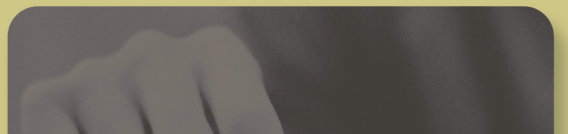



Ejercicios
para **POTENCIAR**
la **MEMORIA**
de los enfermos
de **ALZHEIMER**





Editorial Just in Time S.L

C/ Montesa 35.
28006 Madrid
e-mail: justintime@e-justintime.net
www.e-justintime.net

Título original

Ejercicios para potenciar la memoria de los enfermos de Alzheimer.

© Copyright, 2005. Editorial Just in Time S.L.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias o las grabaciones en cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin el permiso escrito del titular del copyright.

Introducción

Este Manual se ha escrito con el objetivo de ser una ayuda en la estimulación de las capacidades cognitivas de pacientes con demencia. A través de los diferentes ejercicios se pretende potenciar las funciones cognitivas y, de este modo, mejorar la funcionalidad del paciente en la vida diaria.

¿A quién se dirige?

A todas las personas que se encuentran en contacto con pacientes con deterioro cognitivo (cuidadores principales, hospitales de día, residencias...), pretende convertirse en una guía sencilla para utilizar en las diferentes fases de la enfermedad.

Debemos tener presente, en todo momento, que nos vamos a encontrar con personas con unas características peculiares y cambiantes propias de la enfermedad que padecen, como son, el enlentecimiento cognitivo, las preguntas reiterativas, dificultad para comprender órdenes semicomplejas, etc. De manera que **debemos ser pacientes a la hora de aplicar los ejercicios**, reforzando las conductas y respuestas apropiadas y no frustrarnos cuando no sean capaces de realizarlos correctamente.

Si es necesario, habrá que repetir las instrucciones más de una vez.

¿Cómo hacer los ejercicios?

Es importante que la persona que guíe al paciente en los diferentes ejercicios, en la medida de lo posible, sea siempre la misma, ya que así podrá comprobar como va evolucionando éste, y si debe o no aumentar la dificultad de los mismos.

Si el paciente se familiariza con la persona que le va a ayudar y reforzar durante todo el proceso rehabilitador se evitarán muchas situaciones de angustia y abandono.

Las instrucciones

El libro es de fácil manejo. Cada uno de los ejercicios presentados viene precedido una breve ficha técnica en la que se indica:

- el **nivel de dificultad** de la tarea
- la **función cognitiva** a rehabilitar
- la **periodicidad** del ejercicio
- el **tiempo estimado de ejecución** y una breve instrucción de cómo realizarlos.

Aunque alguno de los ejercicios puede realizarse de forma individual por el paciente, es necesaria la supervisión en todos ellos de la persona responsable para comprobar que lo hace correctamente.

Al final, vienen detalladas las soluciones de algunos de los ejercicios que podrían plantear duda.

Nuestro objetivo

Queremos animar a todo aquel que lo necesite a que utilice este manual de ayuda. Lo más importante es conseguir que las capacidades cognitivas se preserven durante el mayor tiempo posible, enlentecer el curso rápido de la enfermedad, y potenciar la relación del enfermo con su medio, intentando hacer mas fácil y llevadero el largo camino que supone el padecer algún tipo de demencia.

*Pedro Gil, Raquel Yubero, Llanos Morón.
Unidad de Memoria. Servicio de Geriátria
Hospital Universitario San Carlos (Madrid)*

PARA LA MEMORIA

EJERCICIOS 1-5Pág. 06

PARA MANTENER LA ATENCIÓN

EJERCICIOS 7-10Pág. 21

GNOSIAS:

1.1. **PERCEPCIÓN del COLOR:** Ejercicio 11Pág. 26

1.2. **PERCEPCIÓN de las FORMAS:** Ejercicio 12Pág. 27

1.3. **CARAS:** Ejercicio 13Pág. 34

PRAXIAS:

1.1. **Movimientos:** Ejercicio 14, 15Pág. 37

1.2. **Constructivas (dibujos):** Ejercicio 16Pág. 39

LENGUAJE:

1.1. **Comprensión:** Ejercicio 17Pág. 43

1.2. **Escritura:** Ejercicio 18Pág. 44

1.3. **Lectura:** Ejercicio 19Pág. 46

1.4. **Fluidez verbal:** Ejercicio 20Pág. 47

FUNCIONES EJECUTIVAS:

Estimación del tiempo: Ejercicio 21, 22Pág. 49

Razonamiento: Ejercicio 23Pág. 51

Resolución de problemas: Ejercicio 24Pág. 52

SOLUCIONES:Pág. 54

1

Nivel de dificultad:BAJO
Área que estimula:ORIENTACIÓN PERSONAL,
TIEMPO Y ESPACIO
Tiempo estimado:.....5-10 min.
Periodicidad:diaria

Orientación

Complete los siguientes enunciados, escribiendo la respuesta correcta. Si la respuesta es incorrecta, dar la respuesta correcta y que el paciente la corrija:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____

Lugar: _____

¿Qué día de la semana es?: _____

¿En qué mes estamos?: _____

¿Qué día del mes?: _____

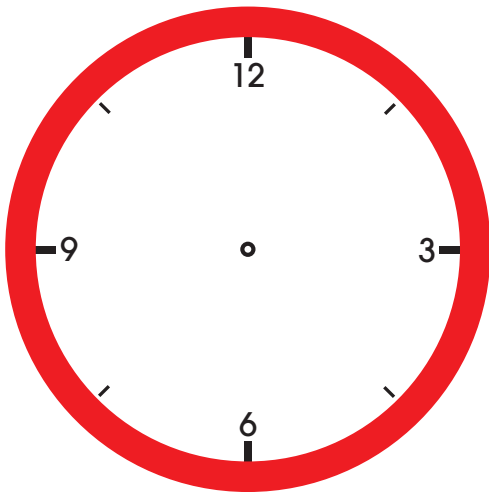
¿Qué día del mes es hoy?: _____

¿En qué estación del año nos encontramos?: _____

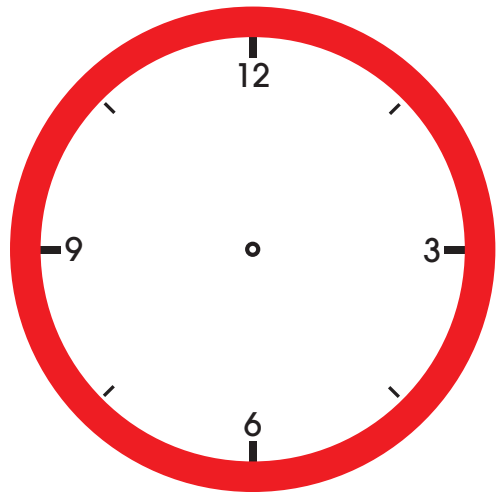
Orientación

Marque en el reloj las siguientes horas:

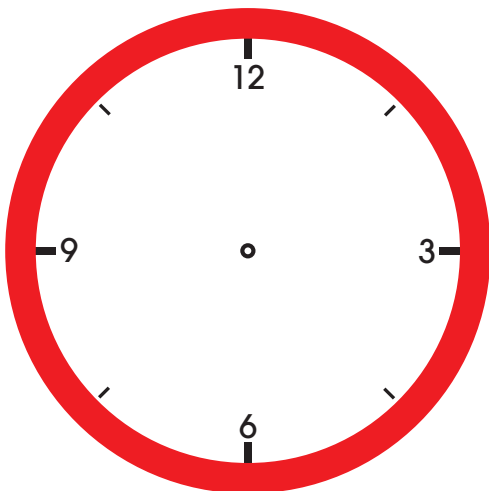
Hora en este momento



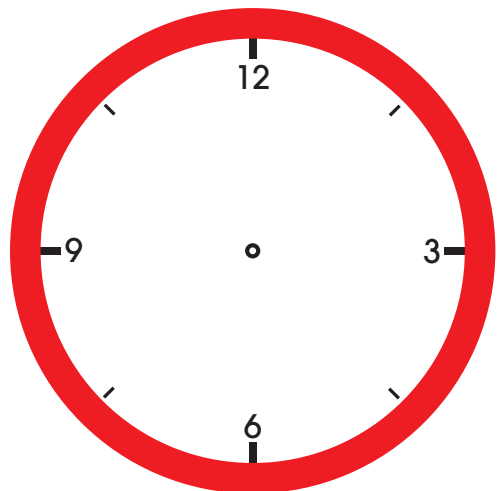
Hora del desayuno



Hora de la comida



Hora de la cena



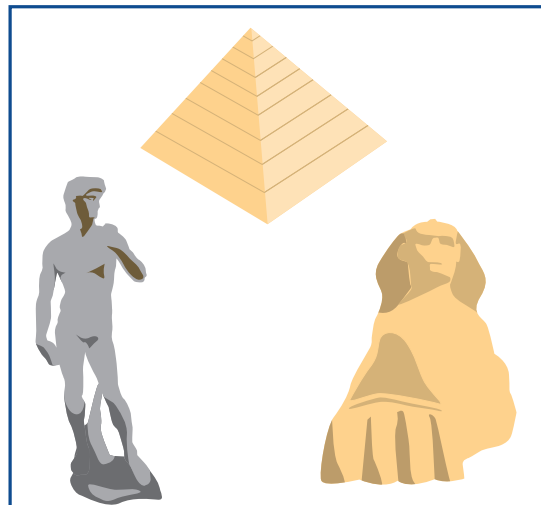
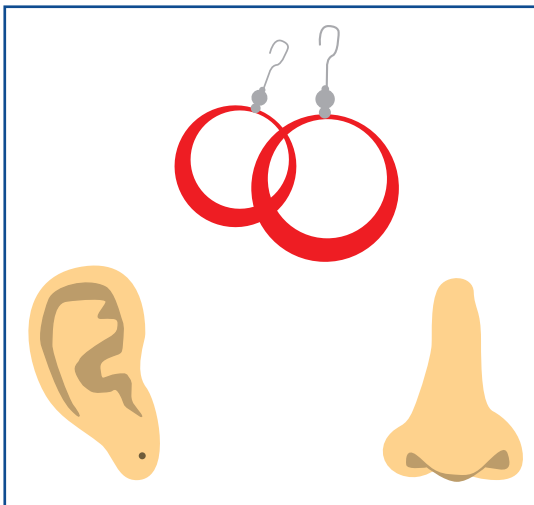
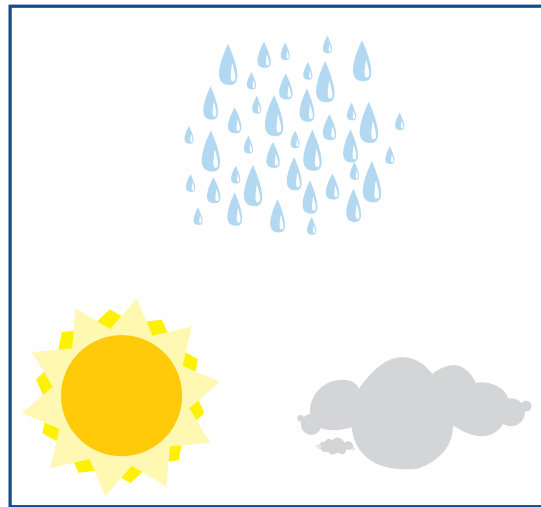
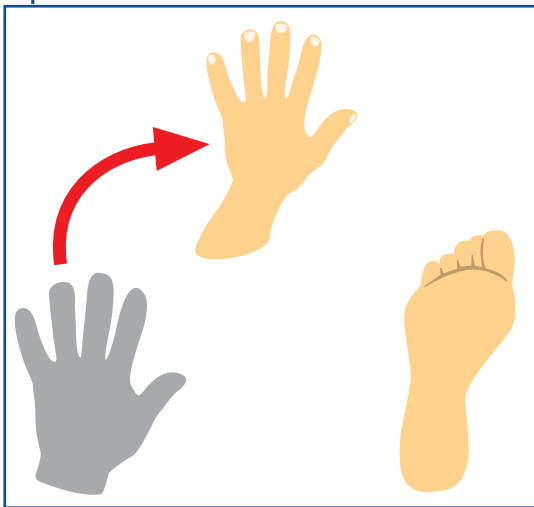
2

Nivel de dificultad:MEDIO-BAJO
Área que estimula:MEMORIA SOBRE EL CONOCIMIENTO DEL MUNDO
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

MEMORIA: 1.1. Memoria semántica

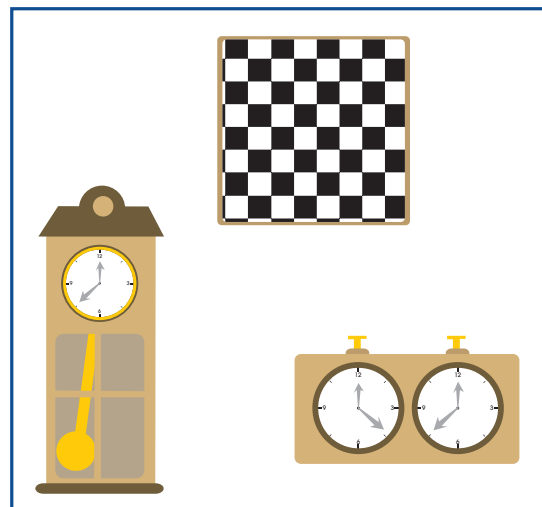
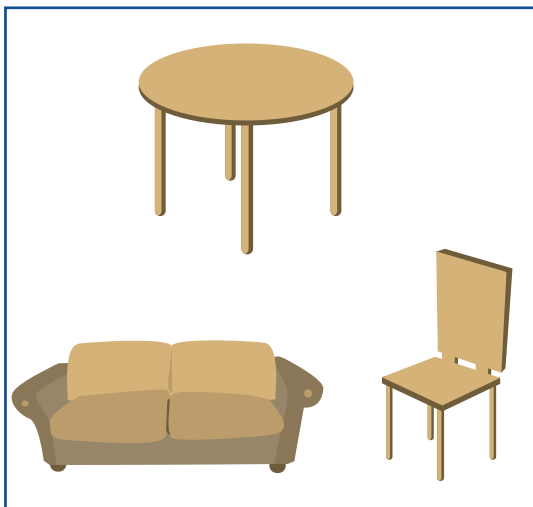
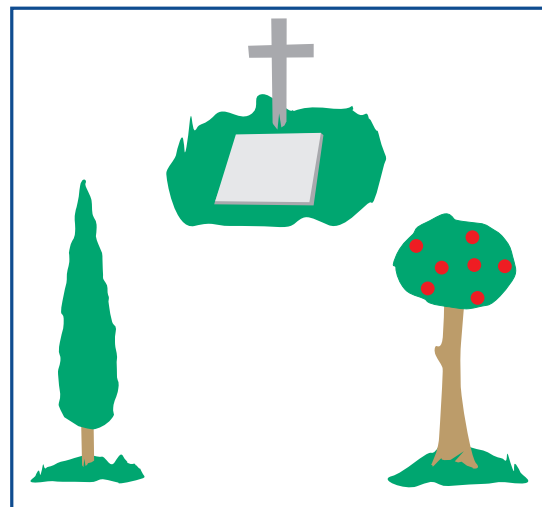
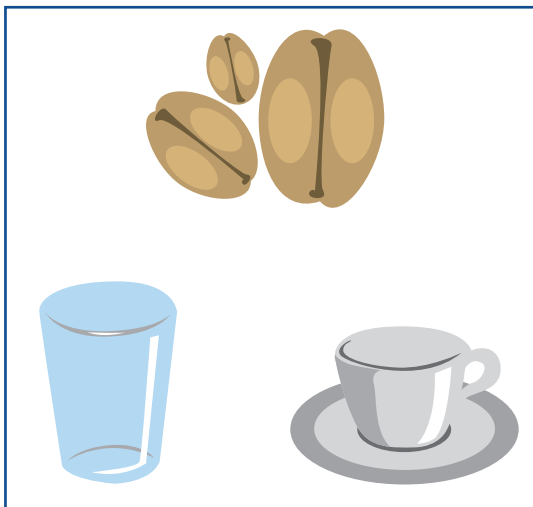
Una con una línea los dos dibujos que estén relacionados.

Ejemplo:



MEMORIA: 1.1. Memoria semántica

Una con una línea los dos dibujos que estén relacionados:



MEMORIA: 1.1. Memoria semántica

Complete las siguientes frases. (Si la respuesta es incorrecta, se corregirá al paciente para que escriba la respuesta correcta):

los días de la semana son:

los meses del año son:

las vocales son:

la capital de España es:

la manzana es una:

vivimos en el continente de:

los caballos son:

la leche es de color:

MEMORIA: 1.1. Memoria semántica

Complete las siguientes frases. (Si la respuesta es incorrecta, se corregirá al paciente para que escriba la respuesta correcta):

la hermana de mi madre es mi:

la Puerta de Alcalá está en:

la Guerra Civil española comenzó en:

San José se celebra en el mes de:

después del otoño viene el:

el gusto es uno de los:

la última letra del abecedario es:

las Fallas se celebran en:

Antonio Molina era un:

3

Nivel de dificultad:BAJO-MEDIO-ALTO
Área que estimula:MEMORIA VERBAL DE UN HECHO CONCRETO
Tiempo estimado:.....10-15 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

MEMORIA: 1.2. Memoria episódica

Lea al paciente las siguientes historias y que conteste a las preguntas que se hacen a continuación, tapando previamente cada una de las historias que acabe de leer (Cuando el paciente haya empleado estas historias durante la primera semana, sustitúyalas por noticias del periódico o historias inventadas, y no olvide hacerle preguntas sobre ellas).

HISTORIA 1

Antonio Rodríguez salía de su casa todas las mañanas para ir a trabajar. El martes, Antonio debía llegar antes a su empresa para acudir a la reunión de trabajadores. Sin embargo, el lunes por la noche olvidó cambiar el despertador y se quedó dormido a la mañana siguiente. Cuando llegó a la empresa, la reunión ya había terminado.

1.- ¿Como se llama el protagonista de la historia?

2.- ¿Para qué salía de casa todas las mañanas?

3.- ¿Tenía alguna reunión el miércoles?

4.- ¿Cambió su despertador el lunes por la noche?

5.- ¿Se despertó a tiempo el martes por la mañana para llegar al trabajo?

6.- ¿Qué es lo que había terminado cuando llegó a su empresa?

MEMORIA: 1.2. Memoria episódica

HISTORIA 2

Esther Muñoz estaba preparando la comida para sus tres hijos pequeños, que llegaban del colegio a las 2 del mediodía. Ya había echado todos los ingredientes del potaje en la cazuela y la había puesto en el fuego. Entonces sonó el teléfono y Esther se marchó de la cocina para atender la llamada. Estuvo hablando tanto tiempo que olvidó retirar el potaje del fuego, y cuando llegó a la cocina comprobó que la comida se había quemado

1.- ¿Cuál es el nombre y el apellido de la protagonista de la historia?

2.- ¿Cuántos hijos tenía la protagonista de la historia?

3.- ¿A qué hora llegaban sus hijos del colegio?

4.- ¿Qué estaba preparando para comer?

5.- ¿Por qué se marchó de la cocina?

6.- ¿Qué pasó con el potaje?

HISTORIA 3

Celia Ibáñez tenía 65 años. Le quedaban 4 días para jubilarse del puesto de trabajo que había ocupado toda su vida, como secretaria en el Ministerio de Defensa. Decidió preparar un discurso para la fiesta de despedida que sus compañeros le habían preparado en el Hotel Palace. Cuando llegó el momento de leer el discurso Celia empezó a encontrarse mareada. Sus compañeros decidieron trasladarla al hospital, donde después de realizarle algunas pruebas, comprobaron que habían sido los nervios del momento.

1.- ¿Cuántos años tenía Celia?

2.- ¿Cuántos días le quedaban para jubilarse?

3.- ¿Dónde había trabajado toda su vida?

4.- ¿Le habían preparado alguna despedida sus compañeros?

5.- ¿Qué le ocurrió cuando Celia iba a leer el discurso?

6.- ¿Cuál fue el diagnóstico de los médicos que la vieron en el hospital?

4

Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:MEMORIA VERBAL
INMEDIATA
Tiempo estimado:.....10-15 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

MEMORIA: 1.3. Memoria verbal inmediata

Lea al paciente la lista de palabras que se presenta a continuación, dejando dos segundos entre una y otra. Repita la lectura de la misma lista, al menos, 5 veces. Inmediatamente después de cada lectura, pregunte al paciente que palabras recuerda.

Lista 1:

pollo, azul, gorro, arena, caso, desafío, rebaño, fe, pueblo, gracia.

MEMORIA: 1.3. Memoria verbal inmediata

Lista 2:

olvido, libro, gente, plaza, receta, sistema, versión, aula, fuente, silla.

Lista 3:

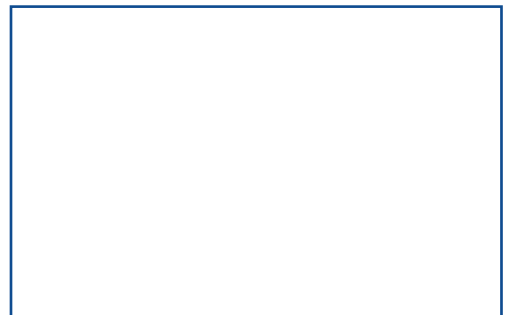
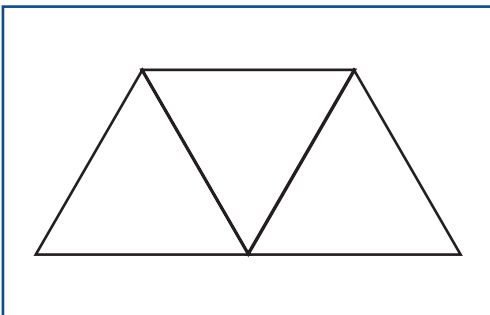
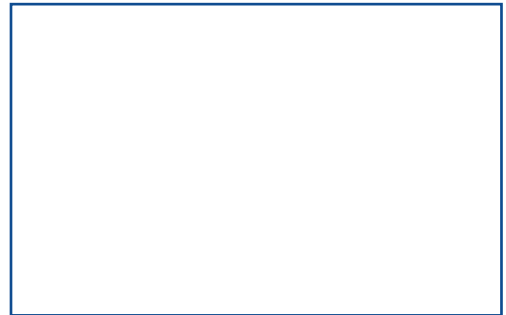
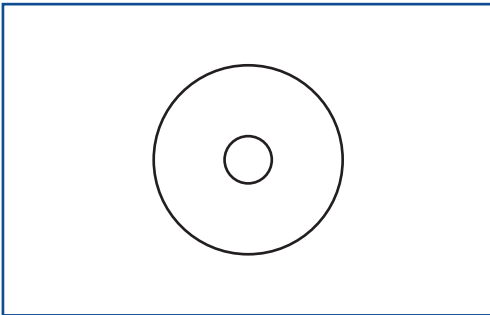
precio, motivo, lazo, perro, guante, plátano, profeta, desierto, juicio, teatro.

5

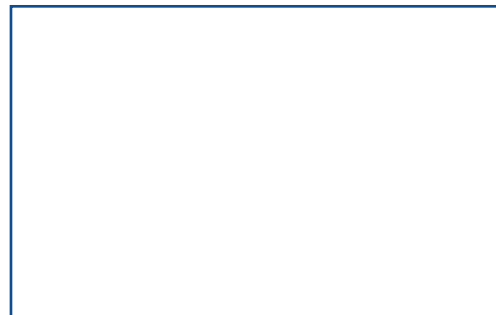
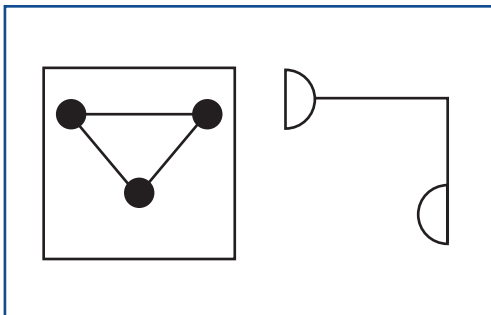
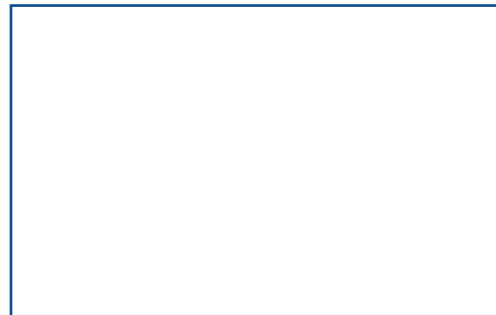
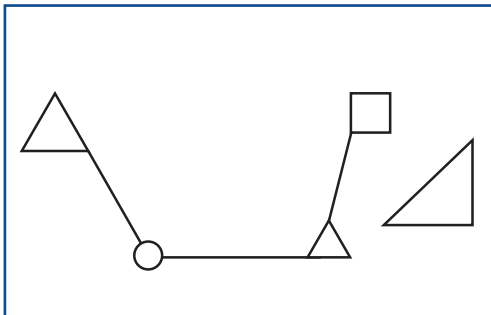
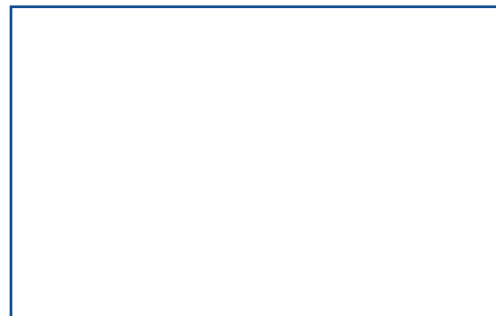
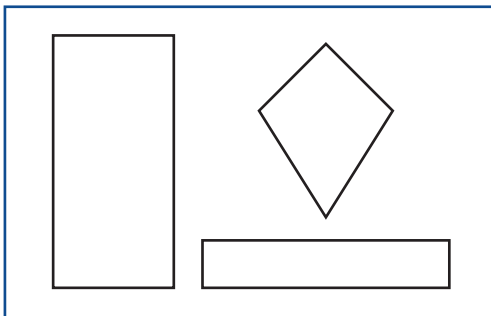
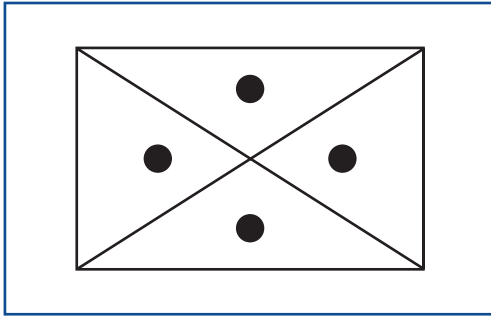
Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:MEMORIA RECIENTE, DE ALGO CONCRETO, CON MAT. VISUAL
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

MEMORIA: 1.4. Memoria declarativa visual

Levante de una en una las pestañas de color azul que aparecen a continuación. Deje que el paciente observe los dibujos que se esconden tras la pestaña, uno a uno, durante 10 segundos. Pasado este tiempo vuelva a taparlo y deje que el paciente reproduzca el dibujo, de memoria, en el recuadro de la derecha, inmediatamente después de verlo:



MEMORIA: 1.4. Memoria declarativa visual



6

Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:MANTENER 1 INFORMACIÓN
MIENTRAS ES MANIPULADA
Tiempo estimado:.....10-15 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

MEMORIA: 1.5. Memoria de trabajo

Instrucciones:

Pídale que escriba los días de la semana a la inversa.

Pídale que escriba las estaciones del año a la inversa.

Pídale que escriba los meses del año a la inversa.

Pídale que deletree las siguientes palabras en orden directo y luego inverso:

ojo - pelo - marzo - agua - tigre - melocotón - pacífico

Nota: si el paciente falla dos intentos consecutivos, detener el ejercicio

7

Nivel de dificultad:MEDIO-BAJO

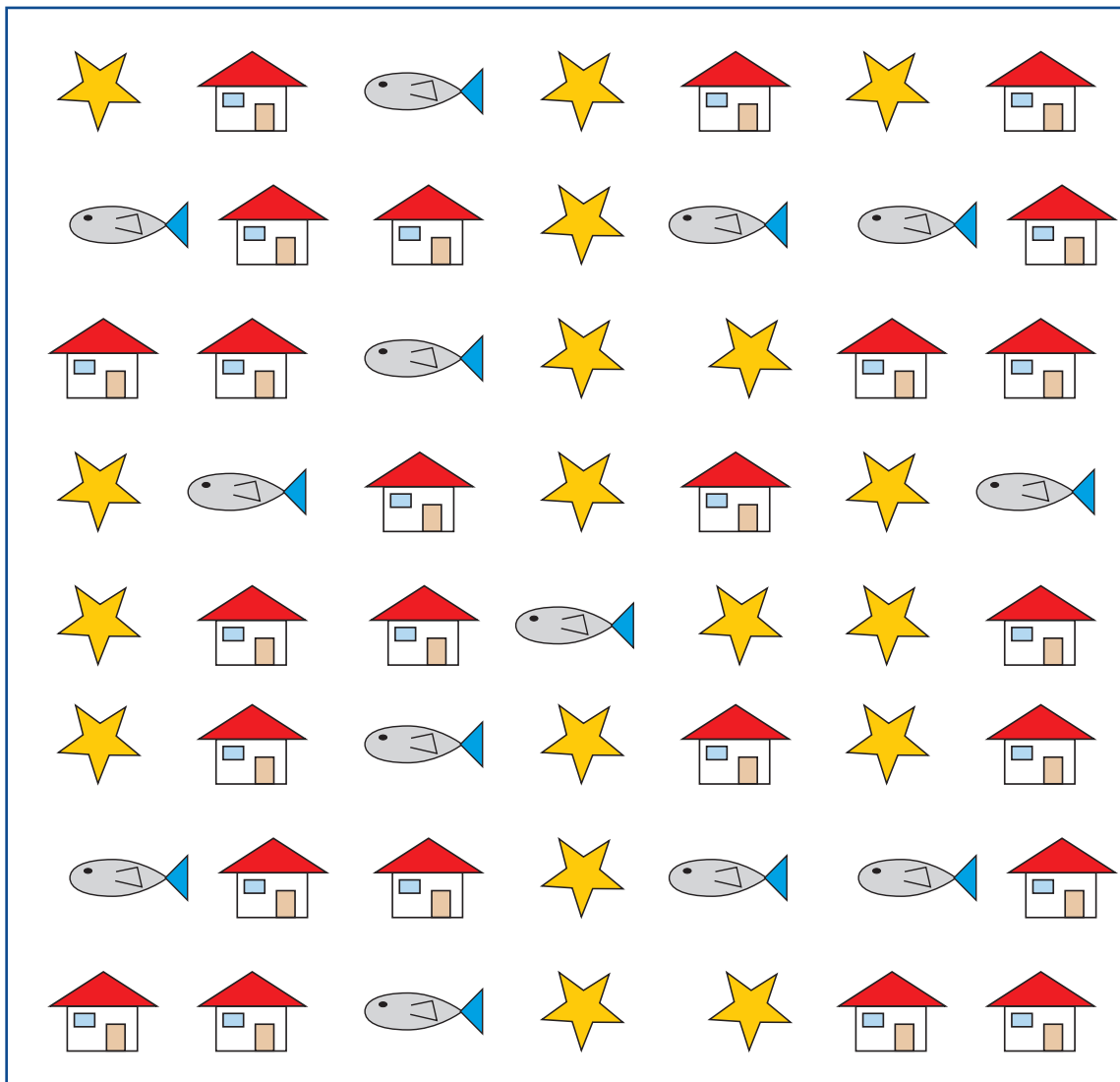
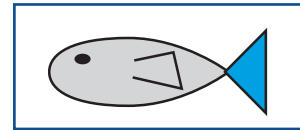
Área que estimula:MANTENER LA ATENCIÓN 5 MIN.
SIN AFECTAR SU RENDIMIENTO

Tiempo estimado:3 min. (aumento +30 seg. /vez)

Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

ATENCIÓN: 1.1. Atención sostenida

Señale todos los objetos iguales a la muestra:

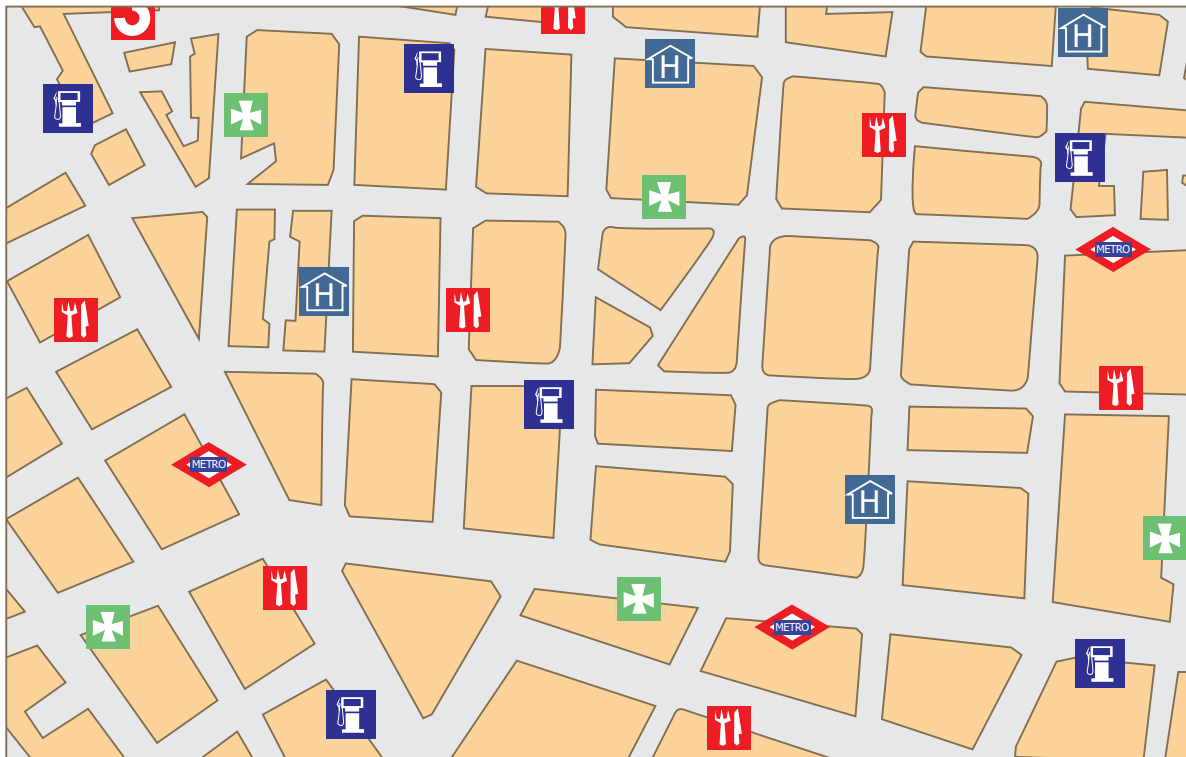


8

Nivel de dificultad:MEDIO
Área que estimula:CENTRARSE EN 1 CARACTERÍSTICA SIN ATENDER OTROS DETALLES
Tiempo estimado:.....5-10 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

ATENCIÓN: 1.2. Atención selectiva

Marque con un círculo todas las gasolineras que aparecen en el siguiente mapa de una ciudad durante al menos un minuto. A continuación, marque con un círculo todos los restaurantes que aparecen en el siguiente mapa de la ciudad:



Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:CAMBIAR LA ATENCIÓN
DE 1 ESTIMULO A OTRO
Tiempo estimado:.....5 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

ATENCIÓN: 1.3. Atención alternante

lea y siguiendo el orden correcto los meses del año:



ATENCIÓN: 1.2. Atención selectiva

Una con una línea y siguiendo el orden correcto los meses del año, alternando entre estos los números en orden creciente:

The image contains 24 individual boxes arranged in a scattered pattern. Each box contains either a number from 1 to 12 or the name of a month in Spanish. The boxes are as follows:

- 1: 1
- 2: 2
- 3: 3
- 4: 4
- 5: 5
- 6: 6
- 7: 7
- 8: 8
- 9: 9
- 10: 10
- 11: 11
- 12: 12
- enero
- febrero
- marzo
- abril
- mayo
- junio
- julio
- agosto
- septiembre
- octubre
- noviembre
- diciembre

10

Nivel de dificultad:ALTO

**Área que estimula:CAPACIDAD PARA REALIZAR
2 TAREAS AL MISMO TIEMPO**

Tiempo estimado:.....5 min.

Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

ATENCIÓN: 1.4. Atención dividida

Diga al paciente que tiene que tachar todos los 3 que encuentre en la hoja que se presenta a continuación. A la vez, el paciente debe contar los golpes que el cuidador da en la mesa, siguiendo esta secuencia: 4 golpes; 8 golpes; 2 golpes; 5 golpes; 1 golpe; 7 golpes; 3 golpes. (Deje pasar unos segundos entre secuencia y secuencia de golpes para dar tiempo a contestar al paciente)


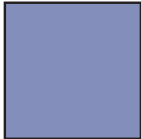

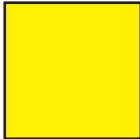

9	5	2	8	7	4	1	3	8	4	1	0
3	9	5	2	8	1	0	3	9	8	7	4
1	3	8	0	3	9	5	2	8	7	4	1
3	8	4	1	0	3	9	5	2	8	7	4
1	3	8	4	1	0	3	7	4	1	3	8
4	1	0	3	2	8	1	0	3	9	8	7

11

Nivel de dificultad:MEDIO-BAJO
Área que estimula:CAPACIDAD DE 1 PERSONA
PARA RECONOCER COLORES
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

GNOSIAS: 1.1. Color

- Dígame cuál de los siguientes colores es el...

Rojo	Azul	Verde	Amarillo	Morado
				



- Dígame de qué color son:

Café _____ Tomate _____

Cielo _____ Nieve _____

Sandía _____ Sangre _____

Mar _____ Césped _____

Agua _____ Oro _____

Nivel de dificultad:MEDIO-BAJO

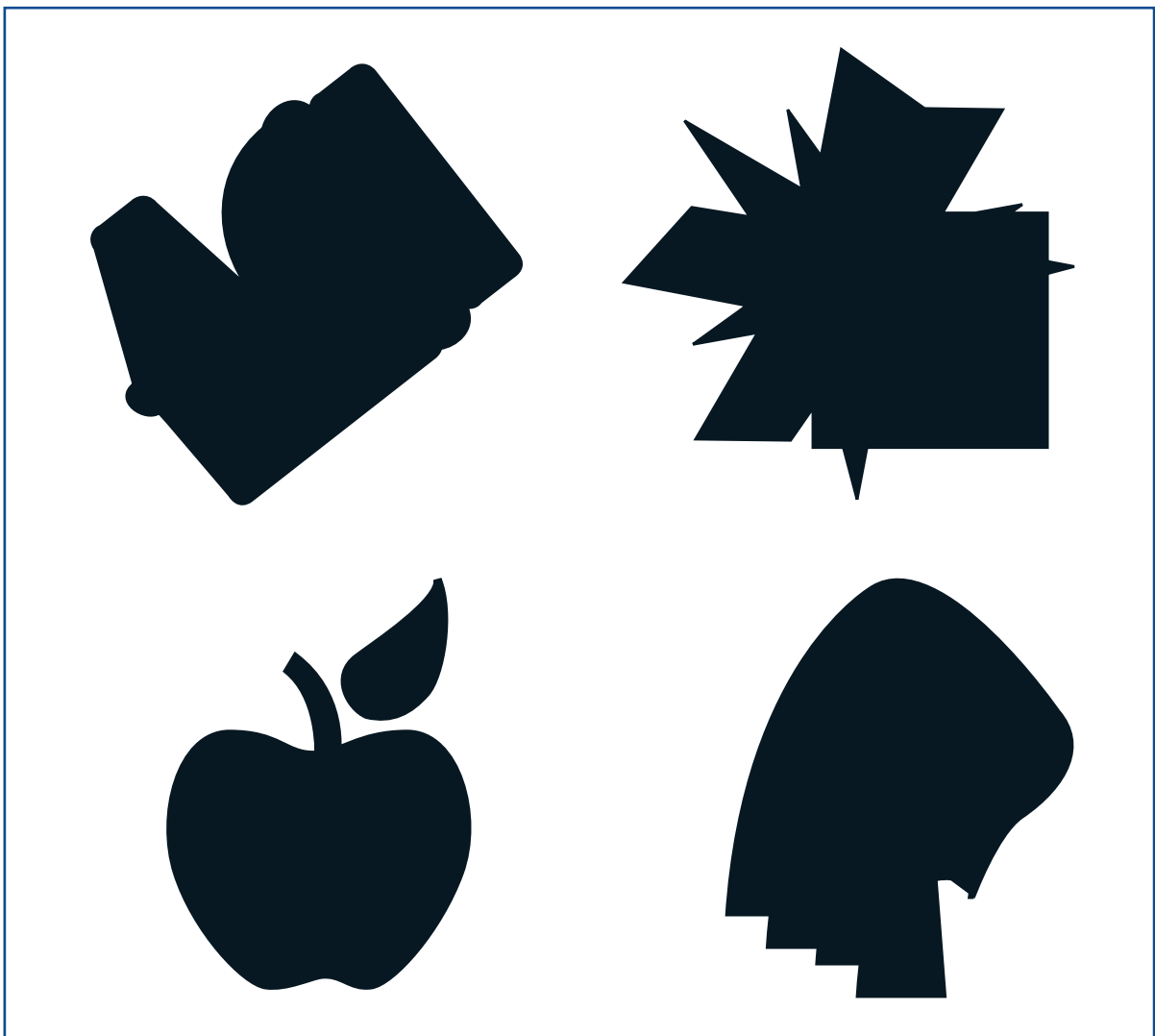
Área que estimula:RECONOCER LOS OBJETOS ANIMADOS E INANIMADOS

Tiempo estimado:.....15-20 min.

Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

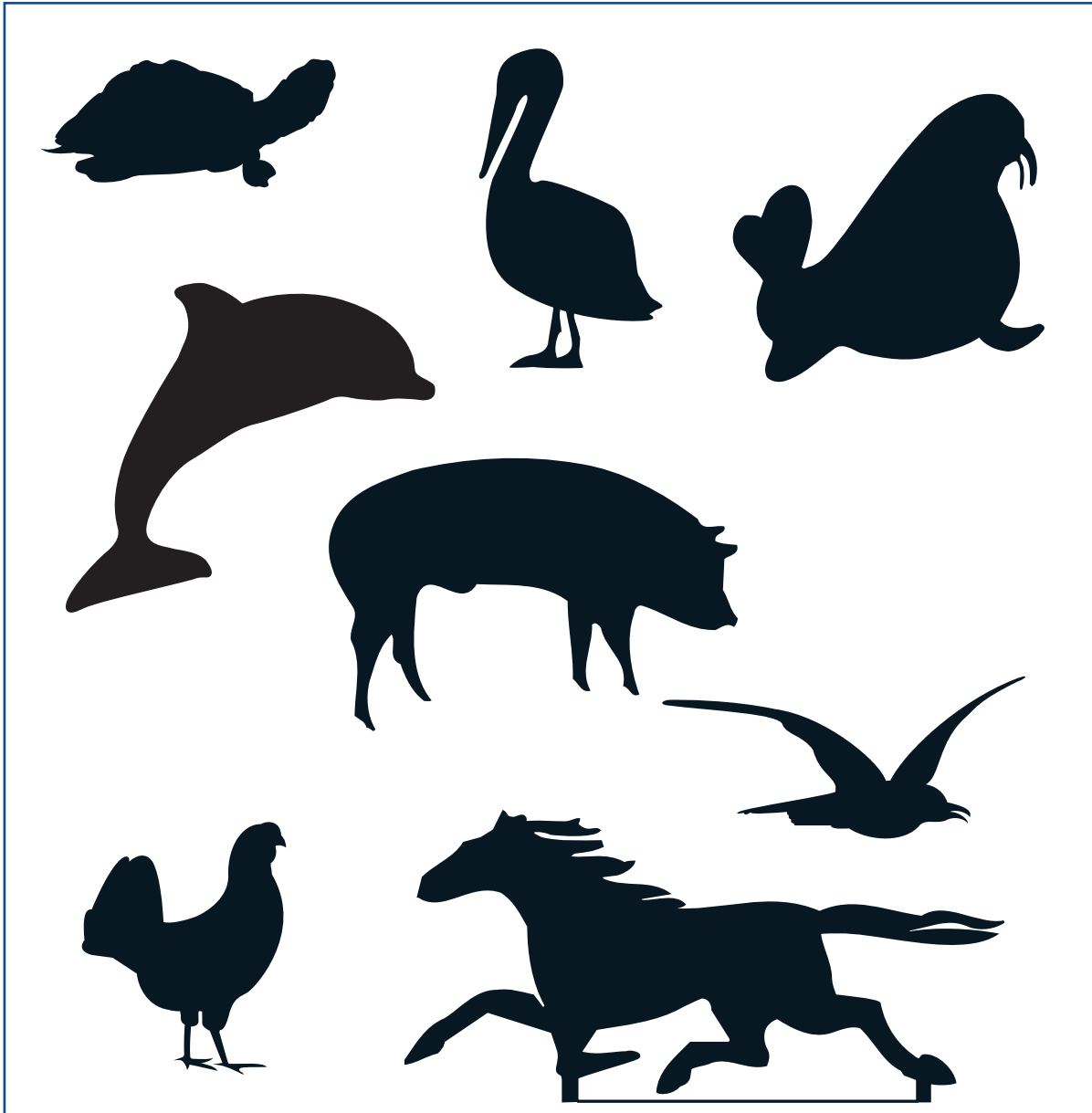
GNOSIAS: 1.2. Forma

- Dígame cuál de los siguientes dibujos es el que existe en la vida real:



GNOSIAS: 1.2. Forma

Observa los animales de la siguiente lámina y marca todos los que sean aves:



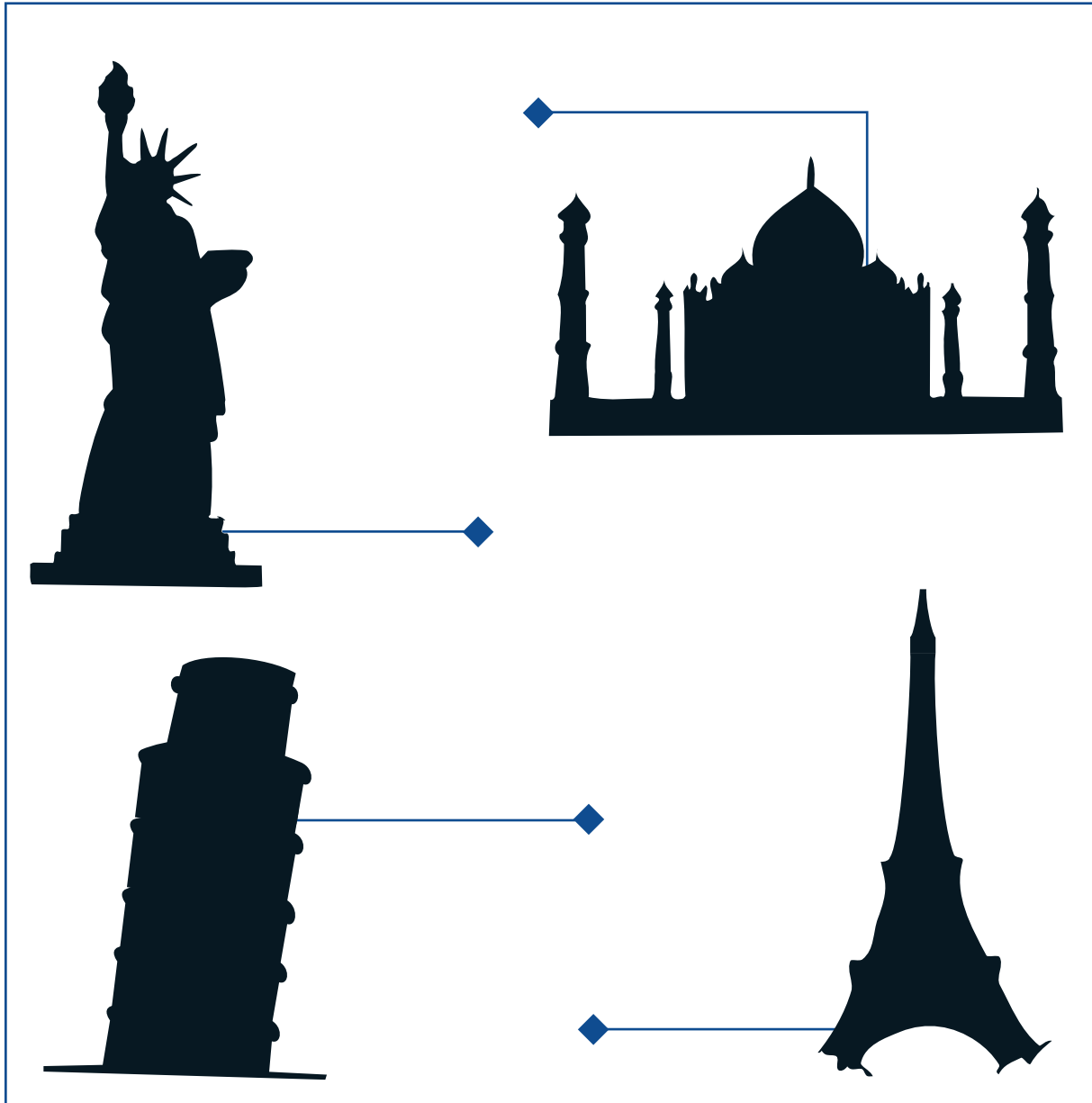
GNOSIAS: 1.2. Forma

Observa los objetos de la siguiente lámina y marca todos los que sean utensilios de cocina:



GNOSIAS: 1.2. Forma

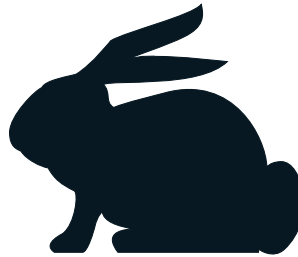
Dígame qué edificios son los que aparecen a continuación:

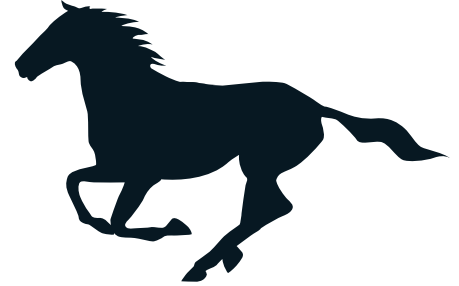


GNOSIAS: 1.2. Forma

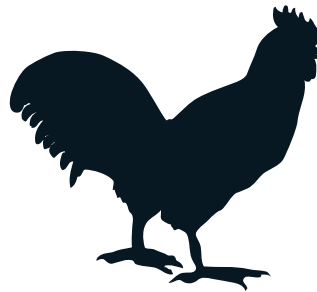
Dígame o escriba a qué animales pertenecen las siguientes siluetas:

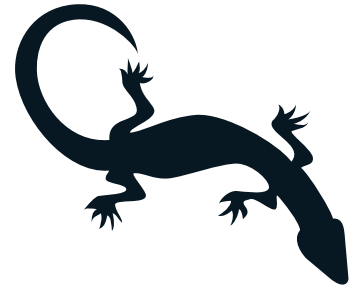






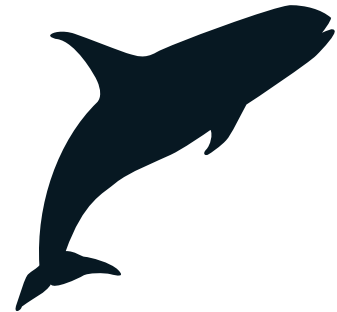






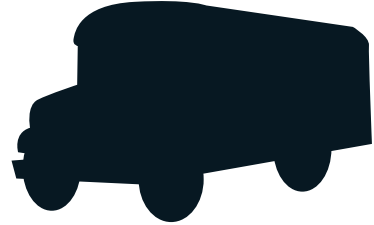
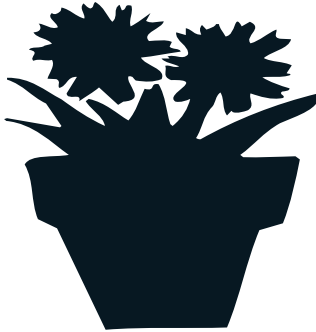


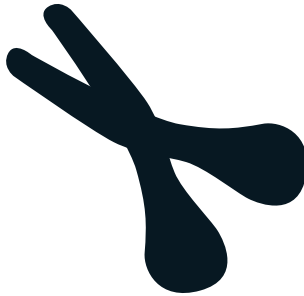




GNOSIAS: 1.2. Forma

Dígame o escriba a qué objetos corresponden las siguientes siluetas:

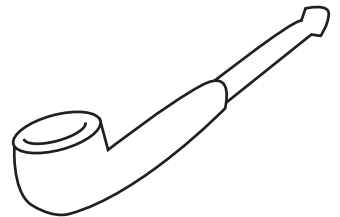
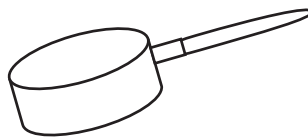
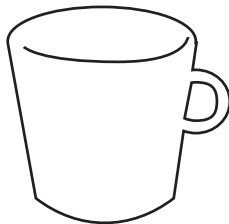
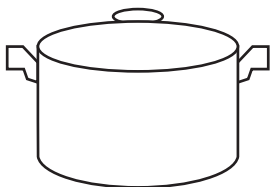
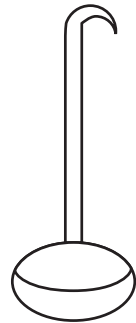
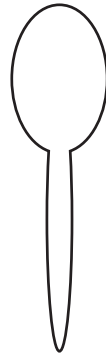
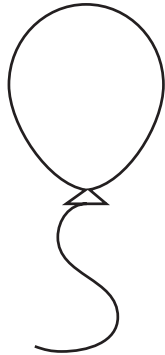
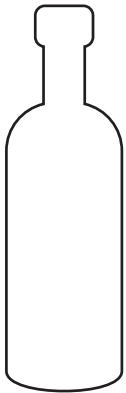
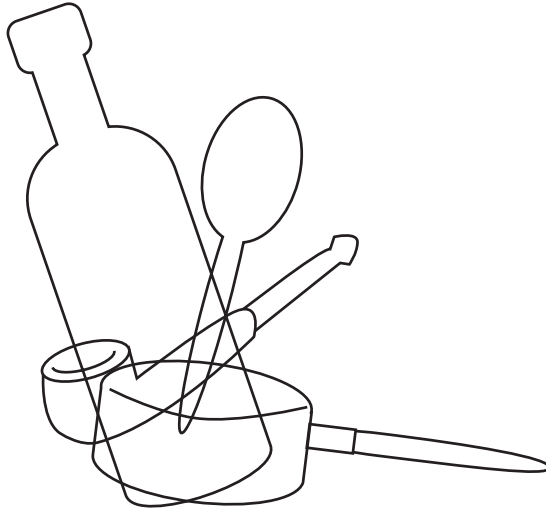






GNOSIAS: 1.2. Forma

Señale cuál de las figuras de la parte inferior de la página aparecen arriba:



13

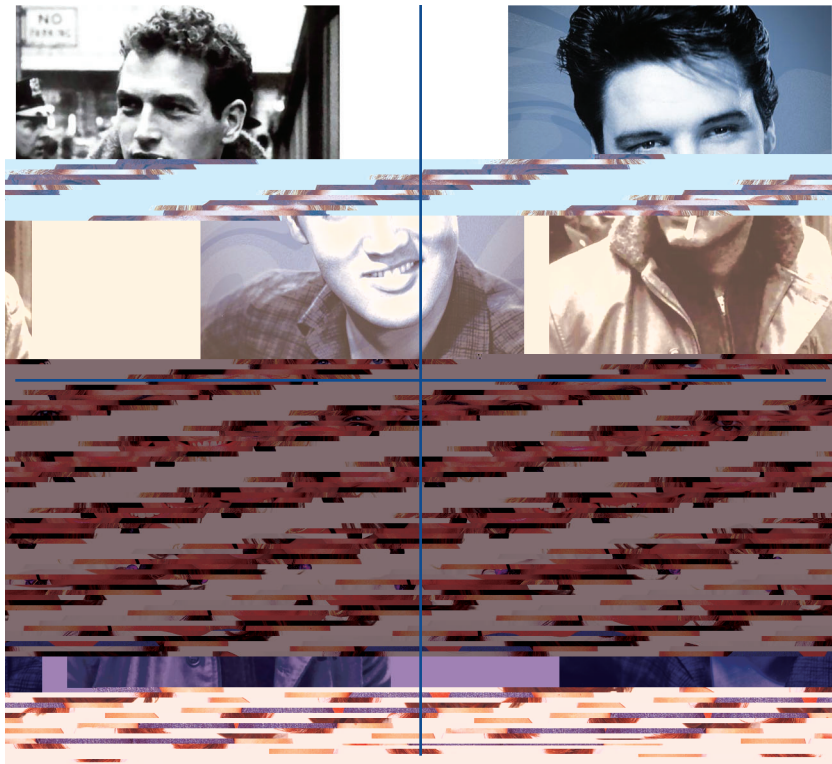
Nivel de dificultad:MEDIO
Área que estimula:RECONOCER LAS CARAS Y EXPRESIONES DE PERSONAS
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

GNOSIAS: 1.3. Caras

Muéstrele una foto de su familia para que identifique a todas las personas que aparecen en ella.



Dígame una característica personal o profesional de estas personas:



GNOSIAS: 1.3. Caras

Una con una línea las dos caras que sean iguales:



GNOSIAS: 1.3. Caras

Dígame si las siguientes personas están tristes, alegres o enfadadas:

1. _____	2. _____	3. _____
4. _____	5. _____	6. _____

14

Nivel de dificultad:BAJO

Área que estimula:REALIZAR MÍMICA SIMPLE
SIN AYUDARSE DE OBJETOS

Tiempo estimado:.....15-20 min.

Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

PRAXIAS: 1.1. Ideomotoras

Realice los siguientes movimientos primero con su mano derecha y luego con la izquierda:

EXTREMIDADES

- Cepíllese los dientes
- Péinese
- Mueva el café con una cucharilla
- Clave un clavo

GESTUALIZACIÓN

- Diga adiós con la mano
- Mueva con la mano como si estuviese llamando a alguien
- Haga el saludo militar
- Haga la señal de pedir silencio

BUCOFACIALES

- Tosa
 - Huela
 - Apague una vela
 - Succione a través de una pajita
-

15

Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:REALIZAR SERIES DE ACTOS QUE
REQUIEREN SECUENCIA MOTORA
Tiempo estimado:15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

PRAXIAS: 1.2. Ideativas

Realice los siguientes movimientos:

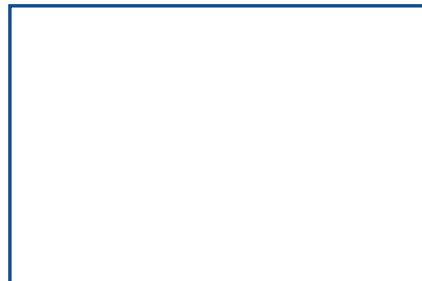
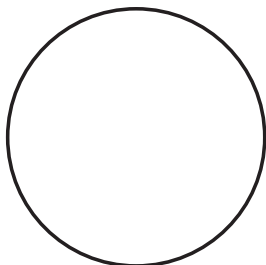
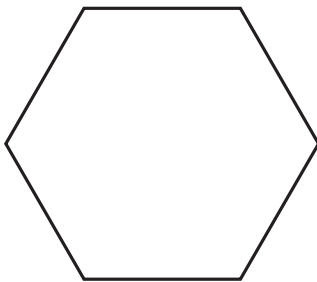
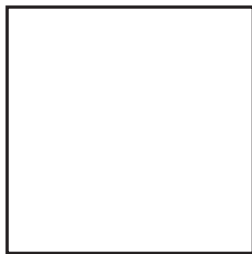
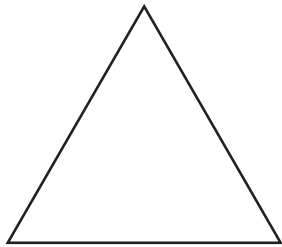
HAGA TODOS LOS MOVIMIENTOS
NECESARIOS QUE IMPLICA
HACERSE UNA TAZA DE CAFÉ

HAGA TODOS LOS MOVIMIENTOS
NECESARIOS PARA ENCENDER
UNA VELA

Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:CAPACIDAD PARA REPRODUCIR FORMAS
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

PRAXIAS: 1.3. Constructivas

Copie los dibujos que aparecen a continuación en el recuadro de la derecha:



PRAXIAS: 1.3. Constructivas

Realice los siguientes dibujos:

Una casa

Un reloj

PRAXIAS: 1.3. Constructivas

Realice los siguientes dibujos:

Una taza

Una flor

PRAXIAS: 1.3. Constructivas

Realice los siguientes dibujos:

Una bicicleta

Una pera

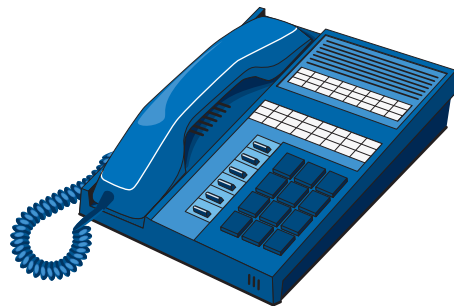
17

Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:CAPACIDAD PARA ENTENDER EL MUNDO QUE NOS RODEA
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

LENGUAJE: 1.1. Comprensión

Lea lo que aparece a continuación y hágalo después:

- Cierre los ojos
- Señale el techo
- Tóquese la punta de la nariz con su mano izquierda
- Señale el suelo y luego tóquese los hombros con las dos manos dos veces.
- Describa para que sirven los siguientes objetos:



Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:CAPACIDAD PARA ESCRIBIR ,
COPIAR Y PARA EL DICTADO
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

LENGUAJE: 1.2. Escritura

Copie las siguientes palabras:

río _____

fosa _____

árbol _____

estudio _____

flamenco _____

construcción _____

albaricoque _____



Escriba todos los días de la semana:

LENGUAJE: 1.2. Escritura

Dicte al paciente el siguiente texto para que lo copie:

*Mi mamá me despierta por las mañanas para ir al colegio.
Yo me levanto, me lavo la cara y desayuno.*



Copie las siguientes palabras:

muno - peti - jituso - roteli - sevabufo - docanema



Dicte las siguientes palabras al paciente para que las escriba:

befi - desa - lipase - pulite - masetina - cimetupo



Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO

Área que estimula:CAPACIDAD PARA COMPRENDER
EL LENGUAJE ESCRITO

Tiempo estimado:15-20 min.

Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

LENGUAJE: 1.3. Lectura

Lea lo que aparece a continuación:

Lea en voz alta las siguientes palabras:

marco

chaqueta

cascada

paracaídas

mesa

capote

lápiz

rinoceronte

bolso

camarote

Lea las siguientes frases en voz alta:

- Estamos en el cine.
 - Juan juega con su pelota en el parque.
 - Iremos de vacaciones toda la familia y viajaremos en avión.
 - He visto una araña cucaña quiquiricaña.
-

Lea en voz alta el siguiente texto:

“Todos los jueves por la tarde, mis amigos y yo vamos al campo de fútbol a entrenar para ganar el campeonato de fin de curso.



Nivel de dificultad:MEDIO
Área que estimula:CAPACIDAD DE ACCESO AL VOCABULARIO
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

LENGUAJE: 1.4. Fluidez verbal

Fluidez fonética: Escriba 10 palabras que empiecen por las siguientes letras:

letra A	letra P	letra C
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____
6. _____	6. _____	6. _____
7. _____	7. _____	7. _____
8. _____	8. _____	8. _____
9. _____	9. _____	9. _____
10. _____	10. _____	10. _____

Fluidez semántica:

Escriba 10 animales salvajes:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Escriba 10 ciudades del mundo:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Escriba 10 utensilios de cocina:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

21

Nivel de dificultad:MEDIO
Área que estimula:DETERMINAR EL TIEMPO CORRECTAMENTE
Tiempo estimado:.....5-10 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

FUNCIONES EJECUTIVAS: 1.1. Estimación temporal

Responda a las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuántos minutos tiene una hora?

2.- ¿Cuánto tarda en hervir un café?

3.- Sin mirar el reloj, dígame qué hora es

4.- ¿Cuánto tiempo tarda una persona en ducharse?

5.- ¿Cuánto tiempo se tarda en una revisión médica?



Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:ESTABLECER LOS PASOS PARA
ALCANZAR UNA META FIJADA
Tiempo estimado:.....15-20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

FUNCIONES EJECUTIVAS: 1.1. Estimación temporal

Responda a las siguientes preguntas:

1.- Enumera ordenadamente los pasos que tienes que seguir para vestirte después de levantarte de la cama:

2.- Enumera ordenadamente los pasos que tienes que seguir para prepararte del desayuno:



Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
 Área que estimula:ALCANZAR OBJETIVOS
 PREVIAMENTE FIJADOS
 Tiempo estimado:.....20 min.
 Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

FUNCIONES EJECUTIVAS: 1.2. Capacidad de razonamiento

Complete estas secuencias con la respuesta correcta:

1.

2.

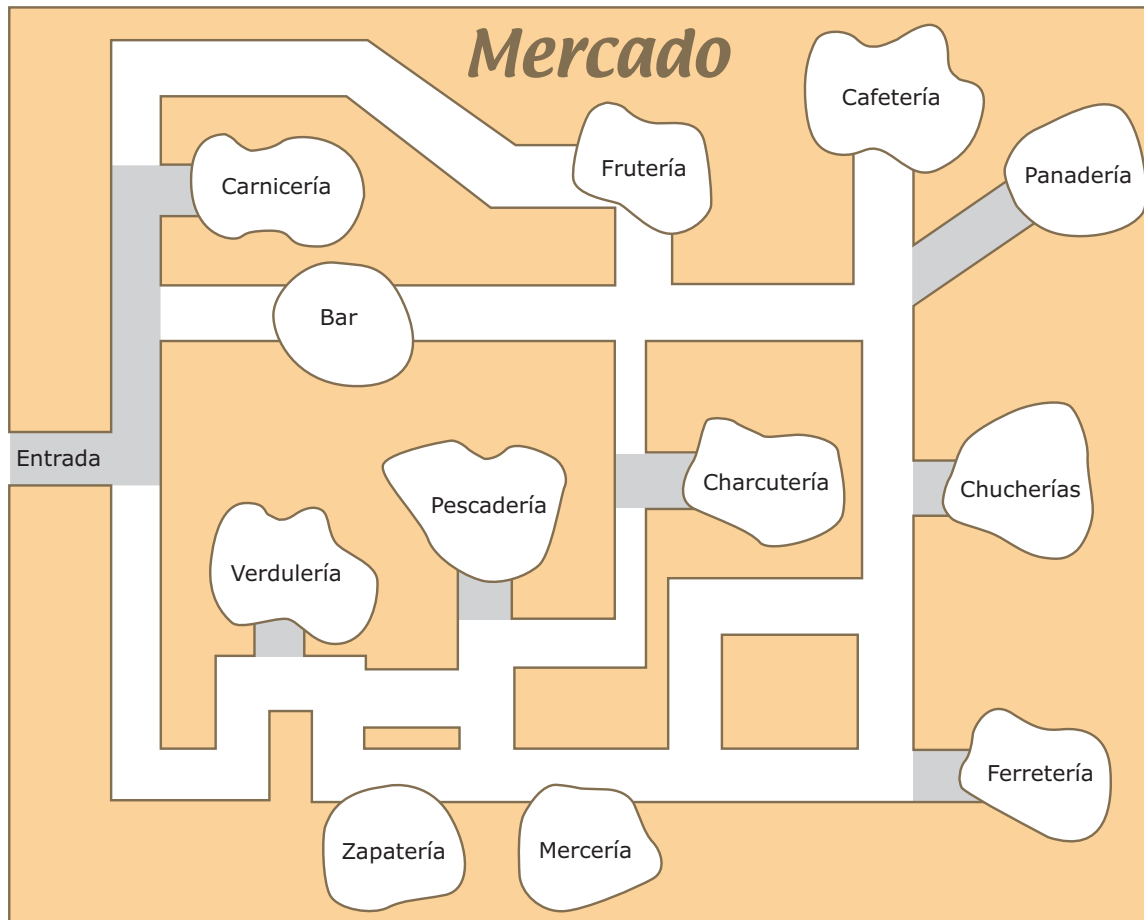
24

Nivel de dificultad:MEDIO-ALTO
Área que estimula:ALCANZAR OBJETIVOS
PREVIAMENTE FIJADOS
Tiempo estimado:.....20 min.
Periodicidad:2-3 VECES/SEMANA

FUNCIONES EJECUTIVAS: 1.3. Resolución de problemas

Imagina que vas al mercado. Debes planear la ruta para ver los siguientes puntos (no necesariamente en este orden): chucherías; carnicería; verdulería; frutería y zapatería.

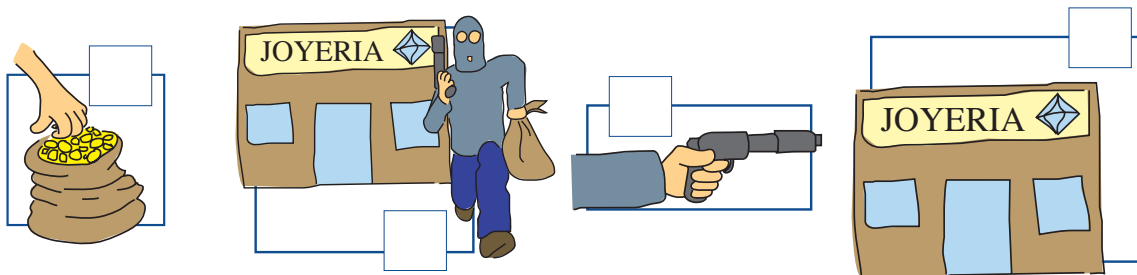
Debes tener en cuenta que hay que comenzar en la entrada y terminar en la cafetería. Puedes usar los caminos sombreados siempre que quieras, pero los que están sin sombrar sólo una vez.



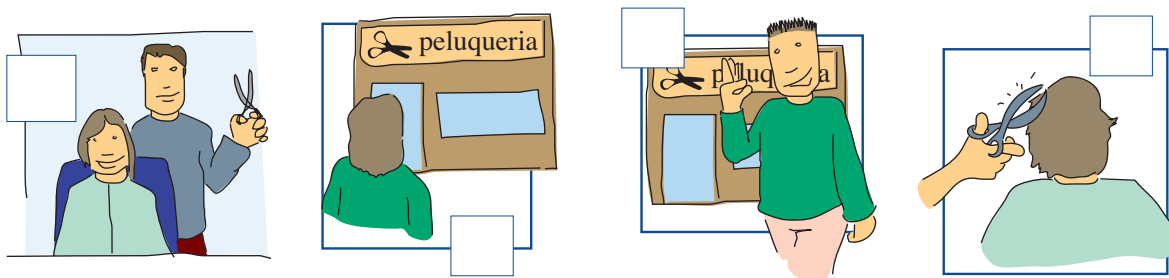
FUNCIONES EJECUTIVAS: 1.3. Resolución de problemas

Ordena las escenas que se presentan a continuación en el orden correcto, numerándolas en cada casilla, de manera que la historia tenga sentido:

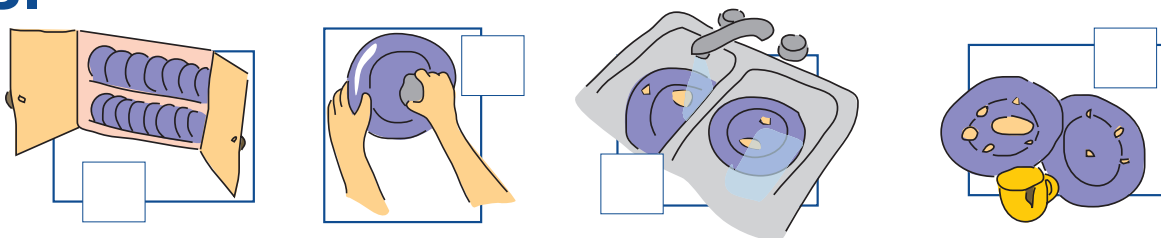
1.



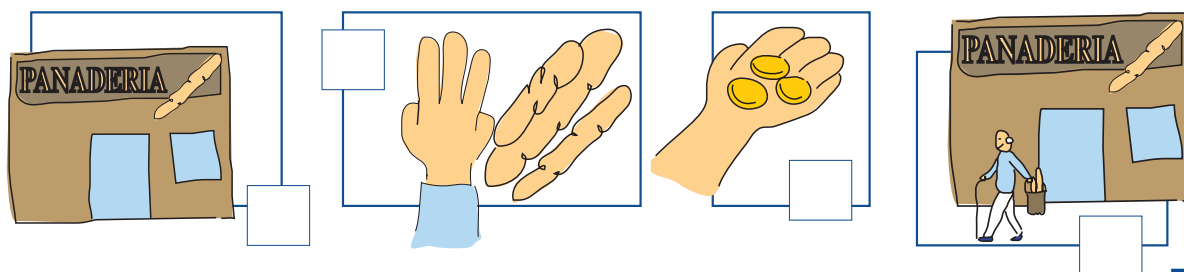
2.



3.



4.



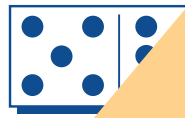
PÁGINA 24:

1-enero; 2-febrero; 3-marzo; 4-abril; 5-mayo; 6-junio; 7-julio; 8-agosto; 9-septiembre; 10-octubre; 11-noviembre; 12-diciembre.

PÁGINA 51: 1.



2.



PÁGINA 53:

