Estimulación Cognitiva en **el domicilio**

Cuaderno de ejercicios

Nº3

Centro de Prevención del
Deterioro Cognitivo

¡MADRID!

Estimulación Cognitiva en **el domicilio**

Cuaderno de ejercicios

Nº 3

Centro de Prevención del
Deterioro Cognitivo

¡MADRID!

Autores:

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO:

Montenegro Peña, M.; Reinoso García, A. I.; Ruiz Sánchez de León, J. M.; de Andrés Montes, M. E.; Llanero Luque, M. ; García Marín, A.; García Mulero, E.; Lozano Ibáñez, M.; Gómez Sánchez-Garnica, J. M.; Aragón Cancela, M. C.; Fernández Blázquez, M. A.; Montejo Carrasco, P.

Apoyo Administrativo: *Sánchez Díaz, C.F.*

Textos complementarios: Colaboradores de Wikipedia. Wikipedia, La enciclopedia libre, 2008. Disponibles en www.wikipedia.org

Coordinación:

IMAGEN CORPORATIVA E IMPRESIÓN (Unidad de Comunicación):
Dionisio Aranda Rocha y Juan Manuel Lázaro Muñoz

© Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Diseño: luis-sanz.es
Maquetación: www.gaap.es
Impresión: Solgrafic Impresión Offset, S. L.

Depósito legal: M-49613-2008

INTRODUCCIÓN

Le presentamos este Cuaderno de Estimulación Cognitiva en el Domicilio. Es un cuaderno de trabajo. Su objetivo es servirle de guía para que usted realice ejercicios que estimulen su memoria, su atención, su lenguaje, sus habilidades de cálculo y todas las demás funciones de la inteligencia. Le animamos a que todos los días realice estos ejercicios y así compruebe cómo se mantiene más activo y mejora su funcionamiento.

El cuaderno que tiene en sus manos no es para guardarlo, le sirve como modelo de trabajo diario a usted y a su familia. Nuestro deseo es que a los dos meses de tenerlo, usted lo haya completado, tenga realizados todos o la mayoría de los ejercicios que en él se contienen. Su familia puede ayudarle si encuentra algún ejercicio más complicado.

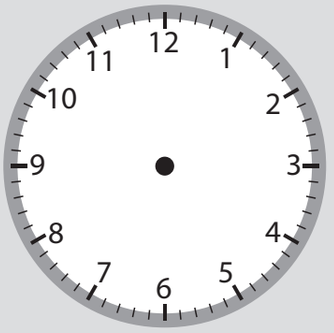
Dedique tiempo a leer, escribir las noticias, esfuércese con el dibujo, busque palabras, realice cálculos, escriba sus recuerdos de la vida, encuentre las categorías… Este trabajo diario convertido en hábito de estimulación está comprobado que ayuda a protegernos del deterioro cognitivo. El esfuerzo y la constancia en los ejercicios le llevarán a mantener sus capacidades en la vida diaria, mejorar en agilidad mental y facilitarle su comunicación con los demás.

Los profesionales del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo que pertenece al Instituto de Salud Pública de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid) han elaborado este cuaderno pensando en usted. Si realiza los ejercicios y se encuentra bien haciéndolos, el objetivo se habrá conseguido

Recuerde: “Todo lo que se ejercita se mejora; lo que no se ejercita, se pierde”.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **8** hacia arriba de **2** en **2** hasta llegar al **104**.

10 - 12 - 14 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **B** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **B** tachadas y anote el resultado ►

La **Puerta del Sol** es uno de los lugares más conocidos y concurridos de Madrid (España). Aquí se encuentra el kilómetro cero de las carreteras radiales españolas y el reloj cuyas campanadas, a las 12 de la noche el 31 de diciembre de cada año, marcan la tradicional toma de las doce uvas y el comienzo de un nuevo año a la gran mayoría de los españoles. Se comenzó a televisar el 31 de diciembre de 1962, a partir de ese año no se ha dejado de televisar en TVE. La Puerta del Sol fue en sus orígenes uno de los accesos de la cerca que rodeaba Madrid en el siglo XV. Esta cerca recogía en su perímetro los arrabales medievales que habían ido creciendo extramuros, en torno a la muralla cristiana del siglo XII.

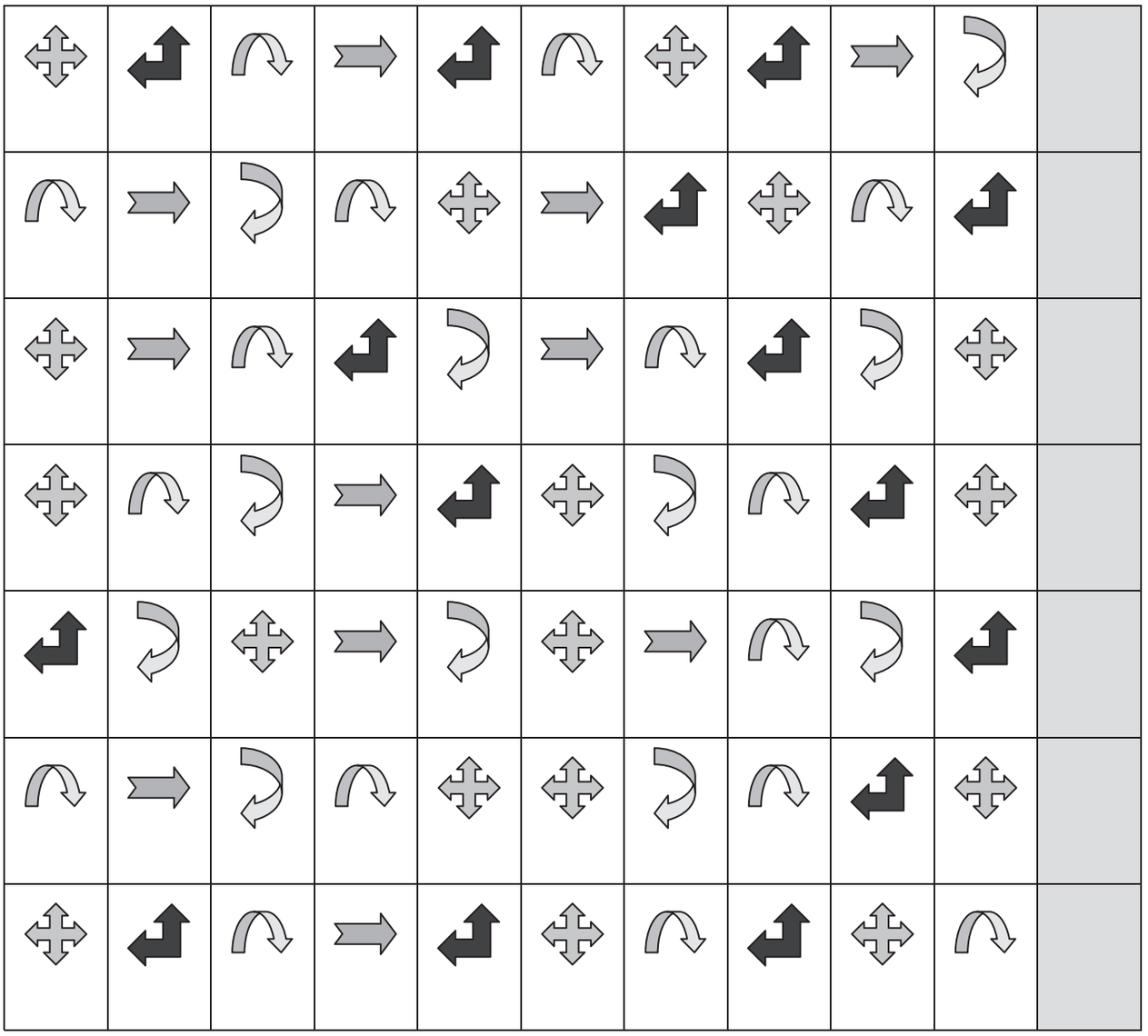
5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de atención

- Ponga un **1** debajo de

- Ponga un **2** debajo de



TOTAL .....

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

Compruebe que el total es 37.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **A**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **C**.

5- Cuente el número de letras **C** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga el dibujo de una **casa** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de copia

1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.

2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.

3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

Tomates .....

Póngase nota: Bien o Regular.

1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.

2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.

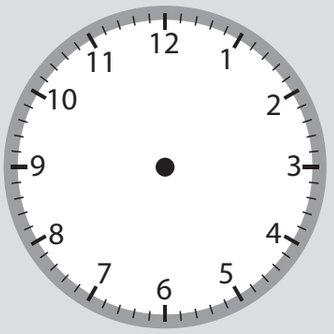
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

Avión .....

Póngase nota: Bien o Regular.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **13** hacia arriba de **2** en **2** hasta llegar al **97**.

13 - 15 - 17 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **D** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **D** tachadas y anote el resultado ►

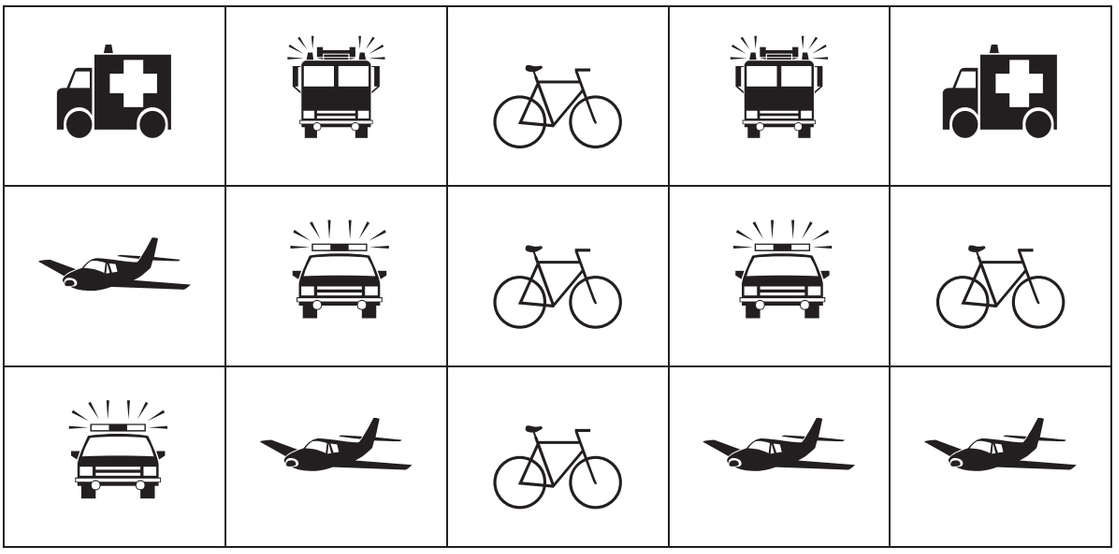
La **Plaza Mayor de Madrid** está situada en el centro de la ciudad, a pocos metros de la plaza de la Puerta del Sol y de la Plaza de la Villa junto a la calle Mayor. Los orígenes de la plaza se remontan al siglo XV, cuando en la confluencia de los caminos (hoy en día calles) de Toledo y Atocha, a las afueras de la villa medieval, se celebraba en este sitio, conocido como "Plaza del Arrabal", el mercado principal de la villa, construyéndose en esta época una primera casa porticada, o lonja, para regular el comercio en la plaza. En 1580, tras haber trasladado la corte a Madrid en 1561, Felipe II encargó el proyecto de remodelación de la plaza a Juan de Herrera, comenzándose el derribo de las "*casas de manzanas*" de la antigua plaza ese mismo año.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

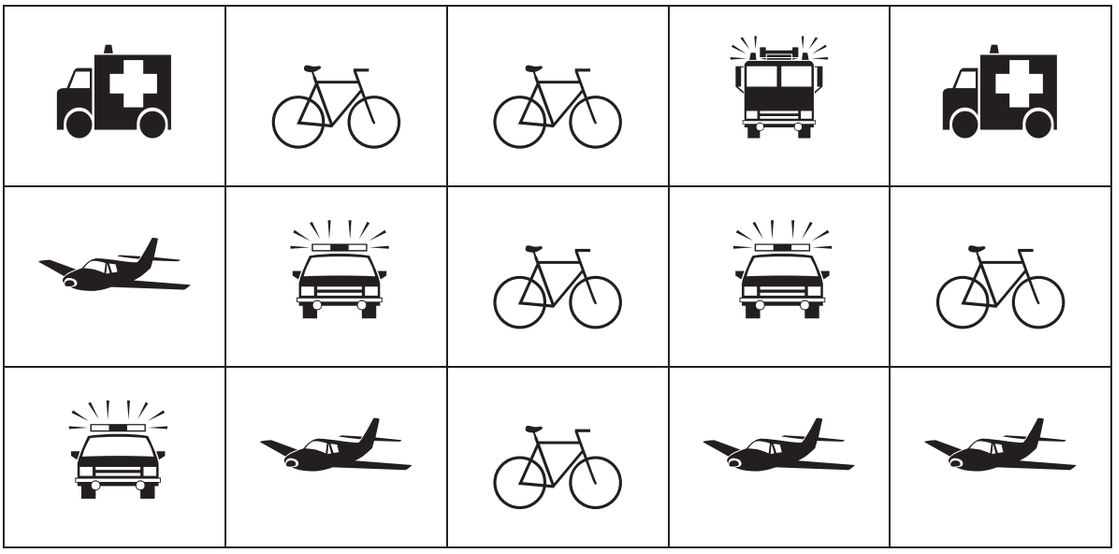
Ejercicio de percepción

Observe los siguientes cuadros:

1



2



Responda a las siguientes preguntas:

1- ¿En cuál hay más bicicletas? .....

2- ¿En cuál hay más aviones? .....

3- ¿Cuántas ambulancias aparecen en el cuadro **1**? .....

4- ¿Cuántos coches aparecen en el cuadro **2**? .....

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **herramientas** y **utensilios**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **E**.

5- Cuente el número de letras **E** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de asociación

1- Escriba el color de los objetos.

2- Realice un dibujo sencillo.

3- Escriba una frase con la palabra.

Limón amarillo

Ejemplo: Los limones son ácidos

Nube .....

.....

Sol .....

.....

Tomate .....

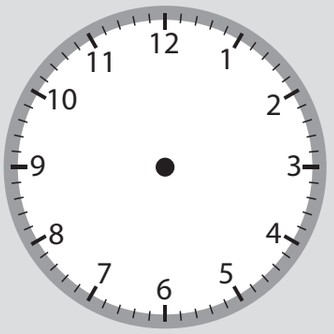
.....

Semáforo .....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **12** hacia arriba de **4** en **4** hasta llegar al **180**.

12 - 16 - 20 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **G** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **G** tachadas y anote el resultado ►

El **arco de Cuchilleros** es la más famosa de las nueve puertas de acceso de la Plaza Mayor de Madrid (España) y está situada en la esquina sur-oeste de la plaza. La considerable altura de este arco se debe al gran desnivel que existe entre la Plaza Mayor y la Cava de San Miguel. El arco de Cuchilleros es obra de Juan de Villanueva, quien tras el incendio de la Plaza Mayor en 1790, cerró completamente la plaza habilitando una serie de arcadas para su acceso. El origen de su nombre está en la calle de Cuchilleros a la que da salida y en la que antiguamente se ubicaban los talleres del gremio de cuchilleros, pues suministraban su artículos al gremio de carniceros ubicado dentro de la plaza.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de visualización

1 - Visualice un objeto, por ejemplo una **casa de campo**, durante 2 minutos. Imagine la forma, cuántas plantas tiene, dónde está la puerta, las ventanas, la chimenea. Luego dibújela.

2- Visualice un **reloj** durante 2 minutos (puede ser de pulsera o de pared, el que usted elija). Imagine la forma que tiene, cómo son los números, de qué color es la correa o la caja que lo sustenta. Luego dibújela.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **I**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **J**.

5- Cuente el número de letras **J** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de categorías

1 - Haga grupos con las siguientes palabras:

CIRUELA	TRUCHA	PERA	PAPEL	CALCETÍN
PINTURA	CAMISETA	JERSEY	UVAS	CALAMAR
SACAPUNTAS	CORBATA	FRESAS	MERLUZA	CARPETA
MEJILLÓN	CHAQUETA	SARDINA	GOMA	MELÓN

Frutas	Pescado	Prendas de vestir	Escritura

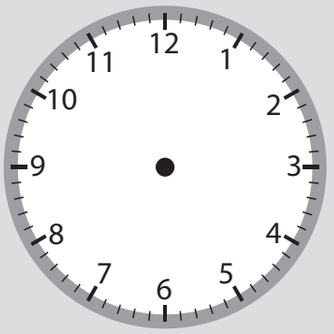
2- Haga grupos con las siguientes palabras:

PERRO	AZUCENA	AZUL	ARENA	ARAÑA
MARGARITA	GARDENIA	HAMACA	GUSANO	ROJO
SALAMANDRA	AMARILLO	BURRO	VERDE	AGUA
MARRÓN	AMAPOLA	TOALLA	TULIPÁN	SOL

Animales	Flores	Colores	Playa

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **9** hacia arriba de **3** en **3** hasta llegar al **135**.

9 - 12 - 15 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **L** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **L** tachadas y anote el resultado ►

La villa y corte de **Madrid** es la capital de España y de la Comunidad de Madrid, en la que se configuró la antigua Provincia de Madrid. Con una población, según el censo de 2006, de 3.128.600 habitantes y 3.205.334 según el padrón municipal de 2006 (5.843.031 contando su área metropolitana), es la mayor ciudad del país y la tercera área urbana de la Unión Europea. Como capital de la nación, Madrid alberga las sedes del Gobierno, Cortes, principales centros de la Administración pública central, Instituciones y Organismos del Estado, así como de la residencia oficial de los reyes de España. Madrid es un influyente centro cultural nacional y cuenta con museos de referencia internacional.

5- Haga el dibujo de un **teléfono** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de cálculo

1 - Realice las siguientes sumas y restas:

A) 3 + 2 + 7 + 10 + 5 =

B) 6 – 1 + 7 + 1 + 3 =

C) 4 + 3 + 4 + 7 + 4 + 3 =

D) 2 + 9 – 1 + 3 =

E) 7 + 8 – 4 – 1 =

F) 5 + 3 – 2 + 10 – 4 =

G) 5 + 2 + 3 + 5 =

H) 2 + 1 + 4 + 1 + 3 =

2- Ejercicios con euros:

A) Si pago con **1** euro y me devuelven **30** céntimos ¿cuánto me ha costado lo que he comprado?

.....

B) ¿Cuánto cuestan dos kilos de naranjas si por medio kilo me han cobrado **1** euro?

.....

C) ¿Cuántas monedas necesito para pagar **3** euros con **25** céntimos?

.....

Respuestas al ejercicio 1:

A) 27 B) 16 C) 25 D) 13 E) 10 F) 12 G) 15 H) 11

Respuestas al ejercicio 2:

A) **70** céntimos
B) **4** euros
C) **3** monedas de **1** euro, **1** moneda de **20** céntimos y **1** moneda de **5** céntimos.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **verduras**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **F**.

5- Cuente el número de letras **F** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga el dibujo de un **pez** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de memoria

Lea este texto en voz alta con atención.

EL AGUA ES VIDA

El agua es el elemento más importante de los alimentos que consumen los seres humanos. Un estado de hidratación adecuado es imprescindible para el buen funcionamiento del corazón, del aparato digestivo, respiratorio y urinario. Los mayores sienten menos la necesidad de beber agua y pueden deshidratarse con más facilidad. Por ello, es recomendable tomar líquidos aunque en ocasiones no se tenga sed, sin importar el tipo de líquido (agua, zumos, refrescos, caldos, etc).

(Tomado de la revista "Tu salud" Enero del 1993. Autor: Serra Rexach, J. A.)

1 - ¿Es necesaria el agua para el corazón, aparato digestivo, respiratorio y urinario? ¿Por qué?

.....

.....

2- ¿Necesitan las personas mayores beber agua? ¿Por qué? .....

.....

Lea este texto en voz alta con atención.

VITAMINAS, SIN PASARSE

Las vitaminas son necesarias para una serie de reacciones bioquímicas. El hombre no es capaz de sintetizarlas, o por lo menos no en cantidades suficientes, por lo que su única fuente son los alimentos. No se ha demostrado que con la edad aumenten los requerimientos de vitaminas, por lo que la mejor manera de evitar el déficit es consumiendo una dieta abundante y variada. Cuando se sospeche alguna carencia de vitaminas, se debe diagnosticar y tratar, pero en ningún caso parece aceptado suplementar indiscriminadamente a todos los mayores con vitaminas y minerales.

(Tomado de la revista "Tu salud" Enero del 1993. Autor: Serra Rexach, J. A.)

1 - ¿Son las vitaminas necesarias? ¿Por qué? .....

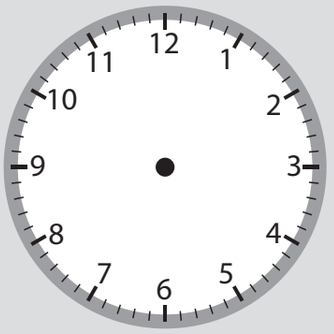
.....

2- ¿Necesitan las personas mayores tomar vitaminas? .....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **124** hacia abajo de **2** en **2** hasta llegar al **28**.

124 - 122 – 120 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **M** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **M** tachadas y anote el resultado ►

El edificio que alberga el **Museo del Prado** fue concebido inicialmente por Carlos III, dentro de sus afanes ilustrados, como Gabinete de Historia Natural, en el marco de una serie de instituciones de carácter científico a ubicar en el proyecto de reurbanización del llamado Salón del Prado. A estos efectos, Carlos III va a contar con uno de sus arquitectos favoritos, Juan de Villanueva, autor, además de la sede del Museo, del cercano Jardín Botánico. El proyecto arquitectónico de la actual pinacoteca fue aprobado por Carlos III en 1786, manifestándose la culminación de la carrera de Villanueva y una de las cimas del neoclasicismo español, aunque, para ser sinceros, dada la larga duración de las obras y avatares posteriores, el resultado definitivo se apartaría del diseño inicial.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

Ejercicio de atención

1 - Haga palabras con las siguientes letras:

A - D – O - A - E - J - R - P - A - R

Por ejemplo: jarra... Recuerde que no puede utilizar otras letras.

....

....

....

....

Póngase nota: Bien (si ha escrito diez o más).
Regular (si ha escrito menos).

2- Haga palabras con las siguientes letras:

A - R - I – E - N - D – O - C - A - L

Por ejemplo: león... Recuerde que no puede utilizar otras letras.

....

....

....

....

Póngase nota: Bien (si ha escrito diez o más).
Regular (si ha escrito menos).

Hacer ejercicios mentales todos los días ayuda a nuestra memoria

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **N**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **P**.

5- Cuente el número de letras **P** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga el dibujo de un **mueble** en el espacio de abajo.

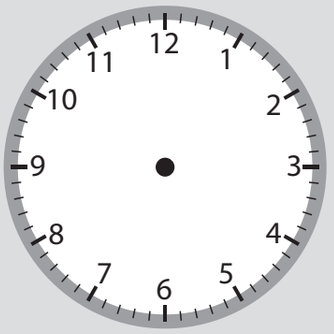
▼

Ejercicio de recuerdos de la vida

Trate de recordar un acontecimiento agradable de su vida (niñez en el pueblo, primer trabajo, su boda, reuniones familiares, etc.) y escriba todo lo que recuerde sobre el mismo.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **127** hacia abajo de **2** en 2 hasta llegar al **43**.

127 - 125 - 123 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **O** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **O** tachadas y anote el resultado ►

La **Puerta de Alcalá** es uno de los monumentos más significativos de Madrid (España) junto con la cercana fuente de Cibeles. Fue mandada construir por el rey Carlos III y es obra del arquitecto Sabatini. Se halla en la Plaza de la Independencia, en el cruce de las calles de Alcalá, Alfonso XII, Serrano y Salustiano Olózaga y junto a la Puerta de España, entrada principal a los jardines del Retiro. Al igual que la calle en que se halla, la Puerta recibe su nombre por hallarse en el camino que conducía a la localidad de Alcalá de Henares. Estaba construída en ladrillo y se ubicaba algo más al oeste, a la altura de la actual calle de Alfonso XI. Fue construida en 1599 con la llegada de Margarita de Austria, esposa del rey Felipe III.

5- Haga el dibujo de un **árbol** en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de atención

Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea.

34891	34251	34891	74625	34893
54782	25478	54772	47812	54782
74512	58421	51784	74651	74512
68423	68423	66842	47512	54136
43529	43630	61754	43529	43528
25765	35770	25765	25760	36765
10372	30372	10480	10372	10373
31203	61203	31103	31204	31203
82274	92274	82284	82273	82274
03241	13241	03241	33241	03441
82529	43560	67534	82529	78568
75275	57470	75275	75458	73554

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **prendas de vestir**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **R**.

5- Cuente el número de letras **R** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

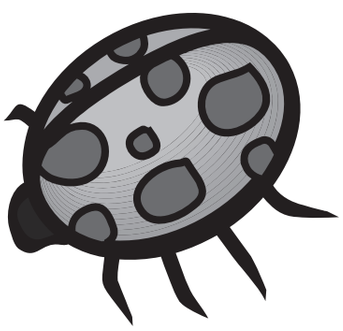
Ejercicio de copia

1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

Paloma .....

Póngase nota: Bien o Regular.

1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

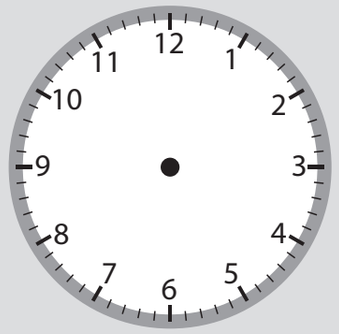


Mariquita .....

Póngase nota: Bien o Regular.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

2- Escriba desde **9** hacia arriba de **4** en **4** hasta llegar al **177**.

9 - 13 – 17 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **U** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **U** tachadas y anote el resultado ►

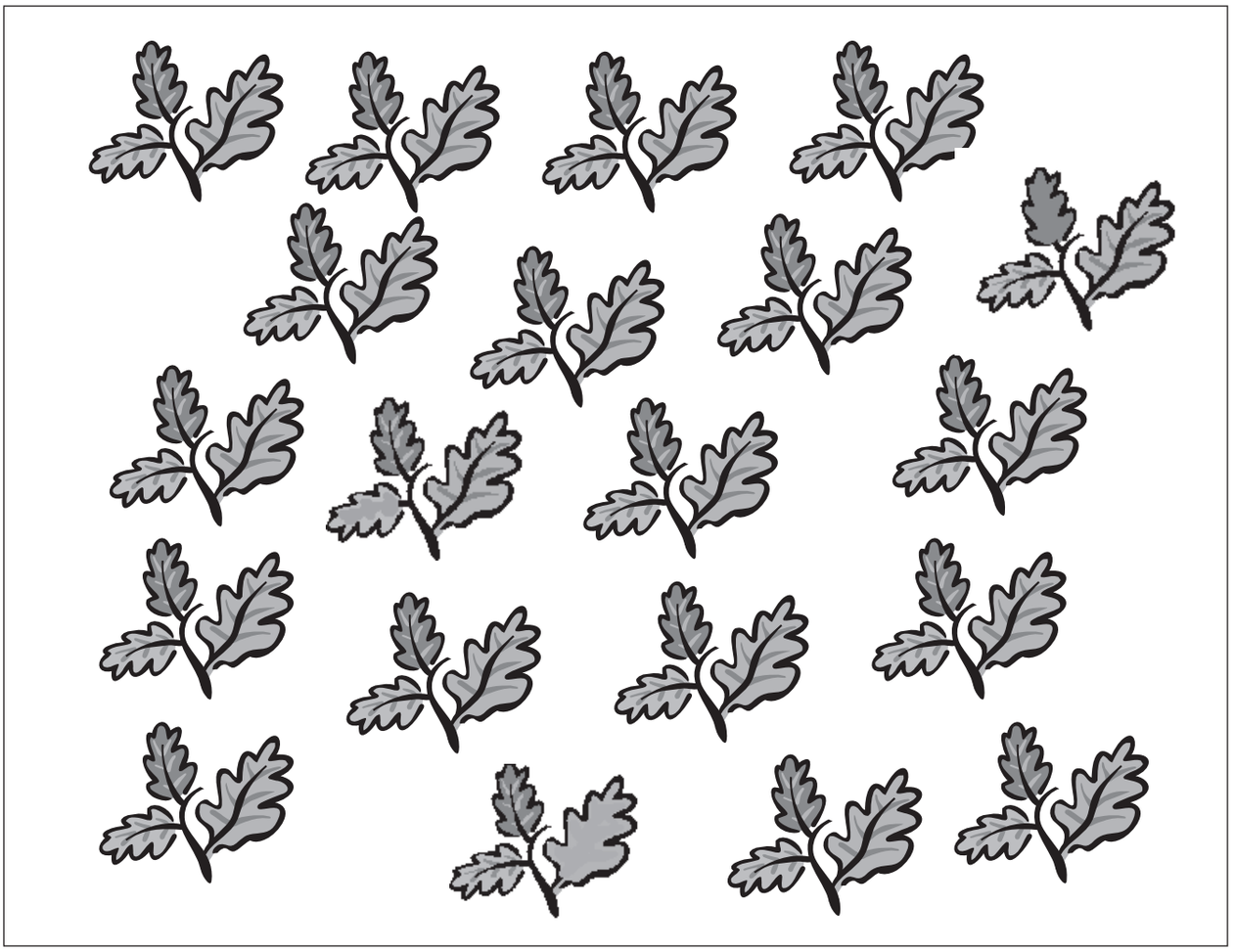
El **Cid** nació en fecha incierta hacia mediados del siglo XI (hacia 1043) en Vivar del Cid, a escasos 10 km. de Burgos. Era hijo de Diego Laínez (infanzón de Vivar, de la nobleza menor, guerrero en las luchas contra los navarros) y de Teresa Rodríguez, hija de Rodrigo Álvarez. Su abuelo por vía paterna era Laín Núñez quien aparece como testigo en documentos expedidos por el Rey Fernando I de Castilla y, según la leyenda, descendía de Laín Calvo, uno de los míticos Jueces de Castilla. Al quedar huérfano de padre, se crió en la corte del rey Fernando junto al príncipe Sancho, de cuyo séquito formaba parte. Fue investido caballero alrededor del año 1060, en la iglesia de Santiago de los Caballeros (Zamora) por el príncipe Sancho. Entre 1063 y 1072 fue el brazo derecho de Sancho y guerreó junto a él en diversas batallas. Probablemente, fue en la batalla de Graus (1063) donde peleó por primera vez, como aliado del rey taifa de Zaragoza, Al-Muqtadir.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de atención

Fíjese atentamente en los siguientes grupos de hojas:



1- ¿Cuántos grupos de tres hojas hay en total? .....

2- ¿Son todos iguales? .....

3- ¿Cuántos son diferentes? .....

Señale con una cruz los diferentes.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **T**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **V**.

5- Cuente el número de letras **V** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

Ejercicio de asociación

1 - Asocie o relacione los siguientes números para recordarlos más tarde:

15	15	"la niña bonita"
4	4	"cuatro patas tiene la silla"
12	.....	.....
33	.....	.....
2	.....	.....

Tape los números y las asociaciones e intente escribirlos de memoria.

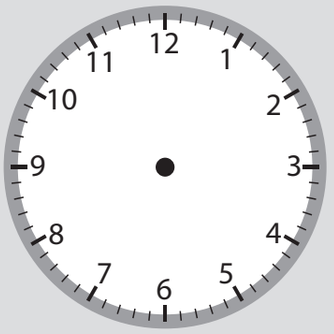
....

2- Junte con una línea los siguientes colores con las palabras que estén relacionadas:

negro	**sangre**
amarillo	**acero**
verde	**nieve**
rojo	**hierba**
azul	**cielo**
blanco	**sol**
gris	**alquitrán**

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

2- Escriba desde **189** hacia abajo de **4** en **4** hasta llegar al **17**.

189 - 185 - 181 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **B** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **B** tachadas y anote el resultado ►

Doménikos Theotokópoulos, conocido como **El Greco** ("El Griego"), fue un pintor, escultor y arquitecto del Renacimiento español, de origen griego y que trabajó principalmente en España. Nació en Candía (Creta) en 1541 y murió en Toledo el 7 de abril de 1614. Sus obras, junto con las de Goya, Picasso, Dalí y Velázquez constituyen el epítome de la pintura española de todos los tiempos. Normalmente firmaba sus pinturas con letras griegas con su nombre completo, subrayando así su ascendencia griega. El Greco nació en Creta, que por entonces formaba parte de la República de Venecia; a los 26 años viajó a la misma Venecia para estudiar, lo que por entonces era una práctica común para los jóvenes griegos que deseaban una educación más amplia. En 1570 se trasladó a Roma, donde abrió un taller y ejecutó varias obras.

5- Haga el dibujo de un **coche** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de visualización

1 - Visualice un objeto, por ejemplo una **muñeca**, durante 2 minutos. Imagine como tiene el pelo, los ojos, la boca, los brazos, las piernas, la ropa que lleva puesta. Luego dibújela.

2- Visualice un **coche** durante 2 minutos (puede ser de carreras o descapotable, el que usted elija). Imagine el tamaño, las puertas que tiene, el color, la forma. Luego dibújelo.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **peces**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **A**.

5- Cuente el número de letras **A** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga el dibujo de una **verdura** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de categorías

1 - A continuación tiene una lista de la compra, haga grupos para recordarlo mejor.

TOMATES	LEJÍA	TORNILLOS	ALICATES
ESPONJA	PATATAS	ACEITUNAS	ENCHUFE
JABÓN	PILAS	ACEITE	COLONIA

Comida	Limpieza	Ferretería

2- Tape el cuadro y recuerde las cosas que tiene que comprar:

....

....

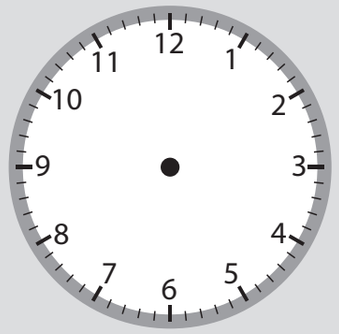
....

....

Categorizar es agrupar los objetos por características comunes. Facilita el recuerdo. Haga su lista de la compra agrupando los objetos por categorías

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **196** hacia abajo de **4** en **4** hasta llegar al **36**.

196 - 192 - 188 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **C** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **C** tachadas y anote el resultado ►

Goya nació en la pequeña localidad aragonesa de Fuendetodos (cerca de Zaragoza) el 30 de marzo de 1746. Su padre era pintor y dorador de retablos y su madre descendía de una familia de la pequeña nobleza de Aragón. Poco se sabe de su niñez. Asistió a las Escuelas Pías de Zaragoza y comenzó su formación artística a los 14 años, edad a la que entró como aprendiz en el taller de José Luzán, pintor local competente aunque poco conocido, donde Goya pasó casi cuatro años. En 1763 el joven artista viajó a Madrid con la esperanza de ganar una beca de la Academia de Bellas Artes de San Fernando, ayuda que no conseguiría ni en esta ocasión ni en 1766, año en que lo intentó de nuevo.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de atención

1 - Realice las siguientes sumas y restas:

A) 2 + 4 – 5 + 7 – 2 + 3 =

B) 3 – 1 + 5 – 3 + 8 + 3 =

C) 8 + 5 – 3 – 2 + 5 + 1 =

D) 4 + 7 – 3 + 12 =

E) 8 – 2 + 5 + 7 – 4 =

F) 9 + 5 – 4 + 7 – 5 =

G) 3 – 2 + 9 – 7 + 2 =

H) 9 – 2 + 3 + 6 – 8 =

2- Ejercicios con euros:

A) Si pago con una moneda de **2** euros y me devuelven **65** céntimos ¿cuánto me ha costado lo que he comprado?

.....

B) Si compro dos kilos de cerezas a **2** euros y **20** céntimos el kilo ¿cuánto me tienen que devolver de un billete de **10** euros?

.....

Respuestas al ejercicio 1:

A) 9 B) 15 C) 14 D) 20 E) 14 F) 12 G) 5 H) 8

Respuestas al ejercicio 2:

A) **1** euro y **35** céntimos.
B) **5** euros y **60** céntimos.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **E**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **D**.

5- Cuente el número de letras **D** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga el dibujo de una **botella** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de memoria

1- Observe durante dos minutos estas caras y sus respectivos nombres.

2- Intente asociar los nombres con alguien o algo conocido para usted. Por ejemplo: Blanca Álvarez (Blanca porque tiene la piel muy blanca y mi primo Álvaro, Álvarez)

Pilar Maestro

Isabel Capazo

Luis Vigas

3- Tape los nombres y conteste a las preguntas:

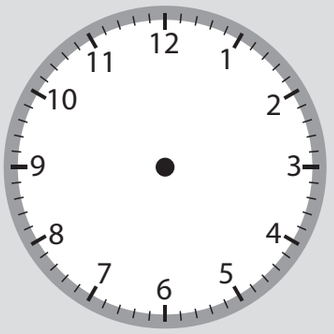
- ¿Alguna persona tiene el pelo rizado? .....
- ¿Alguna persona lleva corbata o pajarita? .....
- ¿Alguien lleva algo cubriéndole la cabeza? .....
- ¿Alguna de las personas lleva gafas? .....

4- Escriba debajo de su cara el nombre correspondiente.

....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

2- Escriba desde **21** hacia arriba de **2** en **2** hasta llegar al **105**.

21 - 23 - 25 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **F** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **F** tachadas y anote el resultado ►

La vida de Lazarillo de Tormes y de sus fortunas y adversidades (más conocida como **Lazarillo de Tormes**) es una novela española anónima, escrita en primera persona y en estilo epistolar (como una sola y larga carta), cuya edición conocida más antigua data de 1554. En ella se cuenta de forma autobiográfica la vida de un niño, Lázaro de Tormes, en el siglo XVI, desde su nacimiento y mísera infancia hasta su matrimonio, ya en la edad adulta. Es considerada precursora de la novela picaresca por elementos como el realismo, la narración en primera persona, la estructura itinerante entre varios amos y la ideología moralizante y pesimista. Lazarillo de Tormes es un esbozo irónico y despiadado de la sociedad del momento, de la que se muestran sus vicios y actitudes hipócritas, sobre todo las de los clérigos y religiosos.

5- Haga el dibujo de una **familia** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de lenguaje

1- Escriba 3 frases que contengan las siguientes palabras:

Niño	**Coche**

.....

.....

.....

2- Escriba 3 frases que contengan las siguientes palabras:

Calle	**Teléfono**

.....

.....

.....

3- Escriba 3 frases que contengan las siguientes palabras:

Perro	**Lápiz**

.....

.....

.....

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **muebles** o **electrodomésticos**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **G**.

5- Cuente el número de letras **G** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de recuerdos de la vida

Anote recuerdos asociados a distintos años. Si puede anote las fechas.

NIÑEZ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JUVENTUD

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EDAD ADULTA

.....

.....

.....

.....

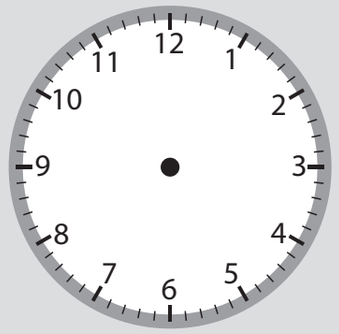
.....

.....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **8** hacia arriba de **3** en **3** hasta llegar al **134**.

8 - 11 - 14 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **L** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **L** tachadas y anote el resultado ►

EL QUIJOTE DE LA MANCHA

La novela consta de dos partes: la primera, *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha*, fue publicada en 1605; la segunda, *El ingenioso caballero don Quijote de la Mancha*, en 1615 (título original: *Segunda parte del ingenioso cauallero Don Quixote de la Mancha*). La primera parte se imprimió en Madrid, en casa de Juan de la Cuesta, a fines de 1604. Salió a la venta en enero de 1605 con numerosas erratas, por culpa de la celeridad que imponía el contrato de edición. Esta edición se reimprimió en el mismo año y en el mismo taller, de forma que hay en realidad dos ediciones de 1605 ligeramente distintas.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

Ejercicio de atención

Ponga debajo de cada símbolo el número que corresponda:

@	®	©	⊕
4	3	2	1

@	®	®	©	⊕	©	⊕	@	®	©	
®	®	⊕	@	@	©	@	⊕	®	©	
@	⊕	®	©	®	@	©	®	©	⊕	
@	©	©	®	@	©	@	⊕	®	@	
@	⊕	@	⊕	®	@	⊕	®	@	⊕	
⊕	@	©	®	⊕	®	@	@	⊕	®	

TOTAL .....

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

Compruebe que el total es **160**.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **J**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **M**.

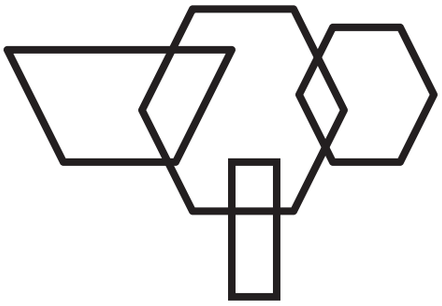
5- Cuente el número de letras **M** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de copia

1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.



Figuras .....

Póngase nota: Bien o Regular.

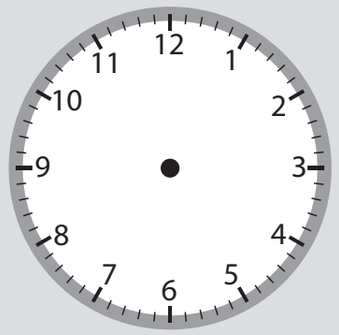
1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

Rana .....

Póngase nota: Bien o Regular.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

2- Escriba desde **103** hacia abajo de **2** en **2** hasta llegar al **19**.

103 - 101 - 99 .....

.....

3- Tache todas las letras **N** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **N** tachadas y anote el resultado ►

Benito Pérez Galdós era el décimo hijo de un coronel del ejército, Sebastián Pérez, y de Dolores Galdós, una dama de fuerte carácter e hija de un antiguo secretario de la Inquisición. Su padre inculcó en el hijo el gusto por las narraciones históricas contándole asiduamente historias de la Guerra de la Independencia, en la que había participado. Su imaginación fue desbordante ya desde muy joven. En 1852 ingresó en el Colegio de San Agustín, que aplicaba una pedagogía activa y bastante avanzada para la época, durante los años en que empezaban a divulgarse por España las polémicas teorías darwinistas, de lo cual hay ecos en obras suyas como, por ejemplo, *Doña Perfecta*. Obtuvo Galdós el título de bachiller en Artes en 1862, en el Instituto de La Laguna, y empezó a colaborar en la prensa local con poesías satíricas, ensayos y algunos cuentos. También se había destacado por su interés por el dibujo y la pintura.

.....

.....

5- Haga el dibujo de un **avión** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de percepción

Observe el siguiente cuadro y responda a las preguntas:

1- ¿Cuántos animales aparecen? .....

2- ¿Cuántas tortugas? .....

3- ¿Cuántos leones? .....

4- ¿Cuántos sapos? .....

5- ¿Cuántos caballos? .....

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **medios de transporte**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **P**.

5- Cuente el número de letras **P** tachadas y anote el resultado ►

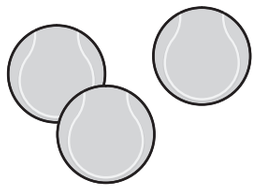
PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

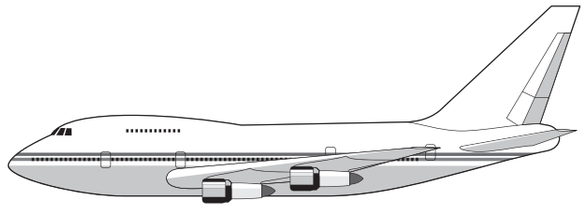
6- Haga el dibujo de un **insecto** en el espacio de abajo.

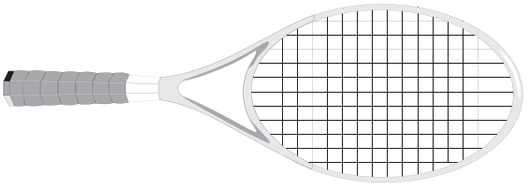
▼

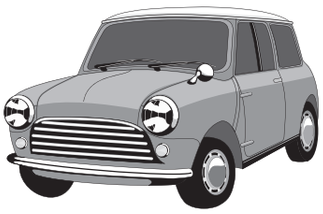
Ejercicio de asociación

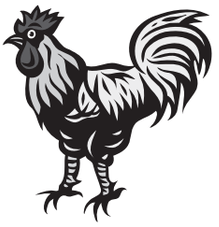
1 - Una los objetos de las dos columnas en parejas relacionadas.











2- Tape los objetos de arriba y trate de escribir sus nombres por parejas.

....

....

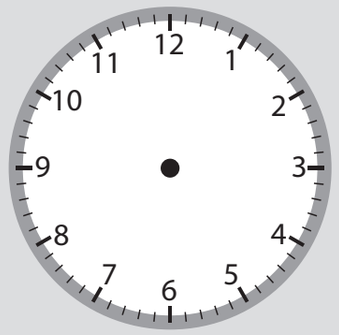
....

....

....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

2- Escriba desde **157** hacia abajo de **3** en **3** hasta llegar al **31**.

157 - 154 – 151 .....

.....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **O** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **O** tachadas y anote el resultado ►

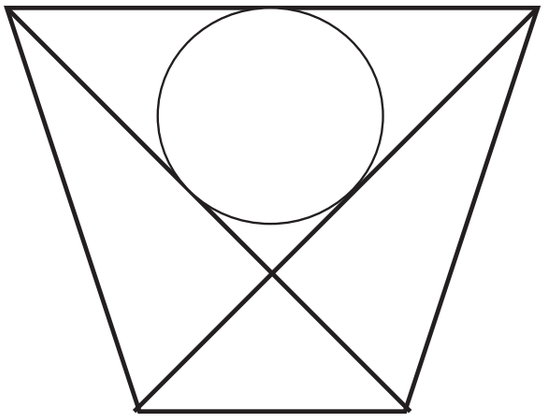
Félix Lope de Vega y Carpio (Madrid, 25 de noviembre 1562 – 27 de agosto 1635), escritor español, considerado uno de los más importantes poetas y dramaturgos del Siglo de Oro. Por la extensión de su obra se le puede considerar como uno de los autores más prolíficos de la literatura universal. Sus padres fueron Félix de Vega y Francisca Fernández Flórez, naturales –al parecer– del Valle de Carriedo, en la Montaña santanderina. Félix de Vega, bordador de profesión, debió de acudir a Madrid en 1561, atraído por las posibilidades profesionales y económicas que le brindaba la recién estrenada capitalidad. Llamado el *Fénix de los ingenios* por algunos y el *Monstruo de Naturaleza* por Miguel de Cervantes, creó la "fórmula" del teatro clásico español del Barroco, y en la actualidad sus obras continúan representándose en festivales de teatro clásico.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

Ejercicio de visualización

1 - Ejercicio de Visualización. Primera parte

Observe durante dos minutos esta figura:



Cierre los ojos e imagínese la figura durante unos instantes.

En la parte de abajo hay un espacio en blanco. Tape la figura y dibuje lo que recuerde.

2- Ejercicio de Visualización. Segunda parte

Dibuje la figura.

Compruebe cómo lo ha hecho.

Póngase nota: Bien o Regular.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **R**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **R**.

5- Cuente el número de letras **R** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga el dibujo de un **cubierto de cocina** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de categorías

1 - Haga grupos con las siguientes palabras, poniendo la categoría a la que pertenecen:

OLIVO	MARTILLO	LECHUGA
ACELGAS	TOMATE	DESTORNILLADOR
ALICATES	LIMONERO	ZANAHORIA
PIMIENTO	PERAL	NARANJO
MANZANO	TIJERAS	TALADRADORA

Árboles	Herramientas	Hortalizas

2- Tape el cuadro y escriba las palabras con sus categorías:

....

....

....

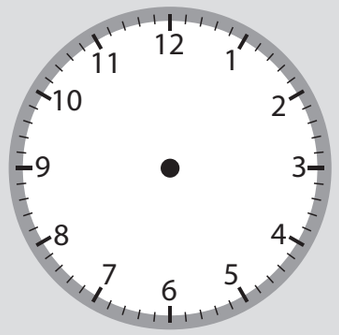
....

....

....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **22** hacia arriba de **4** en **4** hasta llegar al **190**.

22 - 26 – 30 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **S** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **S** tachadas y anote el resultado ►

Francisco Gómez de Quevedo y Santibáñez Villegas fue un noble, político y escritor español del Siglo de Oro, uno de los más destacados de la Historia de España. El linaje de los Quevedo, familia hidalga y montañesa, descendiente de ricos hombres de Castilla, estaba acreditado en el valle de Toranzo, en las montañas de Burgos, actual Cantabria. Su casa infanzona y solariega se hallaba cerca de Vejorís de Toranzo, sobre una eminencia llamada barrio de Cerceda. Nació Quevedo en Madrid, siendo bautizado en la parroquia de San Ginés el 26 de setiembre de 1580. Su infancia transcurrió en la Villa y Corte, rodeado de nobles y potentados, ya que sus padres desempeñaban altos cargos en Palacio. El padre, Francisco Gómez de Quevedo, era secretario de la princesa María, esposa de Maximiliano de Alemania.

.....

.....

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de cálculo

1 - Realice las siguientes sumas y restas:

A) 3 + 7 + 10 + 3 =

B) 6 + 1 + 2 + 3 – 1 =

C) 8 + 3 + 4 + 5 + 10 =

D) 2 + 4 + 3 + 1 =

E) 5 – 2 + 3 + 5 + 2 =

F) 3 + 4 + 3 + 6 + 5 =

G) 1 + 4 + 5 – 6 + 2 + 4 =

H) 5 + 7 + 6 – 8 + 4 – 3 =

2- Ejercicios con euros:

A) ¿Cuánto dinero tengo si dispongo de un billete de **5** euros, dos monedas de **2** euros, tres monedas de **1** euro, dos monedas de **20** céntimos y siete monedas de **2** céntimos?

.....

B) Si compro tres kilos de peras que me cuestan **1** euro y **30** céntimos el kilo y cuatro kilos de patatas que me cuestan **60** céntimos el kilo, ¿cuánto me devuelven si pago con un billete de **10** euros?

.....

Respuestas al ejercicio 1:

A) 23 B) 11 C) 30 D) 10 E) 13 F) 21 G) 10 H) 11

Respuestas al ejercicio 2:

A) **12** euros y **54** céntimos.
B) **3** euros y **70** céntimos.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **flores**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **T**.

5- Cuente el número de letras **T** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de memoria

Lea este texto en voz alta con atención.

UNA DIETA SANA

En ocasiones, cuando los profesionales de la salud intentamos aconsejar una dieta, se tiende a prohibir una serie de alimentos, en lugar de aconsejar otros, olvidando que no solamente se come para mantener la salud sino también por placer.

La principal recomendación que hay que hacer a las personas mayores es que mantengan los hábitos alimenticios que han seguido durante toda su vida, es decir, que sigan una dieta rica, abundante y variada.

(Tomado de la revista "Tu salud" Enero del 1993. Autor: Serra Rexach, J. A.)

1- ¿Qué suelen hacer los médicos al aconsejar una dieta? .....

.....

2- ¿Cuál es la principal recomendación sobre la dieta? .....

.....

Lea este texto en voz alta con atención.

TENDENCIA A GANAR PESO

La tendencia a ganar peso con los años se puede atribuir básicamente a una disminución del gasto energético. Es decir, "se ingresa más de lo que se gasta"; por ello, si se quiere comer "bien" sin engordar, es preciso aumentar el gasto derivado de la actividad física, hacer más ejercicio. A modo de ejemplo: caminando una hora se "queman" las calorías de 150 gramos de carne de ternera.

(Tomado de la revista "Tu salud" Enero del 1993. Autor: Serra Rexach, J. A.)

1- ¿Por qué con los años se suele ganar peso? .....

.....

2- ¿Es conveniente hacer ejercicio cuando se es mayor? .....

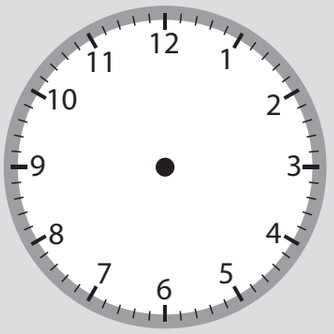
.....

3- Si usted camina una hora, ¿cuántos gramos de carne de ternera "quema"? .....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **180** hacia abajo de **3** en **3** hasta llegar al **12**.

180 - 177 - 174 .....

.....

3- Tache todas las letras **V** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **V** tachadas y anote el resultado ►

Luis de Góngora y Argote era hijo del juez de bienes confiscados por el Santo Oficio de Córdoba don Francisco de Argote y de la noble dama Leonor de Góngora. Estudió en Salamanca, tomó órdenes menores en 1585 y fue canónigo beneficiado de la catedral cordobesa, donde fue amonestado ante el obispo Pacheco por acudir pocas veces al coro y por charlar en él, así como por acudir a diversiones profanas y componer versos satíricos. Desde 1589 viajó en diversas comisiones de su cabildo por Navarra, y por Andalucía y ambas Castillas (Madrid, Salamanca, Granada, Jaén, Cuenca, Toledo). Compone entonces numerosos sonetos, romances y letrillas satíricas y líricas, y músicos como Diego Gómez, Gabriel Díaz, Claudio de la Sablonara o Capitán le buscan para musicar estos poemas. En 1609 regresa a Córdoba y empieza a intensificar la tensión estética y el barroquismo de sus versos.

.....

.....

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de lenguaje

1 - Complete estas palabras. Ponga en cada espacio una letra.

C__SA	L__P__Z	V__NT__N__
CAB__Z__	PEP__N__	ESTU__A
COMET__	TEL__F__NO	M__RME__ADA
ESP__DA	__GUA	__L__FANT__
LIM__N	CEB__LL__	__MA__ILLO
LÁMP__RA	CORT__N__	CU__DR__
R__TÓN	OV__ J __	CR__STAL
M__SICA	__LM__CÉN	P__NTA__ÓN

Póngase nota: Bien (si ha completado veinte o más).
Regular (si ha completado menos).

2- Complete estas palabras. Ponga en cada espacio una letra.

LIBR__	FR__T__	JIR__F__
S__TA	MA__TEL	S__TELIT__
TARR__	SE__VIL__ETA	ROD__LL__
PE__OTA	P__RED	PU__S__RA
CA__CET__N	PIE__NA	HOR__IGA
CUCH__R__	CAC__ROLA	C__RILL__
R__ J __	__GLES__A	CA__AM__LO
RIN__CE__ONTE	P__RS__ANA	M__D__CO

Póngase nota: Bien (si ha completado veinte o más).
Regular (si ha completado menos).

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **B**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **A**.

5- Cuente el número de letras **A** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de recuerdos de la vida

1 - Piense en el colegio al que acudió. ¿Dónde estaba situado? ¿Cómo era?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Recuerde a algunos de sus compañeros. ¿Se acuerda de alguna anécdota relacionada con ellos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

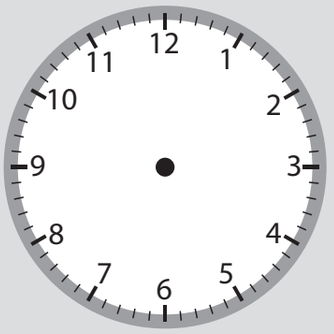
.....

.....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **180** hacia abajo de **4** en **4** hasta llegar al **8**.

180 - 176 - 172 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **C** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **C** tachadas y anote el resultado ►

Jacinto Benavente Martínez abordó casi todos los géneros teatrales: tragedia, comedia, drama, sainete. Todos los ambientes encontraron cabida y expresión cabal en su escena: el rural y el urbano, el plebeyo y el aristocrático. Su teatro constituye una galería completa de tipos humanos. La comedia benaventina típica, costumbrista, moderna, incisiva, supone una reacción contra el melodramatismo desorbitado de Echegaray. Lejos del aparato efectista de este último, Benavente construye sus obras tomando como fundamento la vida. Realismo, naturalidad y verosimilitud son los tres supuestos de que parte su arte, sin excluir en muchos momentos cierto hálito de poesía o de exquisita ironía. Conoce perfectamente todos los recursos escénicos y sabe dar relieve dramático a las acciones más intrascendentes.

.....

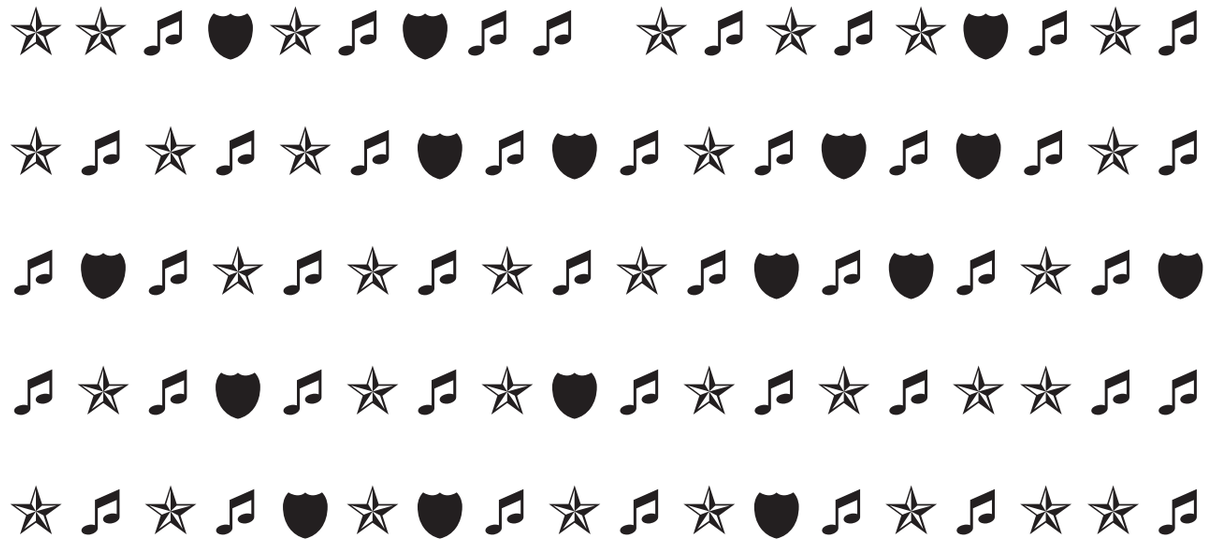
.....

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de atención

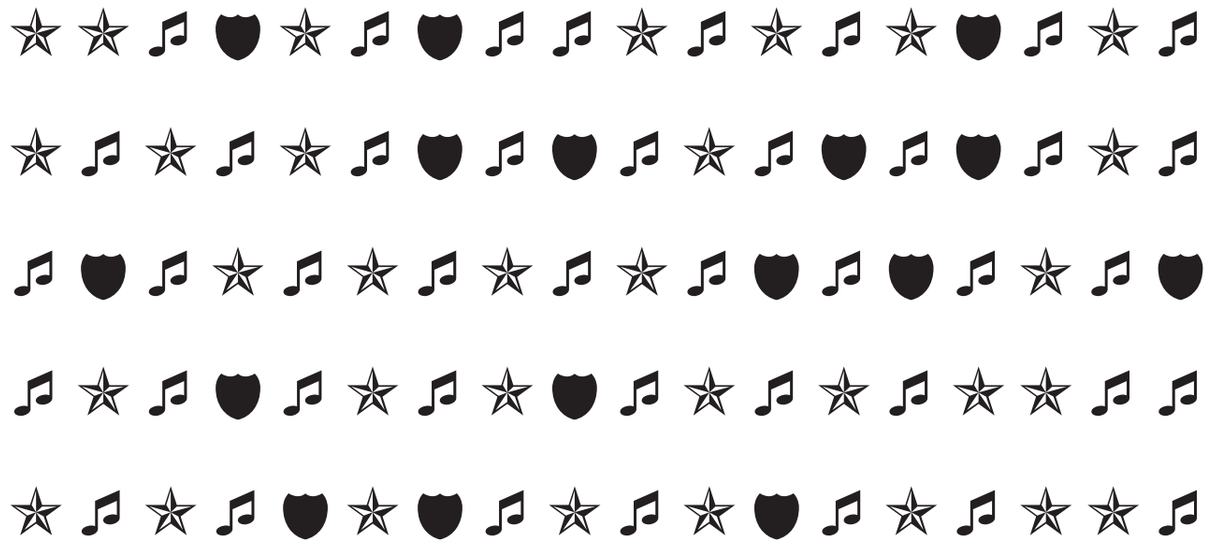
1 - Tache todas las ☆ :



Total = 32

TOTAL .....

2- Tache todas las ♫ :



Total = 42

TOTAL .....

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **juegos** (infantiles, de mesa, de cartas...).

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **E**.

5- Cuente el número de letras **E** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo de un **ave** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de copia

1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

León .....

Póngase nota: Bien o Regular.

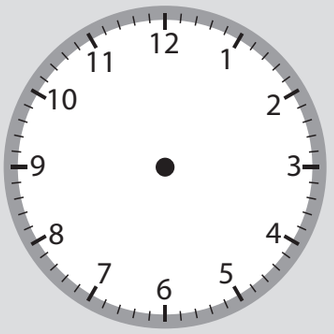
1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

Hojas .....

Póngase nota: Bien o Regular.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **142** hacia abajo de **3** en **3** hasta llegar al **16**.

142 - 139 - 136 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **F** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **F** tachadas y anote el resultado ►

El territorio de **Alcorcón** estaba enclavado en la zona geográfica en la que vivían los Carpetanos que, como otros pueblos celtíberos, se resistieron durante más de 100 años a la dominación romana. La romanización en la actual Comunidad Autónoma de Madrid fue muy escasa ocupando la zona sur este de la misma. Sus orígenes no están del todo claros. Una de las opciones es que fue fundada por artesanos –alfareros– musulmanes que la denominaron *Al-Qadir*, cuya traducción sería la "colina" o "atalaya", de donde derivaría el actual nombre; además en el actual escudo del municipio figura un puchero de barro que parece corroborar esta teoría. Otra teoría indica que el nombre hace referencia a un alcornocal. Pero lo que parece más probable es que la aparición de la aldea de Alcorcón no sea antes del siglo XI o XII.

.....

.....

5- Haga un dibujo de una **moneda** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de percepción

Cuente el número de letras **m**, **n** y **ñ** que hay en cada columna.

m	**n**	**ñ**	**ñ**	**ñ**
ñ	**ñ**	**n**	**m**	**m**
n	**m**	**m**	**n**	**m**
ñ	**m**	**ñ**	**m**	**n**
m	**ñ**	**n**	**ñ**	**ñ**
ñ	**n**	**m**	**n**	**m**
n	**n**	**m**	**ñ**	**n**
n = **ñ =** **m =**	**n =** **ñ =** **m =**	**n =** **ñ =** **m =**	**n =** **ñ =** **m =**	**n =** **ñ =** **m =**

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **F**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **G**.

5- Cuente el número de letras **G** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo de un **helado** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de atención

1 - Junte los objetos con la palabra que le corresponde:

VINO

GAZPACHO

ZUMO

COMPOTA

MERMELADA

2- Tape los objetos de arriba y trate de escribir sus nombres por parejas:

....

....

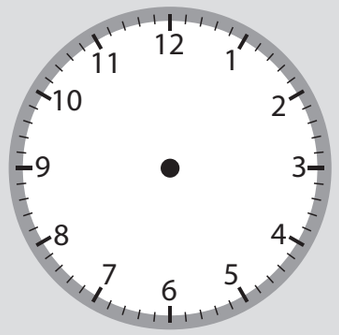
....

....

....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **15** hacia arriba de **4** en **4** hasta llegar al **183**.

15 - 19 - 23 .....

.....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras I que aparezcan.

4- Cuente el número de letras I tachadas y anote el resultado ►

Teruel estuvo poblada desde los tiempos de los Íberos; que llamaban al lugar Turboleta. Hay restos en el yacimiento del *Alto Chacón*. La zona fue ocupada posteriormente por los romanos, quedando restos en poblaciones cercanas, como los de Cella. Algunos autores aseguran que en el mismo emplazamiento de la actual ciudad de Teruel (concretamente en el barrio de la Judería), se asentaba "Tirwal", enclave musulmán citado en el año 935. Sin embargo, aunque se ha detectado arqueológicamente la presencia de ocupación islámica de este espacio, los restos localizados no pertenecen a un núcleo de población de entidad.

.....

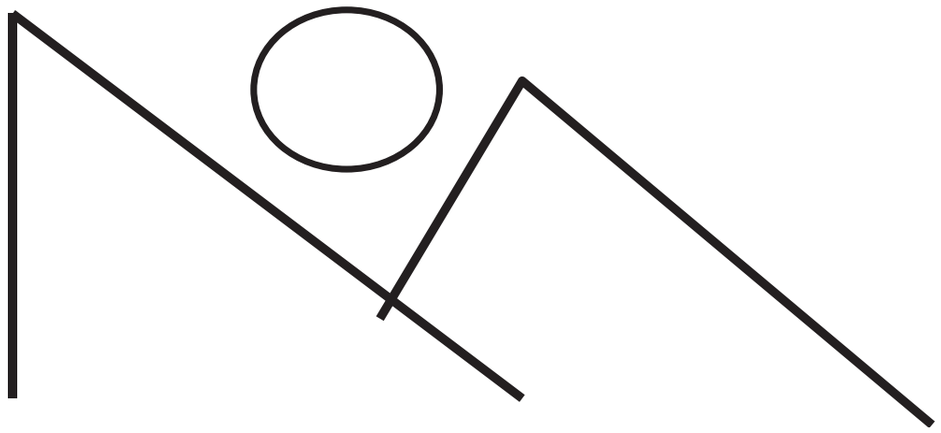
5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de visualización

1 - Ejercicio de Visualización. Primera parte

Observe durante dos minutos esta figura:



Cierre los ojos e imagínese la figura durante unos instantes.

En la parte de abajo hay un espacio en blanco. Tape la figura y dibuje lo que recuerde.

2- Ejercicio de Visualización. Segunda parte

Dibuje la figura.

Compruebe cómo lo ha hecho.

Póngase nota: Bien o Regular.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **instrumentos musicales**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **J**.

5- Cuente el número de letras **J** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de categorías

1 - Lea las siguientes palabras y únalas según el elemento común que hay entre ellas:

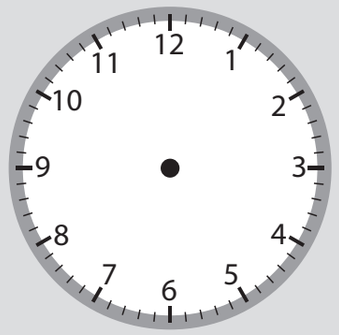
ELECTRODOMESTICOS	COCHE	ARMARIO
MUEBLES	LAVADORA	ALICATES
ROPA DE HOGAR	SILLA	FRIGORÍFICO
PRENDAS DE VESTIR	MANTEL	VESTIDO
HERRAMIENTAS	CAMISA	TREN
MEDIOS DE TRANSPORTE	DESTORNILLADOR	SÁBANAS

2- Lea las siguientes palabras y únalas según el elemento común que hay entre ellas:

PERRO	CAMISA	TIGRE
LIBRO	GATO	PAPEL
CASA	TELEVISIÓN	VENTANA
ELECTRICIDAD	CUADERNO	AUTOBÚS
GASOLINA	PUERTA	ARMARIO
PANTALÓN	COCHE	RADIO

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **17** hacia arriba de **3** en **3** hasta llegar al **143**.

17 - 20 - 23 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **L** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **L** tachadas y anote el resultado ►

Tradicionalmente, la fundación de la **Ciudad de León** se venía fechando en torno al año 74, después de la constitución por Galba de la Legio VII Gemina en el año 68, cuando se decide asentar de manera permanente el campamento de la misma en el norte de Hispanía. Sin embargo, investigaciones realizadas en la Ciudad en la última década han confirmado un origen más antiguo de la antigua *Legio*: así quedó acreditado a través de los hallazgos realizados, principalmente, en el llamado *solar de Santa Marina* o en las obras llevadas a cabo en el Edificio Pallarés, hoy sede del Museo de León. Tales hallazgos confirmaban la existencia de un campamento militar anterior, debido a la Legio VI Victrix, que se habría asentado en la zona durante la conquista del norte peninsular, en el siglo I a.C., en las llamadas Guerras Astur-Cántabras.

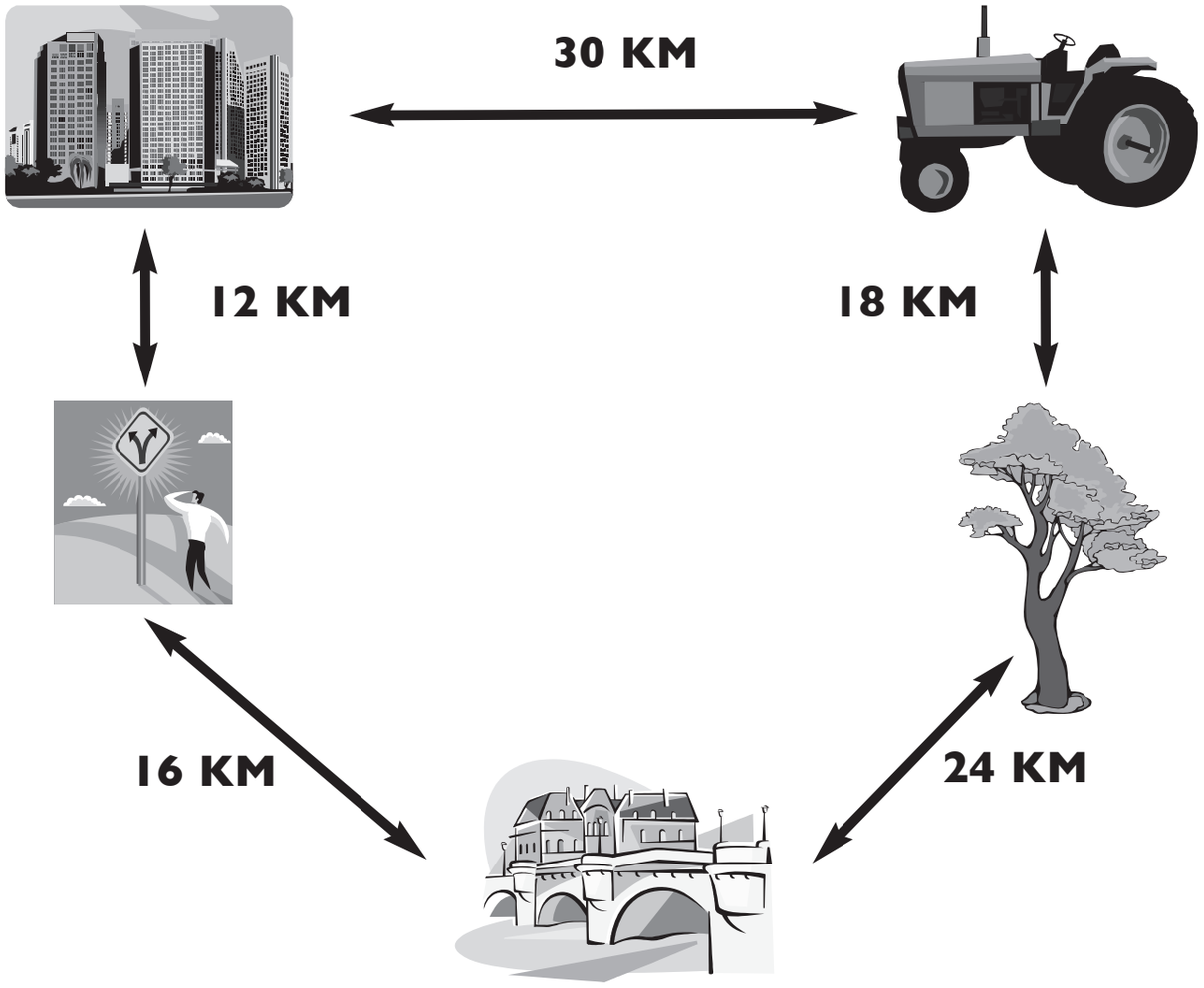
.....

.....

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de cálculo



1 - ¿Cuántos kilómetros tengo que recorrer para ir de la ciudad al árbol pasando por el puente?

.....

2- ¿Cuántos kilómetros tiene que recorrer el señor por el camino más corto para coger el tractor, regando antes el árbol?

.....

Respuesta al ejercicio 1: 52 km.

Respuesta al ejercicio 2: 58 km.

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **M**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **N**.

5- Cuente el número de letras **N** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo de una **silla** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de memoria

1- Lea las siguientes palabras en voz alta y con atención.

2- Trate de memorizarlas asociándolas, intentando crear una historia con ellas.

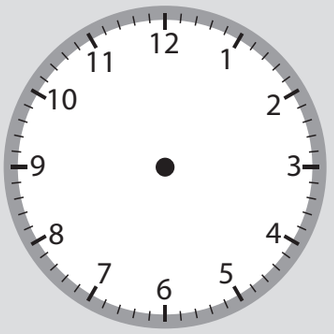
PERA	AUTOBÚS
TIGRE	LIMONADA
PIANO	CAMISA
ENCINA	TENEDOR
ABOGADO	RADIO

3- Tape las palabras y trate de responder a las preguntas.

- Había una prenda de vestir, ¿cuál era? .....
- Había un árbol, ¿cuál era? .....
- Había una fruta, ¿cuál era? .....
- Había un utensilio de cocina, ¿cuál era? .....
- Había un animal, ¿cuál era? .....
- Había un medio de comunicación, ¿cuál era? .....
- Había una bebida, ¿cuál era? .....
- Había una instrumento musical, ¿cuál era? .....
- Había una profesión, ¿cuál era? .....
- Había un medio de transporte, ¿cuál era? .....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **187** hacia abajo de **3** en **3** hasta llegar al **61**.

187 - 184 - 181 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **P** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **P** tachadas y anote el resultado ►

En el terreno donde se asienta actualmente **Parla** se han encontrado los restos arqueológicos de sílex que se remontan al paleolítico, lo cual indica que Parla fue un lugar de asentamientos de los hombres de la Edad de Piedra y más concretamente las zonas cercanas al arroyo Humanejos. Alrededor del 2º milenio a.C., comenzó la llegada de distintos pueblos desde las zonas mediterráneas de la península ibérica a la región de Madrid. Estos nuevos pobladores poseían conocimientos en metalurgia del cobre, la ganadería, la agricultura y el tejido. Estos pobladores constituyeron los primeros asentamientos que se han encontrado en el municipio de Parla, principalmente en la zona del arroyo Humanejos.

5- Haga un dibujo de una **verdura** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de lenguaje

1- Escriba la palabra opuesta o contraria a:

CONTENTO	.....	SUCIO	.....
LLORAR	.....	ABRIR	.....
SECO	.....	ALTO	.....
LARGO	.....	SUBIR	.....
DORMIR	.....	SIMPÁTICO	.....
LEJOS	.....	DELANTE	.....

2- Explique o defina las siguientes palabras:

LAPIZ .....

SACACORCHOS .....

ESTUFA .....

LARGO .....

DORMIR .....

LEJOS .....

3- Complete estas palabras. Ponga en cada espacio una letra.

COLE__A	CUA__RO
B__LÓN	CUC__ARA
__MIG__	P__RE__A
B__GO__E	EMB__LS__
L__CH__	S__RD__NA

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **colores**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **S**.

5- Cuente el número de letras **S** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de recuerdos de la vida

1 - Piense en la casa en la que vivía de pequeño. ¿Cómo era? ¿Dónde estaba?

.....

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de juegos a los que jugaba de pequeño. ¿Se acuerda de alguna anécdota relacionada con ellos?

.....

.....

.....

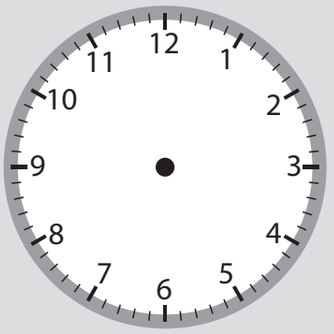
.....

.....

3- Haga un dibujo relacionado con los recuerdos anteriores (casa, jugando con amigos)

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **1** hacia arriba de **5** en **5** hasta llegar al **211**.

1 - 6 - 11 .....

.....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **R** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **R** tachadas y anote el resultado ►

Badajoz tiene un clima mediterráneo continental con influencia atlántica, debido a la cercanía de la costa portuguesa. Los inviernos son suaves, con mínimas que rara vez bajan de los 0°, y los veranos son calurosos, con máximas que en ocasiones rebasan los 40°. El récord de temperatura máxima se dio el 1 de agosto de 2003 con 46,8° en el observatorio de Talavera la Real y 45,0° en el de la Universidad. Las precipitaciones son irregulares, con una media anual de 475 mm. Los meses que registran más precipitaciones son los últimos del año, noviembre y diciembre. Los veranos son secos. En otoño el clima es más inestable que en el resto del año, produciéndose con cierta frecuencia tormentas, a menudo secas. Tanto la humedad como los vientos son reducidos. No obstante, es frecuente la aparición de nieblas.

5- Haga un dibujo de una **camisa** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de atención

1- Busque el número **6** entre los siguientes números y márquelo con un círculo (ejemplo ⑥).

2- Al final de cada línea cuente los números **6** marcados y escríbalo.

5 6 4 7 8 6 2 2 5 6 4 6 7 8 6 .....

4 7 6 8 6 1 6 2 6 5 4 7 6 8 5 .....

6 9 1 6 3 4 6 2 5 1 3 6 4 8 6 .....

2 6 5 6 3 7 4 5 1 6 2 5 8 6 4 .....

7 8 4 6 4 6 5 1 7 4 5 1 6 5 8 .....

4 2 5 3 6 5 4 2 5 6 6 8 4 2 4 .....

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

6 9 1 6 3 4 6 2 5 1 3 6 4 8 6 .....

5 6 4 7 8 6 2 2 5 6 4 6 7 8 6 .....

4 5 6 3 5 6 1 5 7 8 9 7 8 5 8 .....

9 7 8 3 1 6 5 3 6 8 4 6 3 4 9 .....

Total = 44

TOTAL .....

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **O**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **U**.

5- Cuente el número de letras **U** tachadas y anote el resultado ►

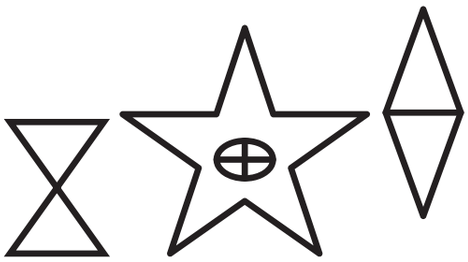
PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo de una **paella** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de copia

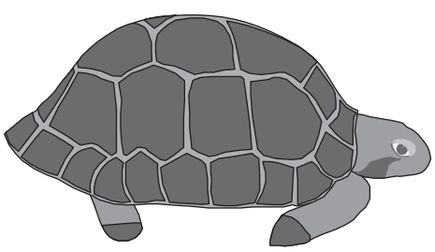
1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.



Figuras .....

Póngase nota: Bien o Regular.

1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
3- Copie el dibujo en el recuadro y la palabra en la línea de puntos.

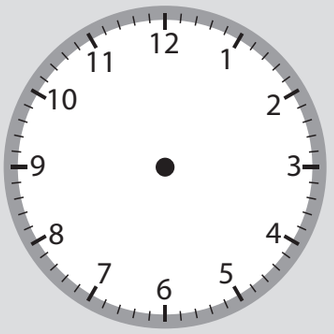


Tortuga .....

Póngase nota: Bien o Regular.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **178** hacia abajo de **4** en **4** hasta llegar al **10**.

178 - 174 - 170 .....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **T** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **T** tachadas y anote el resultado ►

Córdoba es una ciudad de Andalucía, España, capital de la provincia homónima, situada en una depresión a orillas del Guadalquivir y al pie de Sierra Morena. Hoy es una ciudad de moderado tamaño, sin embargo, el casco antiguo contiene impresionantes recuerdos arquitectónicos de cuando Córdoba fue la próspera capital del Califato de Córdoba, que gobernó casi toda la península Ibérica.

Según una crónica tardía de la época la ciudad contaba con casi un millón de habitantes allá por el siglo X, siendo la ciudad más grande, culta y opulenta de todo el mundo. Las mezquitas, las bibliotecas, los baños y los zocos, abundaron en la ciudad, gestándose las bases del renacimiento europeo.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de percepción

Cuente el número de letras **b**, **d**, **q** y **p** que hay en cada columna.

p	**d**	**b**	**q**	**b**
q	**b**	**d**	**p**	**p**
b	**p**	**p**	**b**	**p**
q	**p**	**d**	**p**	**d**
p	**p**	**b**	**q**	**b**
q	**d**	**p**	**d**	**p**
d	**b**	**p**	**q**	**d**
b = **d =** **q =** **p =**	**b =** **d =** **q =** **p =**	**b =** **d =** **q =** **p =**	**b =** **d =** **q =** **p =**	**b =** **d =** **q =** **p =**

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **ciudades** o **pueblos** de **España**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **A**.

5- Cuente el número de letras **A** tachadas y anote el resultado ►

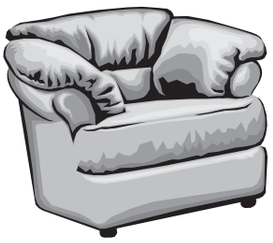
PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de asociación

1- Junte con una línea los siguientes dibujos con las palabras que estén relacionadas:

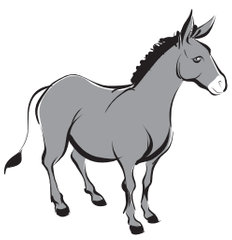
lectura



comida

granja

monte



casa

magia

2- Tape los dibujos y palabras de arriba y trate de escribir sus nombres por parejas:

....

....

....

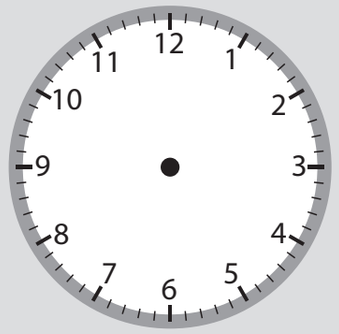
....

....

....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **17** hacia arriba de **6** en **6** hasta llegar al **269**.

17 - 23 - 29 .....

.....

.....

.....

.....

3- Tache todas las letras **B** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **B** tachadas y anote el resultado ►

Tenerife es una isla de origen volcánico, cuya formación comenzó a gestarse en el fondo oceánico hace unos 20-50 millones de años (m.a.). Tras largo tiempo de acumulación de materiales el nacimiento de la isla se produjo a finales del Mioceno (Era Terciaria). Hace siete millones de años emergieron las zonas de Teno, Anaga y Macizo de Adeje, en la que se denomina Serie Basáltica Antigua o Serie I. Se constituyeron de este modo tres islas cronológica y estratigráficamente distintas en los extremos oeste, este y sur de la actual Tenerife. Hace aproximadamente 3 m.a. comienza un segundo ciclo volcánico (Formaciones Postmiocenas o Series Recientes II, III y IV), mucho más intenso, que incorpora elementos en la zona central de la isla, la cual también emerge y unifica en uno sólo a los tres edificios anteriormente descritos.

5- Haga un dibujo de una **lámpara** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de visualización

1- Observe con detenimiento esta imagen.

2- Mientras la ve, vaya diciendo lo que observa, así se le grabará mejor (Por ejemplo, diga: "en la lámina se puede ver un niño junto a un caballo, detrás hay una farola y al fondo coches y un edificio, ...").

3- Cierre los ojos e imagínese la imagen durante unos instantes, recordando todos los detalles.

4- Tape la foto y responda a estas preguntas:

1. ¿La foto es de un exterior o un interior? .....
2. ¿Hay gente en la imagen? ¿Cuántos y dónde están? .....
3. ¿Qué hay en primer plano de la imagen? .....
4. ¿Se pueden ver coches en la imagen? ¿Cuántos? .....
5. ¿Cuántos árboles se pueden ver? ¿Dónde están? .....

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **C**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **D**.

5- Cuente el número de letras **D** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo de un **reptil** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de categorías

1- Lea las siguientes palabras y busque el elemento común que las une:

MUÑECA	TRICICLO	PELOTA
PARCHÍS	PEONZA	COMBA

Elemento común: .....

2- Lea las siguientes palabras y busque el elemento común que las une:

ÁGUILA	PALOMA	CODORNIZ
GALLINA	CANARIO	PERIQUITO

Elemento común: .....

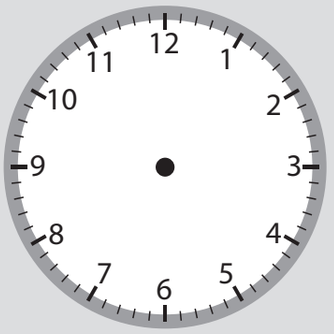
3- Lea las siguientes palabras y busque el elemento común que las une:

ARMARIO	CAMA	APARADOR
SILLA	MESA	SILLÓN

Elemento común: .....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **1** hacia arriba de **8** en **8** hasta llegar al **337**.

1 - 9 - 17 .....

.....

3- Tache todas las letras **E** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **E** tachadas y anote el resultado ►

El primer asentamiento fijo que se conoce en la ciudad de **Toledo** es una serie de castros, sobre los que después se levantó la ciudad celtibérica amurallada, uno de los más importantes centros de los carpetanos. Uno de estos primeros asentamientos se sitúa en el "Cerro del Bú" (sobre un cerro de la orilla izquierda del río Tajo), del que se han obtenido numerosos restos en excavaciones realizadas, y que se pueden observar en el actual Museo-Hospital de Santa Cruz, en Toledo. En el año 193 a.C., y tras una gran resistencia, Marco Fulvio Nobilior conquista la ciudad. Los romanos la reconstruyeron y la denominaron *Toletum*, en la provincia Cartaginense. La ciudad desarrolló una importante industria del hierro que la llevó a acuñar moneda. La zona donde se asentaba la ciudad sufrió un profundo proceso de romanización, como atestiguan los restos de villas romanas, especialmente en la ribera del Tajo.

.....

.....

.....

5- Haga un dibujo de un **caballo** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de cálculo

1- Si por una hora de trabajo le dan a una persona **9** euros ¿Cuántas tiene que trabajar para ganar **108** euros?

.....

.....

.....

2- Usted va la compra con **30** euros, compra carne por valor de **12** euros, fruta por **4** euros, verduras por **5** euros y una caja de bollos por 4 euros ¿cuánto le queda?

.....

.....

.....

3- Si una persona gasta **120** euros en pintar una habitación y su casa tiene **6** habitaciones ¿cuánto gastará?

.....

.....

.....

4- Usted compra una bombilla por valor de **2** euros, dos metros de cable que le cuestan **1** euro cada metro, unos alicates que le valen **8** euros y cinta aislante que le vale **1,5** euros ¿cuánto le devuelven si lleva un billete de **20** euros?

.....

.....

.....

Respuestas:

1) **12** horas
2) **5** euros
3) **720** euros
4) **6** euros y **50** céntimos

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **profesiones**.

....

....

....

....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **G**.

5- Cuente el número de letras **G** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo. ▼

Ejercicio de memoria

¿Se le olvidan a usted los recados?

Veamos un recado:

"Mañana tiene usted que ir a las 10 de la mañana a buscar un pantalón a la tintorería. Costará 8 euros. Después debe comprar una barra de pan, por lo que deberá coger en total 10 euros".

1- ¿Cómo hacer para que no se olvide?

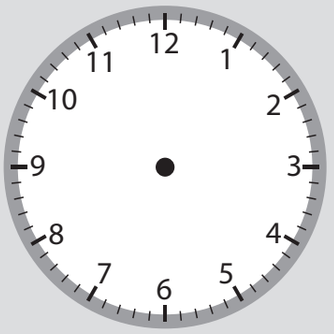
- Léalo de nuevo con **atención**.
- **Verbalice:** Repítalo, a ser posible en voz alta.
- **Visualice y Asocie:** Véase a usted mismo por la mañana, mirando el reloj a las diez, camino de la tintorería, con un billete de 10 euros en una mano mientras escucha el sonido que hacen las máquinas de la tintorería. Después, imagínese el olor de una barra de pan recién hecha y usted caminando hacia la panadería con el pantalón en la mano.

2- ¿Recuerda el recado del principio de la página?

- ¿A qué hora tiene usted que salir mañana a hacer un recado? .....
- ¿Qué tiene que recoger? .....
- ¿Dónde? .....
- ¿Cuánto dinero deberá coger al salir de casa? .....
- ¿Cuánto costará lo que tiene que recoger? .....
- ¿Después tiene que hacer algo más? .....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **25** hacia arriba de **3** en **3** hasta llegar al **151**.

25 - 28 - 31 .....

.....

.....

3- Tache todas las letras **F** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **F** tachadas y anote el resultado ►

Hay constancia de asentamientos prerromanos como el del Castro de Elviña o el del Alto de Santa Margarita; es probable también la existencia de un castro en Montealto y en otros lugares del ayuntamiento, como indica la toponimia. La tribu de los ártabros eran los pobladores de la zona que comprende la ría de **Coruña** y la ría de Ferrol hasta la llegada del propio Julio César en el año 62 a.C. Los romanos le llamaron Brigantium y crearon en ella un puerto de bastante importancia como atestigua el faro llamado la Torre de Hércules levantado en el siglo II y que todavía hoy en día sigue en funcionamiento, siendo éste el único faro romano que queda en pie en todo el mundo. Durante la Edad Media la ciudad cayó bajo el domino de los árabes aunque éste fue pasajero y de poca importancia debido a la resistencia del pueblo gallego.

.....

.....

.....

5- Haga un dibujo de un **barco** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de lenguaje

Las sopas de letras son un ejercicio muy completo:
entrenan la atención, la concentración, el lenguaje, la percepción y la memoria.

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha

R	A	U	L

de derecha a izquierda

S	E	N	I

Vertical: de arriba a abajo

S
A
U
L

de abajo a arriba:

E
S
O
J

Diagonal:

L			
	U		
O		I	
	C		S
		A	
			P

Encuentre **10 nombres de hombre** en la siguiente sopa de letras:

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

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación del año
___ : ___					

1 - Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga el esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen por la letra **G**.

....

....

....

....

3- Tache todas las letras **D** que aparezcan.

4- Cuente el número de letras **D** tachadas y anote el resultado ►

Diego Velázquez nació en la andaluza ciudad de Sevilla y fue bautizado en la Iglesia de San Pedro (hoy existe una placa en el lugar que conmemora el acontecimiento). De madre con orígenes sevillanos y quizá hidalgos, y de padre con orígenes portugueses, su talento afloró a edad muy temprana. A los once años comienza un duro aprendizaje en el taller de Francisco de Herrera el Viejo, un conocido pintor en la Sevilla del siglo XVII. Debido a desavenencias entre tutor y discípulo, éste decidió marcharse al año, pasando a las manos de Francisco Pacheco, pintor de estilo manierista, autor del tratado *El arte de la pintura* (1649). Transcurrirían siete años (1617) hasta que un joven Velázquez, con dieciocho años cumplidos, se instalase como pintor independiente.

5- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de recuerdos de la vida

Vamos a hacer memoria de episodios de su vida pasada.

Para ello responda las siguientes preguntas tratando de recrear en su mente las escenas, los personajes, los lugares, lo que sentía usted en esos momentos, lo que realmente le ocurrió…(Si este espacio es pequeño, escríbalo en hoja aparte)

1- Recuerde cuando ayudaba a su familia en casa o en el campo. ¿Qué le mandaban hacer? ¿A qué edad?

.....

.....

.....

.....

.....

2- ¿Qué hacían otros amigos suyos para ayudar en casa?

.....

.....

.....

.....

3- Recuerde su primer trabajo con sueldo ¿De qué trabajaba? ¿Recuerda sus compañeros? ¿Quién era su jefe?

.....

.....

.....

.....

.....

Los recuerdos del pasado nos ayudan a enriquecer la memoria. Podemos recuperar imágenes, emociones,…

Estimulación Cognitiva en el **domicilio**

Cuaderno de ejercicios

Nº3

Centro de Prevención del
Deterioro Cognitivo

Más información en Línea**madrid:**

010Línea**madrid**

madrid.es

¡MADRID! madrid salud
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

www.madridsalud.es