

CUADERNO DE BIENVENIDA



A.F.A. Nuestros Ángeles

Mi foto favorita

Pegar
Foto

¿Por qué me gusta esta foto?

¡BIENVENIDOS! ¡BIENVENIDAS!

Cumplir años no debe ir ligado a una pérdida de nuestra salud; pero es cierto que con el paso del tiempo nuestro cuerpo se vuelve más lento, al igual que nuestra mente. Llegado este momento, mantener una buena calidad de vida pasa por el mantenimiento de nuestras capacidades físicas y mentales.

El objetivo principal de este cuaderno es empezar a tomar conciencia de que el tiempo que dediquemos a mejorar nuestro estado físico y nuestra memoria, va a repercutir de forma muy positiva en nuestro día a día.

Por un lado, trabajaremos las capacidades cognitivas que son todas las funciones que realiza nuestro cerebro; entre ellas se encuentran la memoria, el lenguaje, la atención, orientación, comprensión, etc. sin las cuales nos resultaría muy difícil desenvolvemos en nuestra vida cotidiana. Estas capacidades cognitivas van disminuyendo con el paso de los años, pero se pueden entrenar mediante diferentes ejercicios, tanto orales como escritos.

Además de estos ejercicios de trabajo, en las páginas que siguen podrás encontrar consejos útiles para mejorar tu memoria, hábitos y rutinas que te ayudarán a mantener tu salud, algunas tablas de ejercicios físicos que podrás realizar en casa y cómo reaccionar ante una eventual caída.

Esperamos que toda esta información y ejercicios te resulten interesantes y los incorpores a tu rutina diaria, si es así, podrás comprobar que dedicando un poco de tiempo a trabajar nuestra mente y nuestro cuerpo, podremos mantener nuestra autonomía por mucho mas tiempo.

Cuaderno nº 1

Edita: Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Otras Demencias "Nuestros Ángeles". 2018.

Av. de la Guardia Civil, 2 – 14900 Lucena (Córdoba) :: Tel.: 957 590 546 :: afalucena@alzheimerlucena.org :: www.alzheimerlucena.org

Autoría: M^a Araceli Muñoz Campos, Irene Araceli Aguilera Galindo, María Natividad Ibáñez Gómez y José Morales Jiménez.

*Colabora:  **Obra Social "la Caixa"***

Está permitida la reproducción total o parcial de esta obra siempre que se cite su procedencia.

*Entidad declarada de **Utilidad Pública** por el Ministerio del Interior mediante Resolución de 30 de septiembre de 2008*

Dibujo portada: José María Domínguez Vázquez.

Impresión: Gami Diseño y Maquetación: Taller del Sur Comunicación

Depósito Legal: GR-3616/2009

Consejos para mejorar la memoria

1. **Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio.** El orden es muy importante para la memoria, ayuda a tener las cosas a mano y evitar que se extravíen. Una agenda o un calendario en un lugar visible ayudan a recordar las citas importantes.
2. **Revisa tu vista y oído.** Muchos problemas de memoria se producen porque no se ha registrado la información en el cerebro; por lo tanto, más tarde no se podrá retener y mucho menos recordar. Una buena visión y un buen nivel auditivo ayudan a registrar la información que se quiere recordar, por esto son importantes las revisiones periódicas.
3. **Trabaja la atención.** Cuando empiezan los problemas de memoria, hay que ser conscientes que la mayoría se producen por la falta de atención. Se puede trabajar con ejercicios sencillos como elegir una letra y tacharla todas las veces que aparezca en la página de un periódico.
4. **Practica la lectura y la escritura.** Esto ayuda a mantener la agilidad mental. Si no se ha leído mucho, se puede practicar con pequeños textos o artículos de prensa, lo importante es mantener la mente activa. Los pasatiempos como sopas de letras, encontrar diferencias o sudokus también son una buena opción.
5. **Lista de la compra.** Es importante hacer una lista de la compra, para no olvidar nada. Se añadirá un pequeño matiz: la lista se mira al final de la compra, para ver si se ha olvidado algo. Así se puede completar sin tener que volver y se ejercita la memoria.
6. **Limita el tiempo que pasas sentado delante de la televisión.** Es importante realizar otras actividades que te gusten o que te den la posibilidad de relacionarte con otras personas, ya que está demostrado que las personas que mantienen sus redes sociales tienen mejor calidad de vida. Los talleres de estimulación cognitiva o la práctica de algún tipo de ejercicio físico, hará que te mantengas mejor.
7. **Mantén el estrés a raya.** Un factor que afecta negativamente a la memoria es el estrés. Las situaciones de tensión, ansiedad y estrés dificultan la capacidad de recordar. Se debe intentar llevar una vida relajada y rutinaria. Cuando se presenten problemas, adoptar una actitud positiva frente a ellos siempre ayuda.

Lucena a ____ de _____ de _____

mis cosas

Mis comidas favoritas:

Mis bebidas favoritas:

Mi animal preferido:

La música que me gusta escuchar:

La películas que más me gustan:

Me gusta entretenerme con:

Las cosas que me interesan:



Lucena a _____ de _____ de _____

mi infancia

Escribe los nombres del pueblo, de la calle, de los vecinos, de las amistades, de los compañeros y compañeras de colegio o de trabajo.

Nací en _____, en la calle _____

Mis vecinos se llamaban _____

La calle era _____

Cuando era _____ iba al _____

Allí me encontraba con _____

Hacíamos _____

Mis amigos y amigas eran _____

Escribe los nombres de los juguetes en las casillas. Después, rodea con color azul los juguetes con los que jugabas cuando eras niño o niña.

A crossword puzzle grid with the following letters: Row 1: B, blank, blank, C, blank, T; Row 2: blank, blank, blank, M, blank, blank; Row 3: blank, blank, blank, blank, blank, blank; Row 4: blank, blank, blank, blank, blank, blank; Row 5: blank, blank, blank, P, blank, blank, blank; Row 6: blank, blank, blank, blank, blank, blank. The items include a tricycle, a doll, a dress, a skirt, a hat, a basketball, and bowling pins.

Trabajamos: reconocimiento de objetos, lecto-escritura, razonamiento, memoria declarativa y semántica.



Lucena a _____ de _____ de _____

mi juventud

Cuando era joven, vivía en la calle _____

Mis amigos se llamaban _____

Mis amigas se llamaban _____

Mi película favorita era _____

Mi canción favorita era _____

Mi ropa favorita era _____

Marca con una X azul los discos que escuchabas de joven.



Marca con una X negra las películas que viste de joven.



Buen vino y sopa hervida, alargan la vida

Trabajamos: memoria declarativa y semántica, lectoescritura.



Lucena a _____ de _____ de _____

mi madurez

Dejé la casa de mis padres el año _____ Yo tenía entonces _____ años.

Me fui a vivir a la calle _____

Mis vecinos se llamaban _____

Escribe las cosas que hiciste cuando tenías entre veinte y treinta años:

Escribe los nombres de las atracciones de feria que se ven en las fotografías:





Escribe qué hacías de joven cuando ibas a la feria de tu pueblo o de tu barrio:



Lucena a _____ de _____ de _____

Cuando Antonia cumplió 22 años se casó con Feliciano, que tenía 24 años. Antonia trabajaba en una panadería vendiendo panes, roscas y molletes; cobraba 120 pesetas al día. Feliciano era electricista, instalaba la luz en las casas y arreglaba todo tipo de aparatos eléctricos; su jefe era Juan y le pagaba 130 pesetas diarias. A los dos años de casados tuvieron una hija a la que llamaron Carmen, como su abuela materna, y a los tres años tuvieron un hijo al que llamaron Felipe, como su abuelo paterno. Cuando Felipe cumplió cinco años, compraron un piso al que se fueron a vivir, dejando la casa de alquiler en la que habían vivido hasta entonces. Carmen y Felipe iban por las mañanas a una guardería que doña Amparo tenía en su casa y por las tardes se quedaban en su piso jugando con las muñecas y los coches que les habían traído los Reyes Magos.

Responde a las siguientes preguntas:

¿Cuánto ganaban al día entre Antonia y Feliciano? _____

El padre de Feliciano se llamaba: _____ Y la madre de Antonia: _____

¿Cuántos años tenía Antonia cuando compró el piso? _____ ¿Y Feliciano? _____

¿Con qué jugaban Carmen y Felipe por las tardes? _____

¿Cuántos días tiene una semana? _____ ¿Cómo se llaman los días de la semana?

¿Cuántos meses tiene un año? _____ ¿Cómo se llaman los meses del año?

¿Qué días de la semana no se trabaja? _____

Escribe un mes que sea de verano _____ y otro de invierno _____

¿Cuántos días puede tener un mes? _____ ¿Cuál es el mes mas corto? _____



Lucena a _____ de _____ de _____

Escribe el nombre de las tiendas, tres productos que puedas comprar en cada una de ellas y el nombre de la que hay en tu pueblo o en tu barrio.







Lucena a _____ de _____ de _____

Subraya de color rojo la festividad que se celebra en las siguientes fechas:

agosto

2

Día de San Valentín

Nuestra Señora de los Ángeles

En agosto, sandía y melón buen refresco son

enero

6

Reyes Magos

Santo Tomás de Aquino

Sol de enero, poco duradero

octubre

12

Corpus Christi

Día de la Hispanidad

Agua de octubre, las mejores frutas pudre

febrero

28

Miércoles de ceniza

Día de Andalucía

En febrero, un día al sol y otro al brasero

diciembre

6

Día de la Constitución

Fiesta de Todos los Santos

En diciembre, se huela la caña y se asa la castaña

Julio

7

Día de San Juan

Día de San Fermín

En julio, al mucho calor, ajo blanco y melón

marzo

19

Día de la Madre

Día de San José

En marzo, la veleta no se está está quieta

Lucena a _____ de _____ de _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Cuántos años tiene tu hijo mayor? _____ ¿En qué año nació? _____

¿Cuántos años tenías cuando nació tu hijo mayor? _____

¿Cuántos años suman las edades de tus hijos e hijas? _____

¿Cuántos años suman las edades de tus nietos y nietas? _____

¿Cuál es el número de la casa en la que vives ahora? _____

¿Cuál era el número de tu primera casa? _____

¿A qué edad te jubilaste? _____ ¿Cuántos años llevas jubilado/a? _____

¿Cuántos días tiene una semana? _____ ¿Cuántos días tiene un año? _____

¿Cuántas horas tiene un día? _____ ¿Cuántos minutos tiene una hora? _____



La primavera
la sangre altera

En verano, se tira la paja
y se recoge el grano

En otoño, la mano al moño

Entre los Santos y Navidad,
es invierno de verdad

Lucena a _____ de _____ de _____

Colorea el dibujo:

- 1 Amarillo
- 2 Marrón
- 3 Azul claro
- 4 Rojo
- 5 verde
- 6 Naranja
- 7 Rosa
- 8 Azul oscuro

Salud, amor
y hogar,
traen el
bienestar



Busca en la sopa de letras palabras que se refieran a parentescos:

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

Une con flechas los nombres con la fecha en que se celebra su santo:

Antonio, Antonia

21 de junio

José, Josefa, Pepe, María José

13 de junio

Pilar, Pili

1 de enero

Manuela, Manolo, Manoli, Manuel

4 de octubre

Francisco, Paca, Francisca, Paco

12 de octubre

Fermina, Fermín

7 de julio

Luis, Luisa

19 de marzo

Lucena a _____ de _____ de _____

Escribe los números de los días que faltan en el almanaque:

L	M	Mi	J	V	S	D
		1	2		4	5
6	7		9	10		12
	14	15	16		18	19
20	21		23	24	25	
	28	29		31		

Escribe los nombres de los días de la semana que faltan.

Lunes _____ *Miércoles* _____
Viernes _____ *Domingo*

Escribe los nombres de los meses que faltan.

Enero _____ *Marzo* *Abril* _____
Junio _____ *Agosto* *Septiembre*
_____ *Diciembre*

Encuentra las diferencias entre los dos dibujos del cuarto de baño.



*Mano lavada,
salud bien guardada*



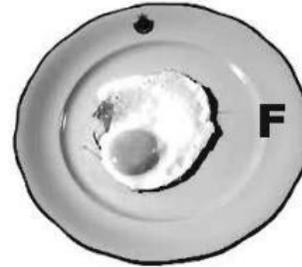
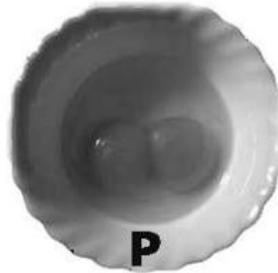
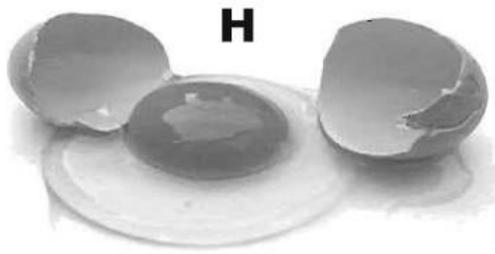
*Un buen baño
a nadie hace d.....*

Busca ocho palabras de cosas que hay en los cuartos de baño.

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

Lucena a _____ de _____ de _____

Ordena las fotografías siguiendo los pasos correctos para freír un huevo.



Describe cada uno de los pasos para freír un huevo.

1) **C**: Se coge un huevo fresco del frigorífico o del cartón.

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

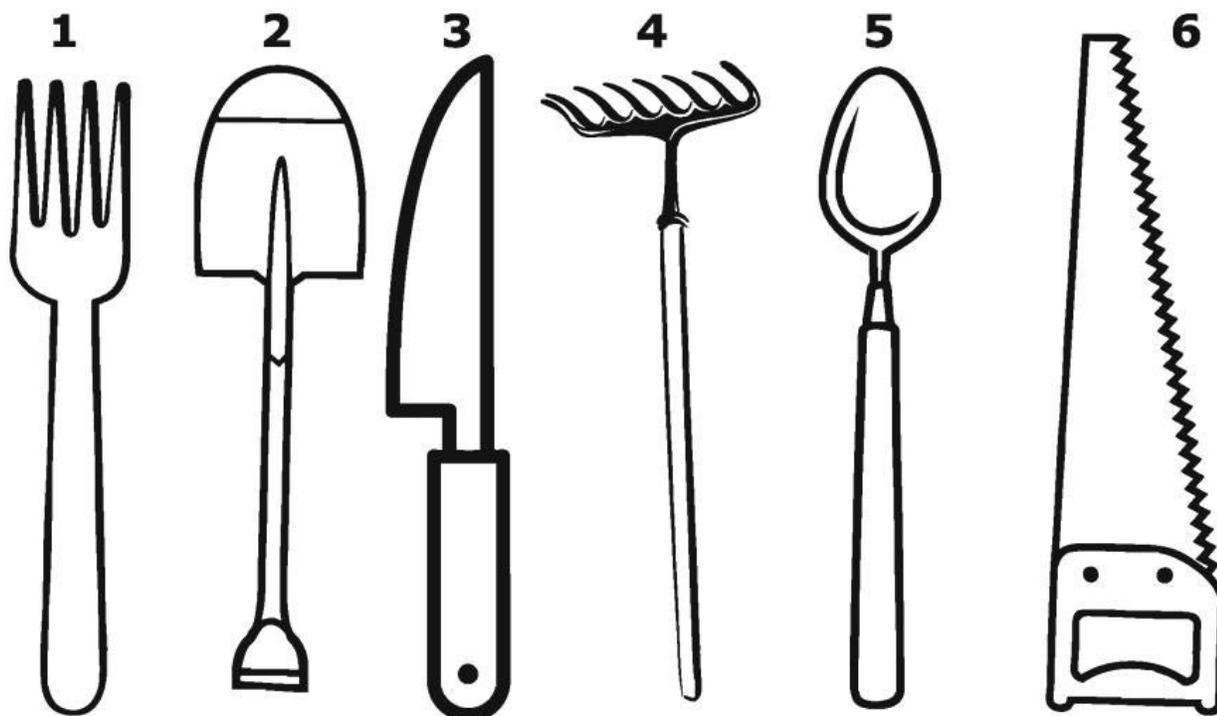
6) _____

Escribe cuál es tu plato preferido, los componentes que lleva y cómo se prepara.

Lucena a _____ de _____ de _____

Pinta de verde los mangos de los objetos que sirven para comer.

Pinta de rojo los mangos de los objetos que sirven para trabajar.



Tenedor

Cuchillo

Cuchara

Pala

Rastrillo

Serrucho

Escribe el nombre y para qué sirve cada uno de los objetos:

1) _____

2) _____

3) _____

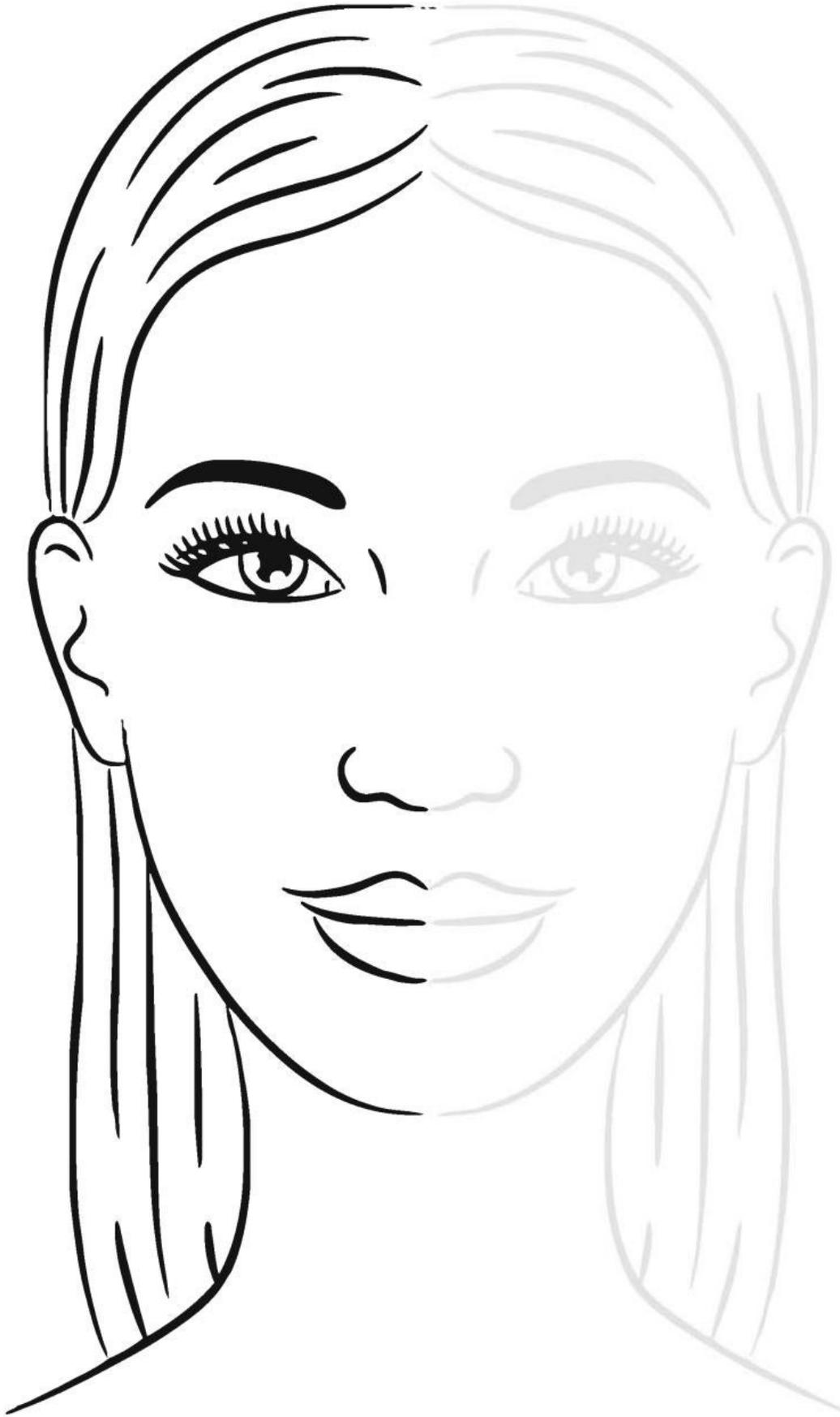
4) **Rastrillo:** Sirve para barrer hojas secas en el jardín.

5) _____

6) _____

Lucena a _____ de _____ de _____

Completa el dibujo con un lápiz marron.



Trabajamos: atención, gnosias visuales, psicomotricidad.

Lucena a _____ de _____ de _____

Escribe una M en la casilla que hay junto a los objetos modernos y una A en la casilla que hay junto a los antiguos. Después escribe cómo se llaman y para qué sirven.





M

A

*Se llaman discos y sirven para
escuchar música.*







Lucena a _____ de _____ de _____

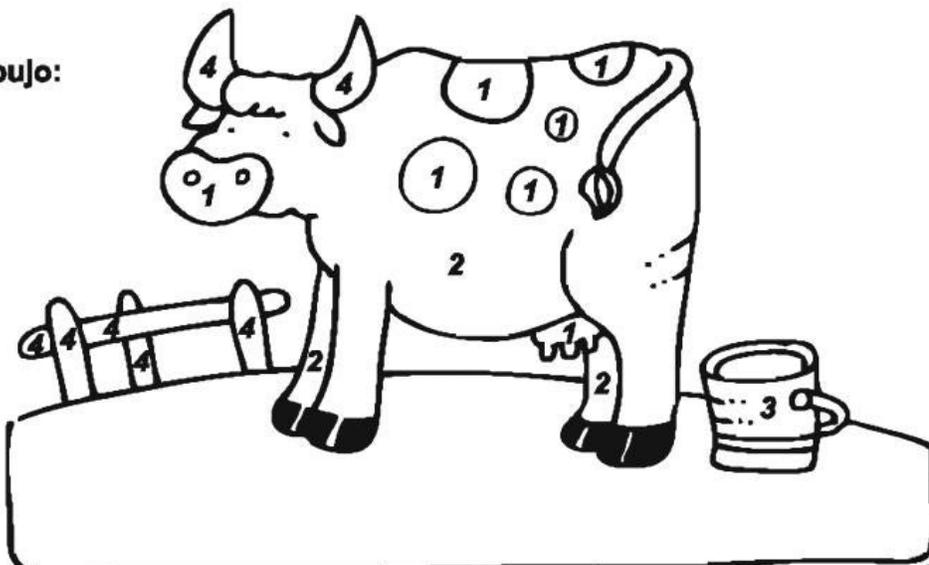
Describe el proceso que se sigue para obtener la leche comentando las fotografías. Éste era el proceso que se seguía en los años 40 y 50.





Colorea el dibujo:

- 1 Amarillo
- 2 Marrón
- 3 Azul
- 4 Rojo
- 5 verde



Trabajamos: reconocimiento de imágenes, lecto-escritura, memoria declarativa, procedimental y a largo plazo.

Lucena a _____ de _____ de _____

Escribe los nombres de los elementos del dormitorio que aparecen en la fotografía.



Cuadro

Mesa de noche

Armario

Cama

Une con flechas las cosas con el mueble donde se colocan.

Despertador

Lámpara de noche

Calcetines

Pared

Vestido

Camisa

Colcha

Almohada

Mesa de noche

Medias

Toalla

Armario

Bragas

Pantalón

Sábana

Pañuelos

Cama

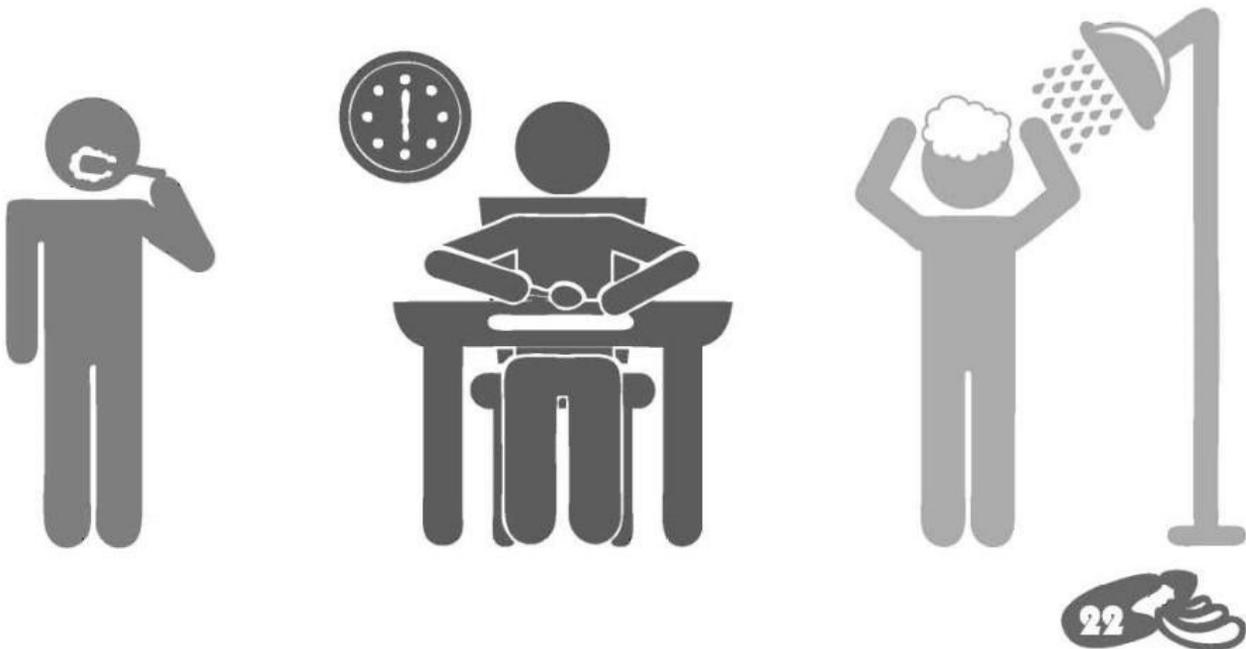
Pijama

Falda

Calzoncillos

Hábitos y rutinas

- Es muy importante una alimentación equilibrada, acorde con lo que recomiendan los médicos.
- Realizar ejercicio físico adaptado a las necesidades personales e implantarlo como una actividad diaria con un tiempo específico para él.
- Descansar lo suficiente. No hay que mirar tanto el número de horas dormidas como el tener un descanso reparador.
- La piel debe mantenerse muy limpia e hidratada. Con los años, la piel, como todo el cuerpo, necesita unos cuidados más específicos. Es recomendable ducharse, secarse bien e hidratarse a diario.
- Una de las cosas que hay que controlar más y mejor es la toma de medicación. Es conveniente tener un listado a la vista de la medicación que se toma y organizarla en un pastillero semanal para llevar un control de un tema tan importante para la salud.
- Al igual que se cuida el cuerpo se debe mantener activa la mente. Es importante realizar ejercicios de atención, memoria, razonamiento, etc. para que la capacidad cognitiva se conserve de la mejor manera posible.
- Hablar y mantener el contacto con los amigos y conocidos. Las personas, como seres sociales, necesitan relacionarse con iguales para reír, ayudarse o simplemente tener compañía.



Lucena a _____ de _____ de _____

En el salón de tu casa hay diferentes muebles y objetos. Escribe cómo se llama cada uno de los que se describen a continuación.

En mi casa hay _____ puertas y _____ que dan a la calle.

En mi casa hay _____ dormitorios y _____ camas para dormir.

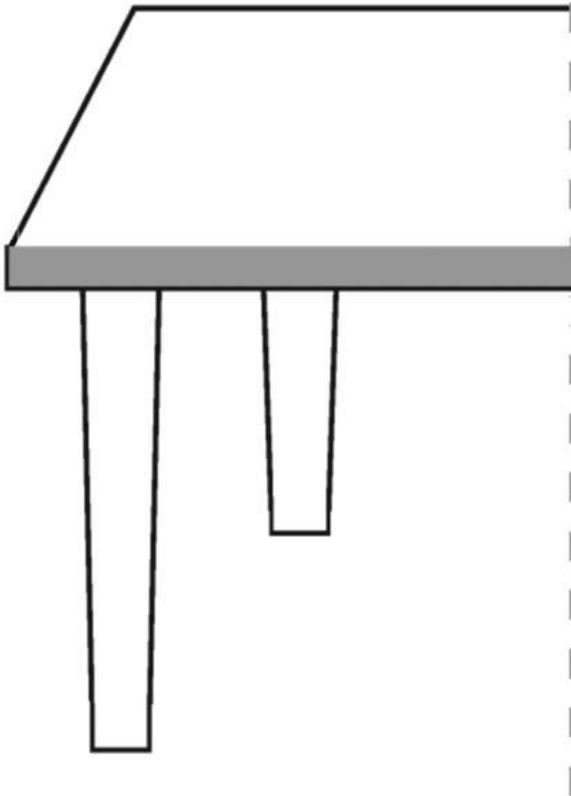
En el salón de mi casa hay _____ sillas y _____ mesas.

En mi casa hay _____ grifos y _____ cuartos de baño.

En mi dormitorio hay _____ muebles y _____ cuadros colgados en la pared.

En mi cocina hay _____ muebles y tienen _____ puertas.

Completa el dibujo al otro lado de la línea.



Lucena a ____ de _____ de _____

Escribe los nombres de los objetos debajo de cada fotografía.



Busca las palabras que corresponden a los objetos que hay arriba en la sopa de letras.

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

Lucena a _____ de _____ de _____

Rodea con un círculo rojo los objetos más grandes y con un círculo verde los más pequeños. Escribe debajo para qué sirven.

SILLA

SILLÓN

TABURETE

ZAPATO

CHANCLA

BOTA

JARRA

COPA

VASO

CAMISA

ABRIGO

CHAQUETA

BOTELLA

JARRA

BOTE

BAÚL

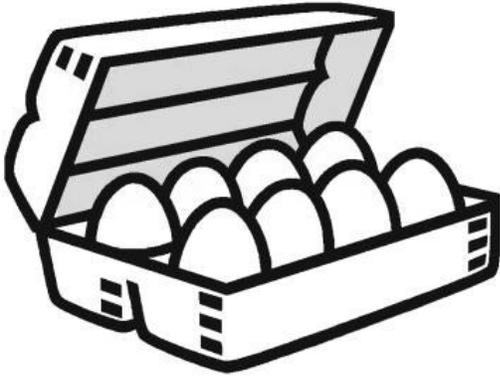
ESTUCHE

COFRE

Escribe los objetos grandes que hay en tu casa y el sitio donde están.

Lucena a _____ de _____ de _____

Trata de dar una explicación al siguiente problema:



**El boticario y su hija,
el médico y su mujer,
se comieron 9 huevos
y todos tocaron a 3.
¿Cómo puede ser?**

Responde a las siguientes cuestiones:

¿Qué clase de pariente tuyo es el hijo de la hermana de tu madre? _____

Si cada uno de tres hermanos tiene una hermana, ¿cuántos son entre todos? _____

¿Quién es la suegra de la mujer de tu hermano? _____

¿Cuántos hermanos tienes? _____ ¿Y cuántas hermanas? _____

Se llaman: _____

¿Cuántos sobrinos tienes? _____ ¿Y cuántas sobinas? _____

Se llaman: _____

¿Cuántos tíos tienes? _____ ¿Y cuántas tías? _____

Se llaman: _____

¿Cuántos nietos tienes? _____ ¿Y cuántas nietas? _____

Se llaman: _____

¿Cuántos yernos tienes? _____ ¿Y cuántas nueras? _____

De fuera vendrá quien de casa te _____

Lucena a _____ de _____ de _____



En este edificio hay varias tiendas donde se venden diferentes productos.

Escribe dónde se compran las cosas que se detallan:

Un termómetro _____

Dos tartas _____

Cuatro cebollas _____

Siete jarrones _____

Cinco botones _____

Ocho plátanos _____

Tres bombillas _____

Diez tiritas _____

Doce lápices _____

Seis helados _____

Cuatro agujas _____

Nueve cuadernos _____

Escribe las cosas que se han comprado en número par.

Escribe las cosas que se han comprado en número impar.

Escribe qué significan las siguientes señales:



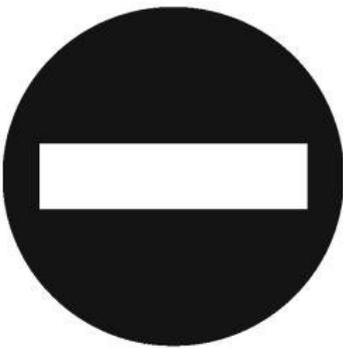










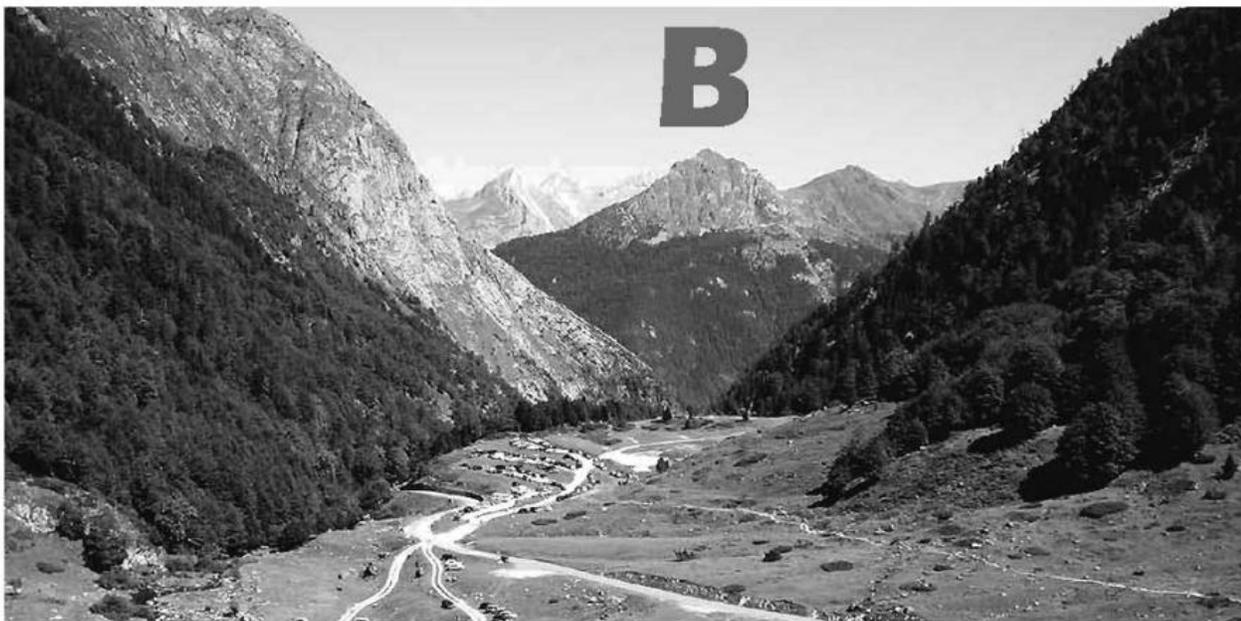






Lucena a _____ de _____ de _____

Responde a las preguntas:



Rodea con un círculo la respuesta correcta:

¿En que fotografía se ven palmeras?

A B

¿En qué fotografía hay más montañas?

A B

¿Qué fotografía es de una playa?

A B

¿En qué foto se ve el mar?

A B

Trabajamos: lecto-escritura, psicomotricidad, reconocimiento de imágenes.

Lucena a _____ de _____ de _____

Pinta cada zona del dibujo según las letras que hay escritas:

R = ROJO

O = NARANJA

Y = AMARILLO

G = VERDE

L = AZUL CLARO

T = ROSA

B = MARRÓN

S = GRIS

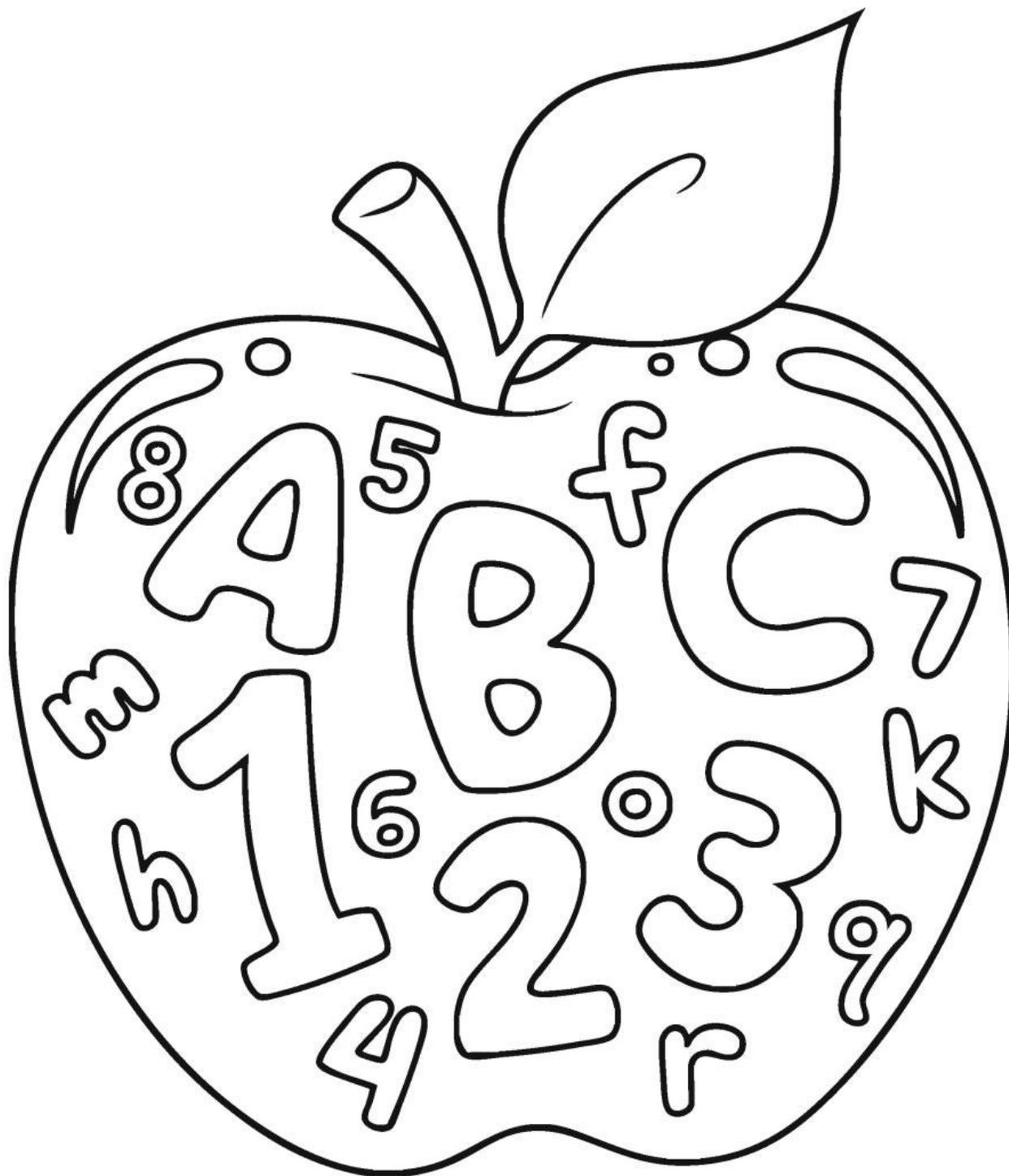


Lucena a ____ de _____ de _____

Colorea la manzana de color amarillo y la hoja de color verde.

Colorea los números de color naranja.

Colorea las letras de color azul.



Es cosa sana comer en ayunas una manzana

Trabajamos: atención, discriminación, gnosias, praxias y psicomotricidad fina.

Lucena a _____ de _____ de _____

Escribe los números que faltan en cada serie.

1	2	3		5	6		8	9	10
10	9		7	6	5	4		2	1
21	22	23		25	26		28	29	30
20	19		17	16	15	14		12	11

Colorea en azul los números pares y en rojo los impares.

20	19	32	17	16	15	14	33	12	11
7	2	6	10	5	3	8	1	4	0
13	18	25	27	16	21	24	28	23	29
30	39	31	37	36	35	34	43	42	38

Escribe números impares en los círculos y números pares en los cuadrados.

1	2								

Trabajamos: atención, discriminación, cálculo y razonamiento matemático.

Actividad física

La actividad física debe ser parte de las AVD, tiene que existir un equilibrio entre esta y el descanso, entre el ejercicio y el sueño.

Este tipo de actividad va a contribuir a que nos sintamos mejor y disfrutemos más de la vida, mejorará nuestra calidad de vida y va a disminuir el riesgo de caídas.

CONSIDERACIONES ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA

- 1 Comenzar despacio y poco a poco. Un ejercicio rápido e intenso puede ser dañino. Iremos aumentando poco a poco la intensidad y el tiempo del ejercicio.
- 2 Controlar la respiración. Tomaremos aire cuando los músculos se relajen y lo expulsamos cuando los músculos se contraigan.
- 3 Tomar mucha agua.
- 4 Siempre calentar al principio.
- 5 Es importante tener en cuenta que el ejercicio bien realizado no causa dolor.
- 6 Parar el ejercicio si notamos que estamos muy fatigados.
- 7 Podemos realizar la tabla que exponemos a continuación y después dar un paseo agradable de aproximadamente 30 minutos.



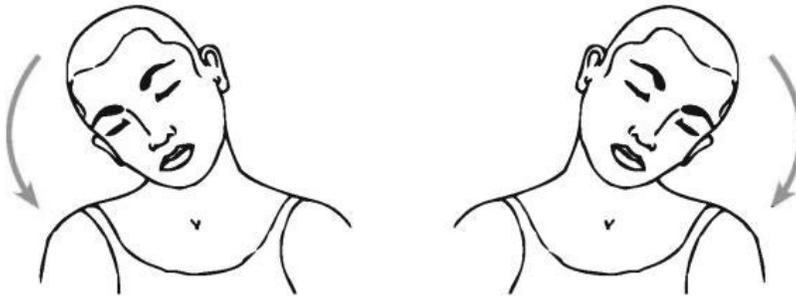
TABLA DE EJERCICIOS

Los ejercicios se pueden realizar de pie (con algún sitio donde apoyarnos o agarrarnos) o sentados en una silla o banco.

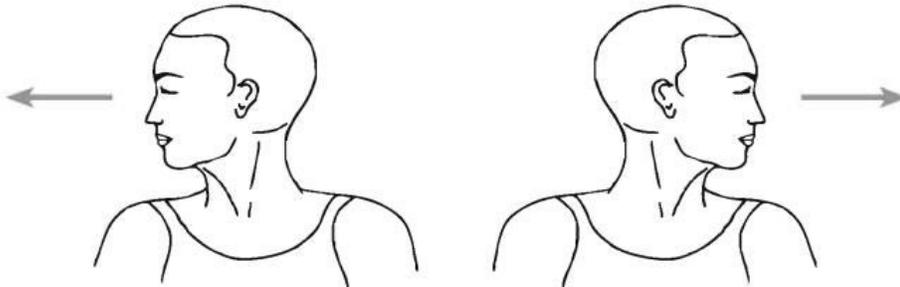
CUELLO

Movimientos muy lentos. Cuidado con la pérdida de equilibrio.

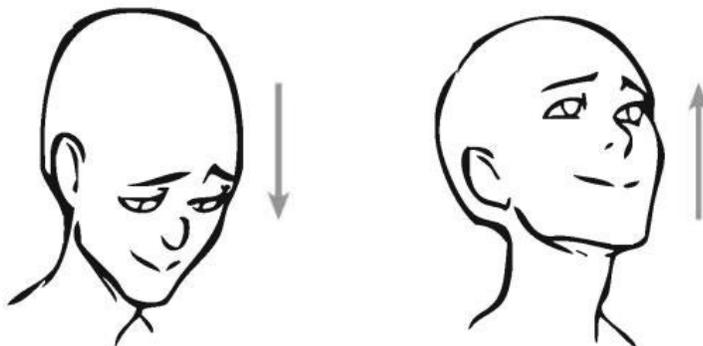
- 1 Incline la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda. (3-5 repeticiones).



- 2 Gire la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda. (3-5 repeticiones).

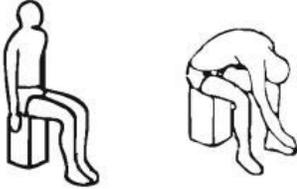


- 3 Mire hacia abajo y hacia el frente. (3-5 repeticiones).

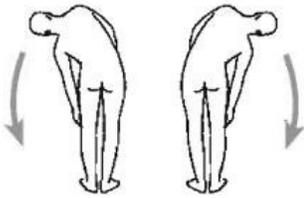


TRONCO

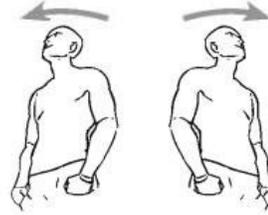
- 1 Coloque las manos en la rodilla e intente bajar hasta los tobillos. (3-5 repeticiones).



- 2 Incline el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda. (3-5 repeticiones).



- 3 Con las manos en la cintura, gire el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda. (3-5 repeticiones).



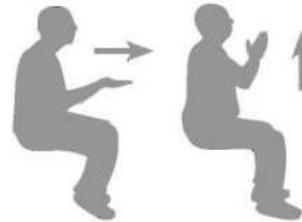
Cuerpo echado, si no dormido, reposado.

EXTREMIDADES SUPERIORES

- 1 Flexión de hombro. Elevar los brazos (5-10 repeticiones).



- 3 Flexión y extensión de codo (10 repeticiones).



- 2 Separación de brazos. (5-10 repeticiones).



4. Giro de muñecas (5 veces a la izquierda y 5 veces a la derecha).



5. Abrir y cerrar los puños. (10 repeticiones).

EXTREMIDADES INFERIORES

1 Flexión – extensión de tobillo. “Cosér a máquina” (10 repeticiones).



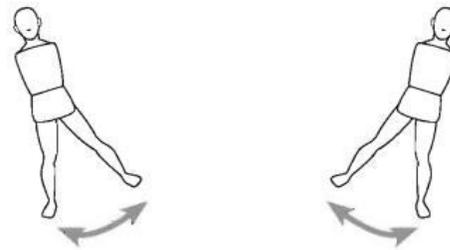
3 Flexión – extensión de cadera. “Subir rodillas al pecho” (10 repeticiones).



2 Flexión – extensión de rodilla. (10 repeticiones).



4 Separación y aproximación de cadera. (5 repeticiones a cada lado).



La buena estatura es media hermosura.

Ni comer cansado, ni beber sudado.

Para vivir sano, comer poco y cenar temprano.

Después de comer, cenar y dormir, pasos mil.

Para quien nace barrigón, veinte fajas pocas son.

Si quieres vivir sano, anda una legua más por año.

La persona sana hace ejercicio y deja los vicios.

Pasea y orina: te dará la vida.

Qué hacer si se sufre una caída

- En cualquier momento de la vida, se puede sufrir una caída, pero **cuando se es mayor**, las consecuencias pueden ser **más graves**.

Es importante **PREVENIRLAS**, pero también lo es **saber cómo actuar** cuando alguien se cae.

- Es muy aconsejable entrenarse para **APRENDER A LEVANTARSE** del suelo en caso de caída.

¿Cómo hacerlo? ¿Qué pasos hay que seguir?

- a) **Darse la vuelta** en el suelo.
 - b) **Colocarse a cuatro patas**.
 - c) Avanzar hacia un **objeto seguro**.
 - d) Con cuidado, **ponerse de pie**.
- Cuando se sufre una caída con consecuencias importantes, **no hay que desanimarse** y se debe **comenzar la recuperación** cuanto antes. Después, hay que **tener cuidado pero sin tener miedo**.



Lucena a _____ de _____ de _____

Rodea con un trazo de color verde las palabras que más se ajusten a lo que tú piensas.

Las actividades de este cuaderno me han parecido:

Muy aburridas

Aburridas

Divertidas

Muy divertidas

La mayoría de las actividades de este cuaderno son:

Muy fáciles

Fáciles

Difíciles

Muy difíciles

Realizando las actividades he disfrutado:

Nada

Poco

Algo

Mucho

Antes de realizar este cuaderno había hecho otros:

Nunca

Alguna vez

Muchas veces

La mayoría de las actividades las he realizado:

Solo/a

Con ayuda

Me gustaría hacer otros cuadernos como este:

Sí

No

Las actividades más interesantes han sido las de:

Letras

Números

Imágenes

Colorear

Las actividades más complicadas han sido las de:

Letras

Números

Imágenes

Colorear

Las actividades en la que me han ayudado son las de:

Letras

Números

Imágenes

Colorear



Colabora:



Asociación de Alzheimer
A.F.A. *Nuestros Ángeles*



Obra Social "la Caixa"

Av. de la Guardia Civil, 2 – Local
14900 Lucena (Córdoba)
www.alzheimerlucena.org
afalucena@alzheimerlucena.org

Tfno.: 957 590 546 Móvil: 667 677 577