - 24 - R - 6 - S - 10 - C -
11

2. Escribe 10 palabras que tengan 6 o más letras y que contengan la letra A:

3. Escribe 5 provincias españolas en orden de norte a sur:

Ejemplo: Valladolid - Madrid - Albacete - Jaén - Málaga



Nivel 3: Superior

Lenguaje

Fecha:

1. Ordena las palabras para formar una frase:

pájaros Los están la en copa árbol del

nevera La está fruta llena pescado de y

estuve Ayer viendo mañana la televisión la por

parque Hoy paseado por he el
