

# Contención Social a la contingencia Coronavirus Covid-19

## Actividades de Estimulación Cognitiva

# Ejercicios de estimulación cognitiva para hacer en casa.

El siguiente ejercicio trabaja **la memoria a corto plazo**:

«Recuerde las palabras»

Se presenta un grupo de palabras desordenadas en un recuadro.

La persona deberá leerlas durante 30 segundos y posteriormente evocar las que recuerde al minuto y transcurridos 10 minutos más.



PASTEL PLANETA SOPA  
AZUL POLICIA PERFUME  
CONEJO MESA SILENCIO GUITARRA  
LITERA COLOR CAFÉ LUNA  
PASTEL AGUA PATO CESTA  
MADRE

El siguiente ejercicio trabaja **la memoria a corto plazo**:

Consignas:

- Encuentre la figura que no tiene pareja: consiste en agrupar parejas a través de una ilustración.
- Todos los dibujos que aparezcan en la imagen tendrán una pareja, menos uno. La persona deberá identificar el que no la tiene.

## Cual no tiene pareja ?



## **Para mejorar la memoria verbal, la recuperación de la información y la velocidad de procesamiento**

“Palabras encadenadas “

- Se presenta una palabra que empieza con la misma sílaba con la que h terminado la última palabra citada. Por ejemplo: Escarabajo jornada Dato Tomar

## **Ejercicios para la percepción:**

- Se presenta una imagen modelo junto a otras que representan el mismo objeto pero varían mínimamente de tamaño.
- La persona debe percibir la que se corresponde exactamente con el modelo. Se presenta un símbolo durante un breve período de tiempo. Posteriormente, se presenta un conjunto de símbolos y la persona deberá identificar cuál era el símbolo que se le había presentado.

## **Ejercicios de fluidez verbal:**

Se presenta una serie de palabras y la persona deberá escribir sus antónimos y/o sinónimos .

1- Se facilita una palabra compuesta por unas letras determinadas, la persona tendrá que generar nuevas palabras combinando letras de la palabra inicial:

**MURCIELAGO**

lago, amor, cielo, entre otras.

2- Se muestra una secuencia de palabras desordenadas. La persona tiene que ordenarlas formando una frase gramaticalmente con sentido.



## **Ejercicio de Secuenciación:**

Ordene secuencialmente:

(que acción va primero y que va después).

En este caso está relacionada con tomar un taxi.

Subir a un taxi- Parar un taxi - Pagar al taxista -

Bajar del taxi - Decirle al taxista la dirección donde uno va.

## Ejercicios de categorización:

### TUTTI FRUTI

Se establecen las categorías y las letras con las que tienen que comenzar.

Las categorías pueden ser más creativas que las convencionales; frutas, verduras , etc. cómo por ejemplo:

con la letra A Cosas que se encuentran en la playa:

Arena Prendas y accesorios de vestir: Aros

Medios de transporte: Avión Elementos

Comestibles: Azúcar

## **Ejercicios para incluir en la práctica diaria que no requieren de guía ni orientación:**

- En un minuto tratar de decir y/o escribir todas las verduras y frutas que comiencen con la letra C : coliflor, cereza, ciruela etc.
- Luego se puede cambiar de letra o de categoría de palabras. Pensar en una palabra cualquiera por ejemplo: amor y continuar otra comenzando por la última letra de esa palabra : ratón
- Ejercicios de memoria: actividades recordar actividades recientes, repaso mental de las tareas realizadas durante el día, etc.
- Canciones o refranes: recordar letras de canciones populares para incentivar la capacidad comunicativa.
- Realizar algunas de las actividades de la vida diaria con la mano contraria a la dominante: peinarse con mano izquierda (mano dominante diestra), cepillarse los dientes, entre otras.

**Instrucciones:** Lea una vez y lo más rápido posible diga cual se repite en cada columna.  
Intente no mirar de nuevo, sino hacerlo de memoria.

### **LISTA 1**

PERRO  
CEPILLO  
AGUA  
CONEJO  
LÁMPARA  
LLUVIA  
COCINA  
CARTÓN  
CEPILLO  
TELEVISIÓN

### **LISTA 2**

GATO  
ABEJA  
ARENA  
COCODRILO  
SOL  
ARMARIO  
BAÑERA  
METAL  
DIENTE  
ARENA

### **LISTA 3**

AVIÓN  
JIRAFÁ  
CEMENTO  
CUCHARA  
TROMPETA  
ZAPATO  
MELÓN  
MOCHILA  
CENICERO  
AVIÓN

### **LISTA 4**

ELEFANTE  
ASFALTO  
TREN  
AIRE  
GUITARRA  
GUANTES  
HABITACIÓN  
AIRE  
JABÓN  
CAMIÓN

## Atención y Motricidad:

Escribir por columnas por cantidad de palabras y para complejizar por tiempos

**Palabras que comiencen por  
la letra C y no tengan la  
letra A**

**Palabras que comiencen por  
la letra R y no tengan la  
letra E**

**Palabras que comiencen por  
la letra L y no tengan la  
letra I**

**Palabras que comiencen por  
la letra M y no tengan la  
letra A**

**Instrucciones:** ¿Qué número falta en esta plantilla del 1 al 50?

<b>14</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>42</b>
<b>43</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>2</b>
<b>27</b>	<b>23</b>	<b>50</b>	<b>29</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>49</b>	<b>26</b>
<b>47</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>18</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>37</b>
<b>36</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	<b>21</b>

# Contención Social a la contingencia Coronavirus Covid-19