



TRABAJAMOS Y DISFRUTAMOS





A.F.A. Nuestros Ángeles

Mi foto favorita

Pegar

Foto

¿Por qué me gusta esta foto?

¡A TRABAJAR Y A DISFRUTAR!

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 trabajar las capacidades cognitivas para conseguir mejorar o mantener nuestra memoria con la mayor funcionalidad durante el máximo tiempo posible.

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.

Es importante combinar estos ejercicios escritos con alguna actividad física y una buena alimentación, porque la combinación de estos elementos, van a determinar una buena salud y por tanto una mejor calidad de vida.

Esperamos que estos 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 más tiempo.

Cuaderno nº 2

*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"

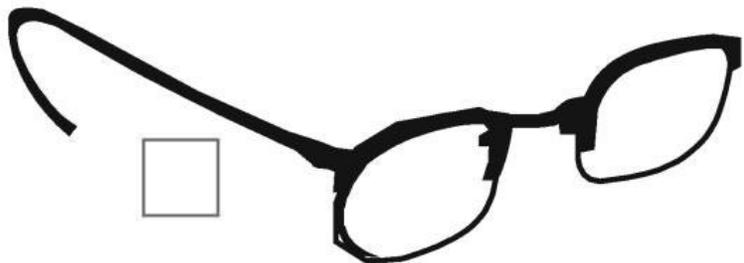
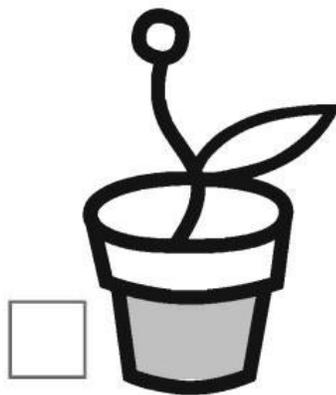
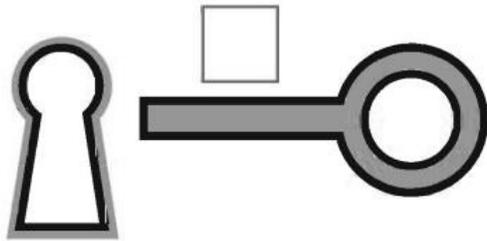
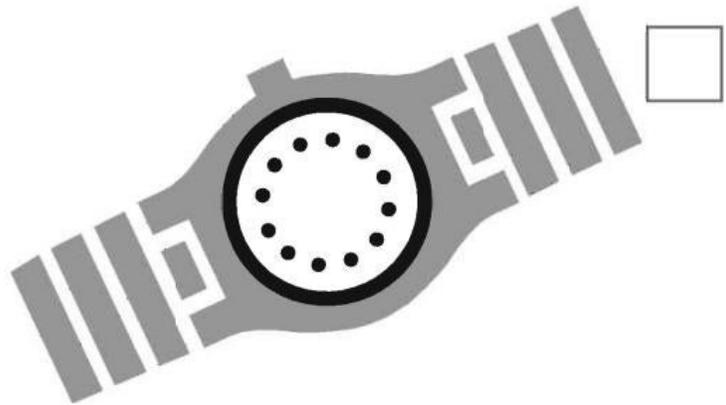
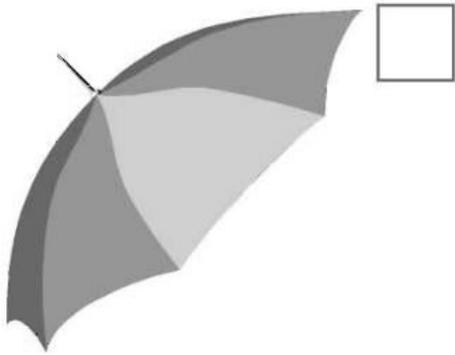
Está permitida la reproducción total o parcial de esta obra siempre que se cite su procedencia.

*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*

Lucena a _____ de _____ de _____

Dibuja la parte que falta en cada uno de los dibujos.



Colorea en amarillo el recuadro que hay junto a los objetos que tienes en tu casa.

Trabajamos: asociación, psicomotricidad fina, atención.



Lucena a _____ de _____ de _____

Rodear con color rojo los objetos que se guardan en la cocina.

Rodear con color azul los objetos que se guardan en el armario.

Escribir los nombres de cada objeto en el lugar adecuado en que se guardan.



ARMARIO



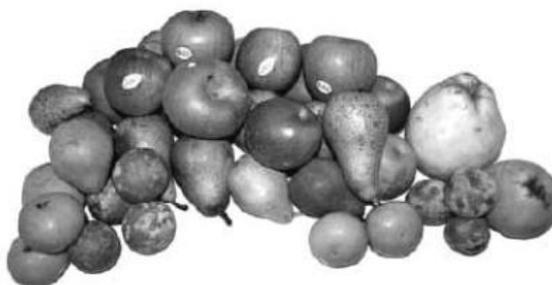
COCINA



Lucena a _____ de _____ de _____



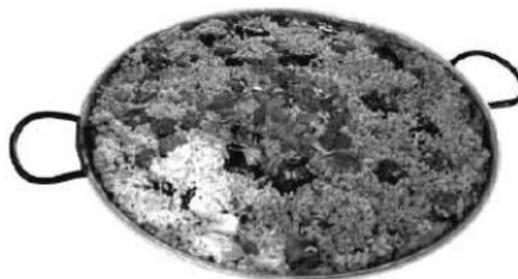
Magdalenas



Fruta



Jamón



Paella



Ensalada

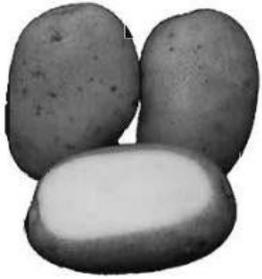


Sardinas

Escribe la receta de tu comida favorita:



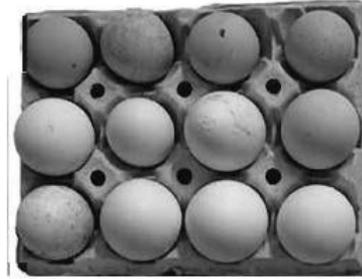
Lucena a _____ de _____ de _____



PATATAS



PLATANOS



HUEVOS



YOGUR



HELADO



BOMBONES

Escribe el número de unidades de cada uno de los alimentos de las fotografías.

Hay _____ patatas, _____ plátanos, _____ huevos,
_____ yogur, _____ helados y _____ bombones

Completa las frases con las palabras MÁS y MENOS según lo que se compara.

Hay _____ yogur que helados.

Hay _____ plátanos que patatas.

Hay _____ bombones que huevos.

Hay _____ huevos que bombones.

Hay _____ patatas que yogur.

Hay _____ patatas que huevos.

Hay _____ huevos que plátanos.

Hay _____ bombones que yogur.

Hay _____ yogur que plátanos.

Hay _____ helados que plátanos.

Mi comida favorita es _____

y lleva _____



Lucena a _____ de _____ de _____



Rodea con un círculo rojo las sillas y sillones. ¿Cuántas hay? _____

Rodea con un círculo verde las macetas. ¿Cuántas hay? _____

Colorea la maceta más grande.

Escribe las palabras "sillas" y "macetas" en el lugar correspondiente:

Las _____ son pares y las _____ son impares.

Hay más _____ que _____

Suma las macetas y las sillas. En total hay _____



Lucena a _____ de _____ de _____

Une las palabras con la fotografía adecuada mediante una línea de lápiz.



Lavabo

Fregadero

Tostador

Cuchillo



Secador

Armario

Almohada

Sofá



Peine

Percha

Hornilla

Teléfono



Colchón

Televisión



Frigorífico

Toalla



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

Lucena a _____ de _____ de _____

Escribe los nombres de los objetos que hay en cada habitación de una casa.

DORMITORIO

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

SALÓN

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

BAÑO

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

COCINA

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Lucena a _____ de _____ de _____

Contesta a la preguntas:

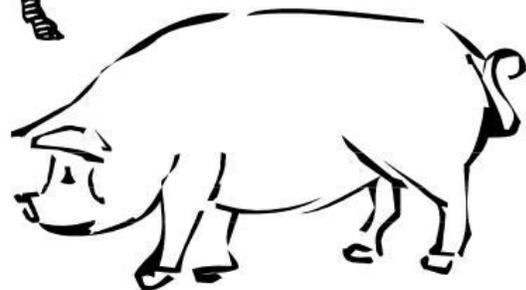
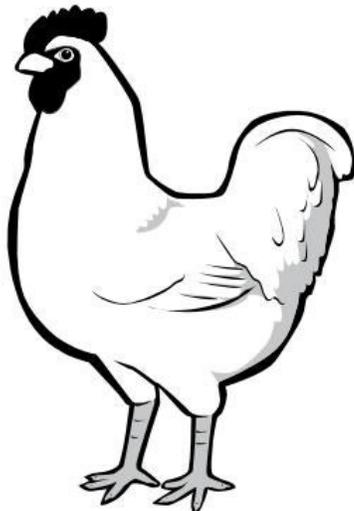
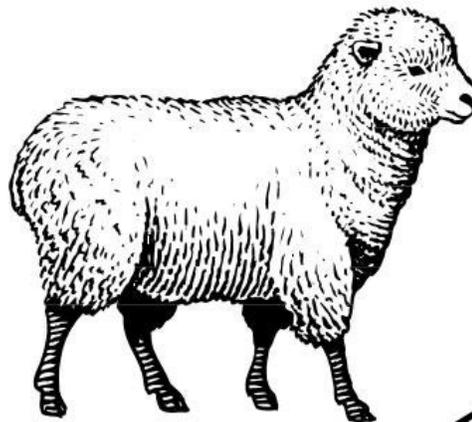
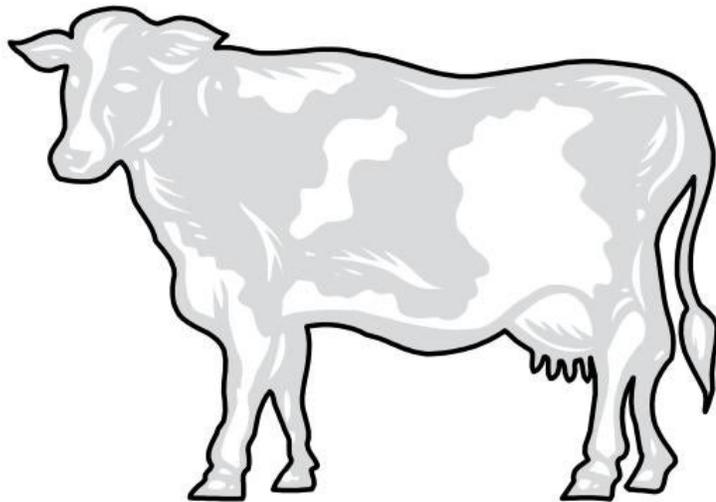
Gonzalo tiene en su granja 3 cerdos, 4 gallinas, 12 pavos, 9 ovejas, 2 vacas y 8 perdices a los que limpia y alimenta todos los días.

¿Cuántas aves hay en la granja? _____ ¿Cuántos mamíferos hay? _____

¿Cuántas patas tienen entre todos los animales? _____

¿Cuántas patas tienen las aves? _____ ¿Cuántas tienen los mamíferos? _____

Colorea cada animal de un color diferente.



Lucena a ____ de _____ de _____

Encuentra las cuatro diferencias entre los dibujos y completa los refranes.

Cuando te cases, mira bien lo que _____



Las personas por lo que valgan,
no por lo que _____

Dos que duermen en el mismo colchón,
se hacen de la misma _____

Más vale una mala boda,
que un buen _____

En martes, ni te cases ni te _____

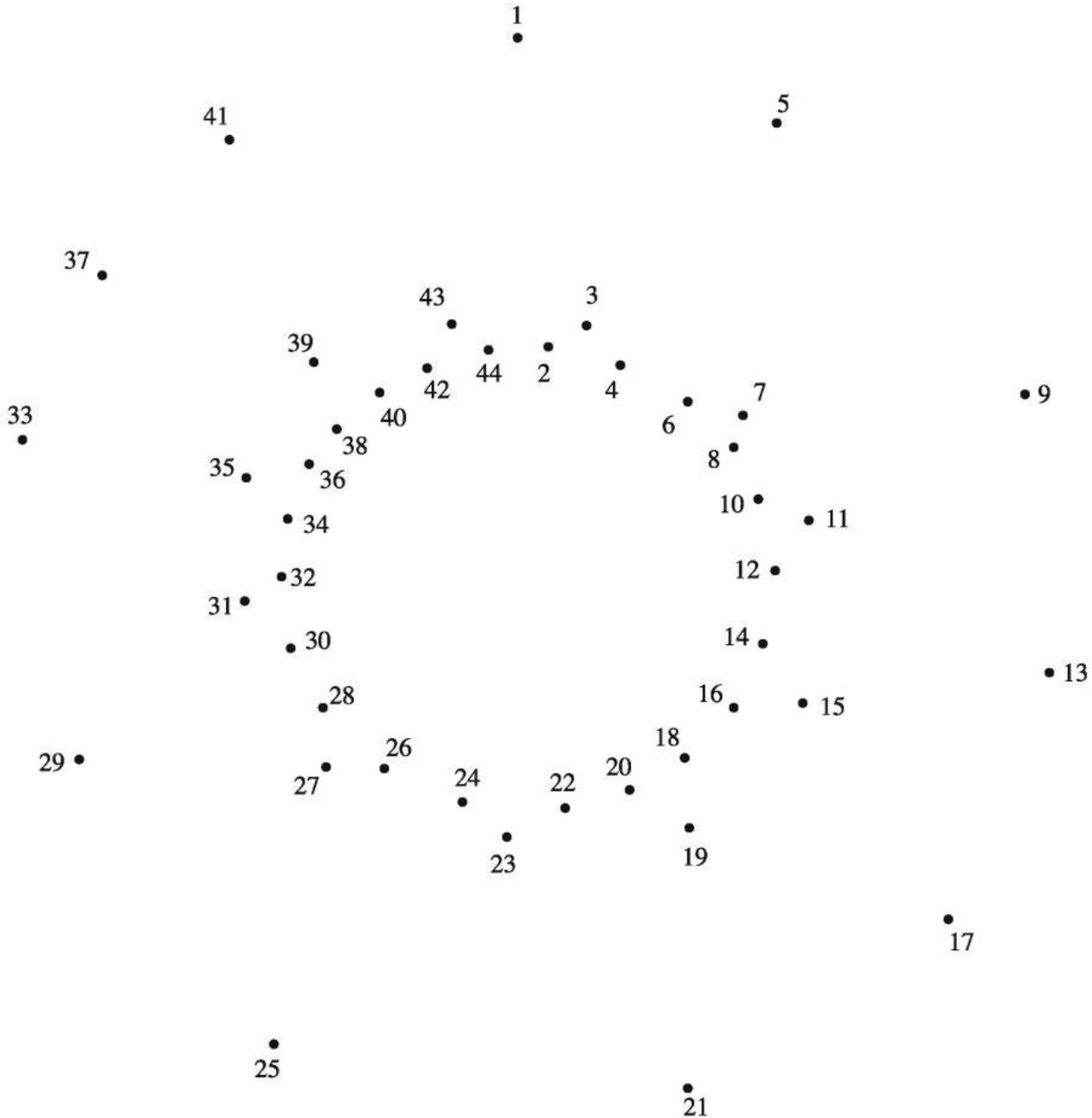
Quien bien baila, de boda en boda _____

Tomate, cebolla y pimiento,
¡qué bendito _____!

Lucena a _____ de _____ de _____

Une los puntos correspondientes a los números impares siguiendo el orden de la numeración. Utiliza un lápiz de color rojo.

Después haz lo mismo con los números pares utilizando un lápiz de color amarillo.



Caracol: saca los cuernos al _____

Lucena a _____ de _____ de _____

Une cada palabra con la parte del cuerpo de la estatua que le corresponde.
Utiliza para cada palabra un color diferente.



Cabeza

Hombro

Tobillo

Codo

Muslo

Rodilla

Mano

Pecho

Brazo

Talón

Dedo

Lucena a _____ de _____ de _____

Pinta el dibujo siguiendo las indicaciones de colores:

1 Azul oscuro

2 Azul claro

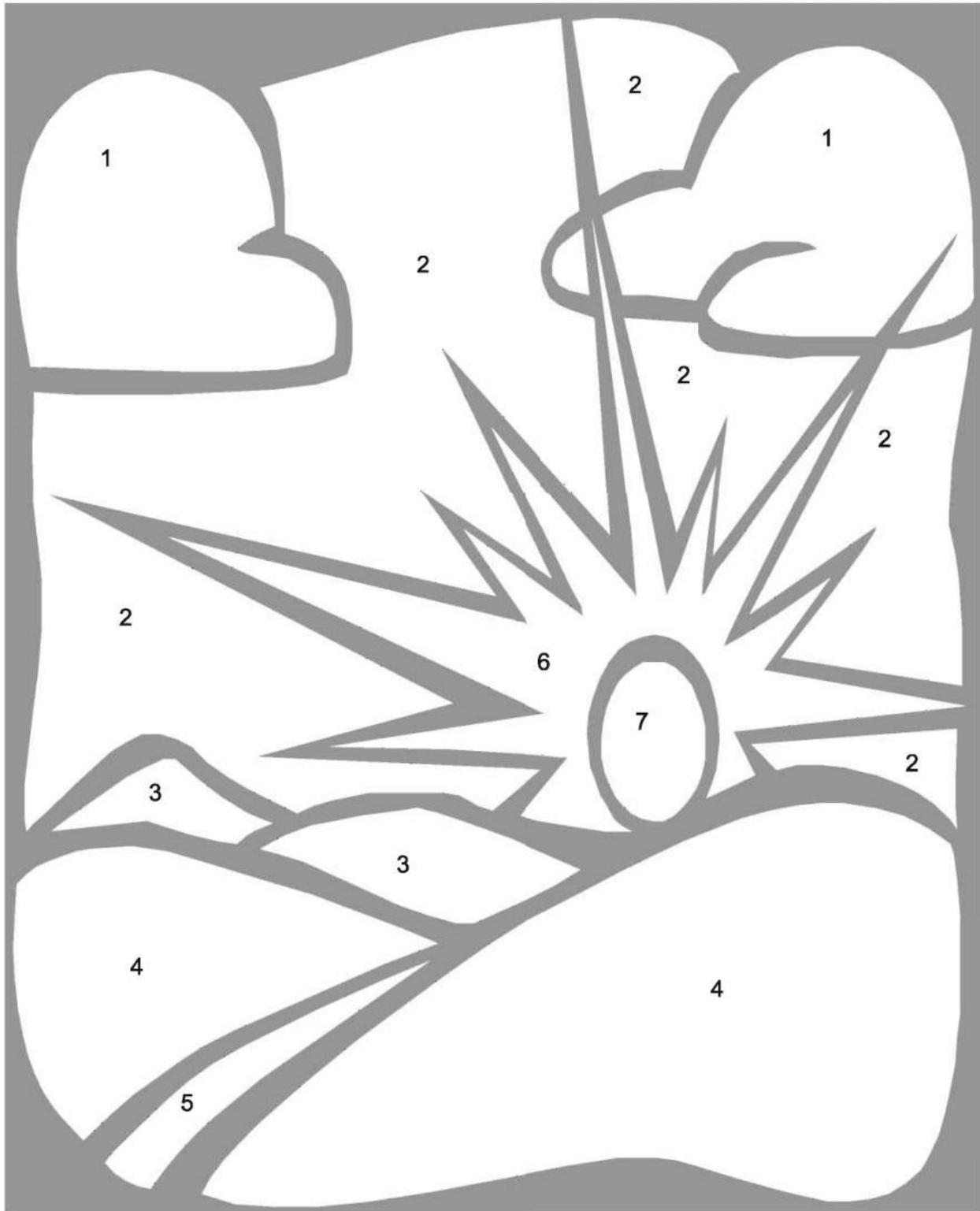
3 Marrón

4 Verde

5 Gris

6 Naranja

7 Amarillo



Lucena a ____ de _____ de _____

Escribe las letras que faltan en la siguientes palabras:

B I A B U E A

H E R A N O

N U R A

S U E R O

P I M A

T T A R A N E T A

A B E L O

N E T O

Y E N O

S O B I N A

Subraya con color rojo los nombres de mujer y de color azul los de hombre.

Antonia	Josefa	María	Pilar	Manolo
Paca	Fermina	Luis	Socorro	Bernardo
Enriqueta	Pedro	Ernestina	Isabel	Ernesto
Fernanda	Agustín	Juan	Laura	Laureano
Eduarda	Carmen	Marcial	Guillermo	Purificación
Araceli	César	Teresa	Ángeles	Roberto

Lucena a _____ de _____ de _____

Une con trazos de diferentes colores cada fotografía con la zona del cuerpo donde se suele llevar.



Guantes



Cinturón



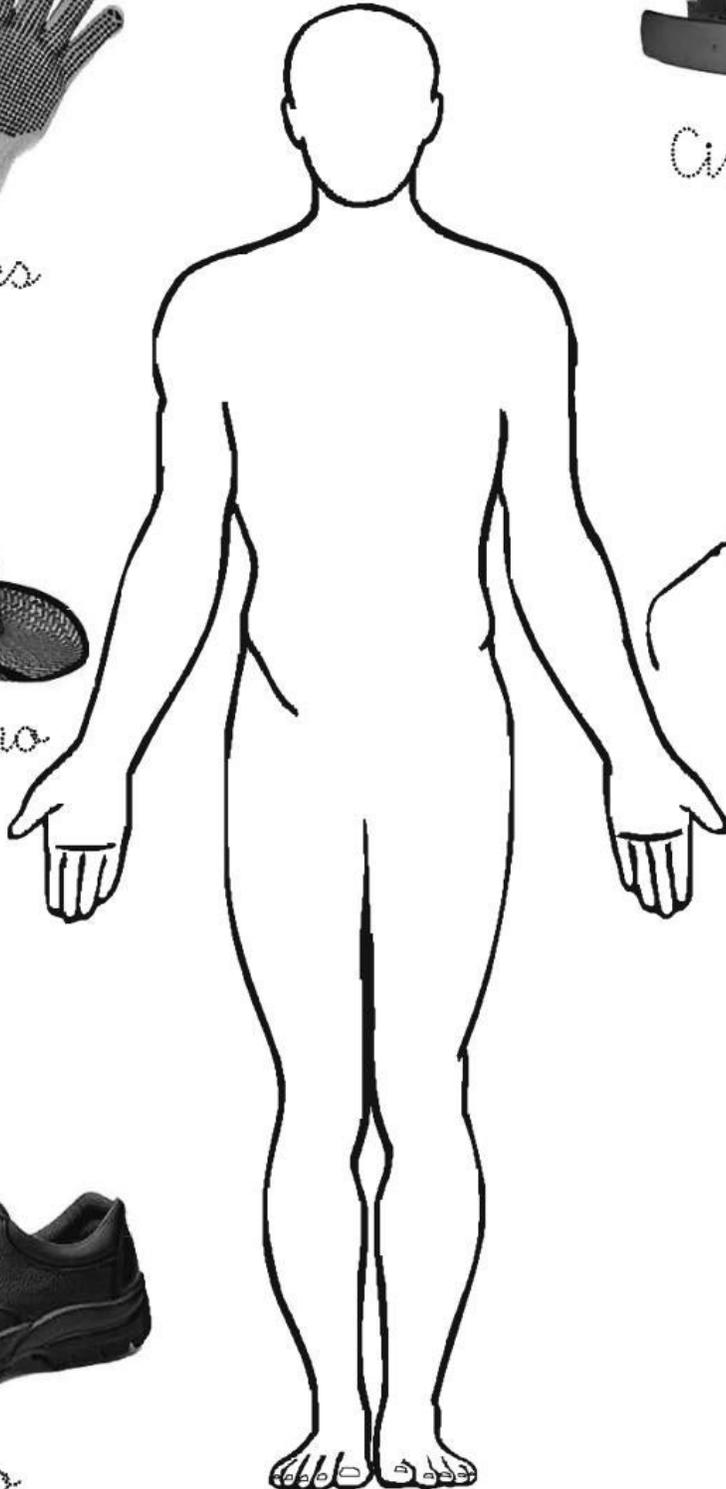
Sombrero



Gafas



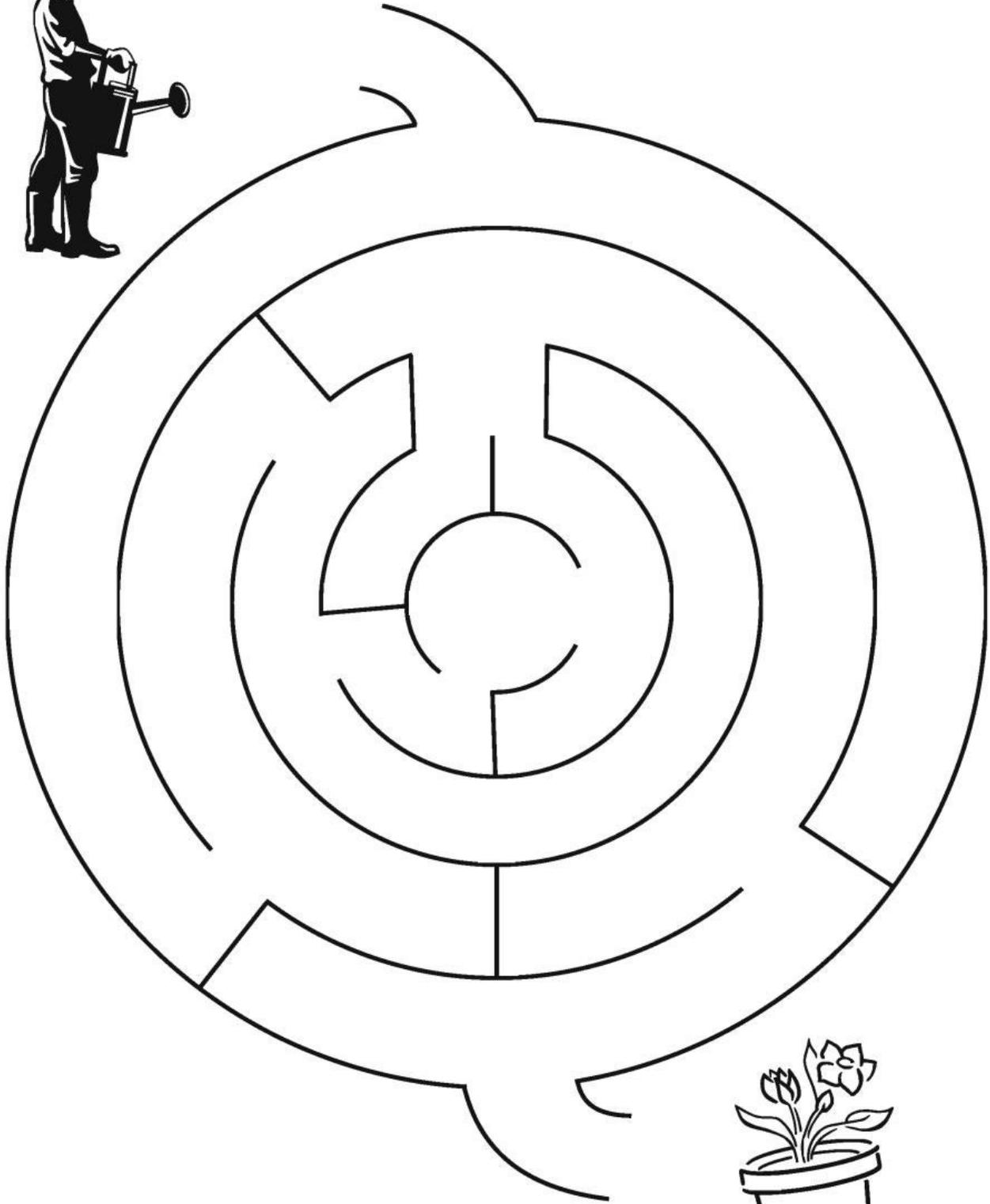
Zapato



Reloj

Lucena a _____ de _____ de _____

Pinta con un lápiz azul el camino que debe seguir el jardinero para llegar a la maceta.



Lucena a _____ de _____ de _____

Colorea cada zona utilizando cada color con su número.

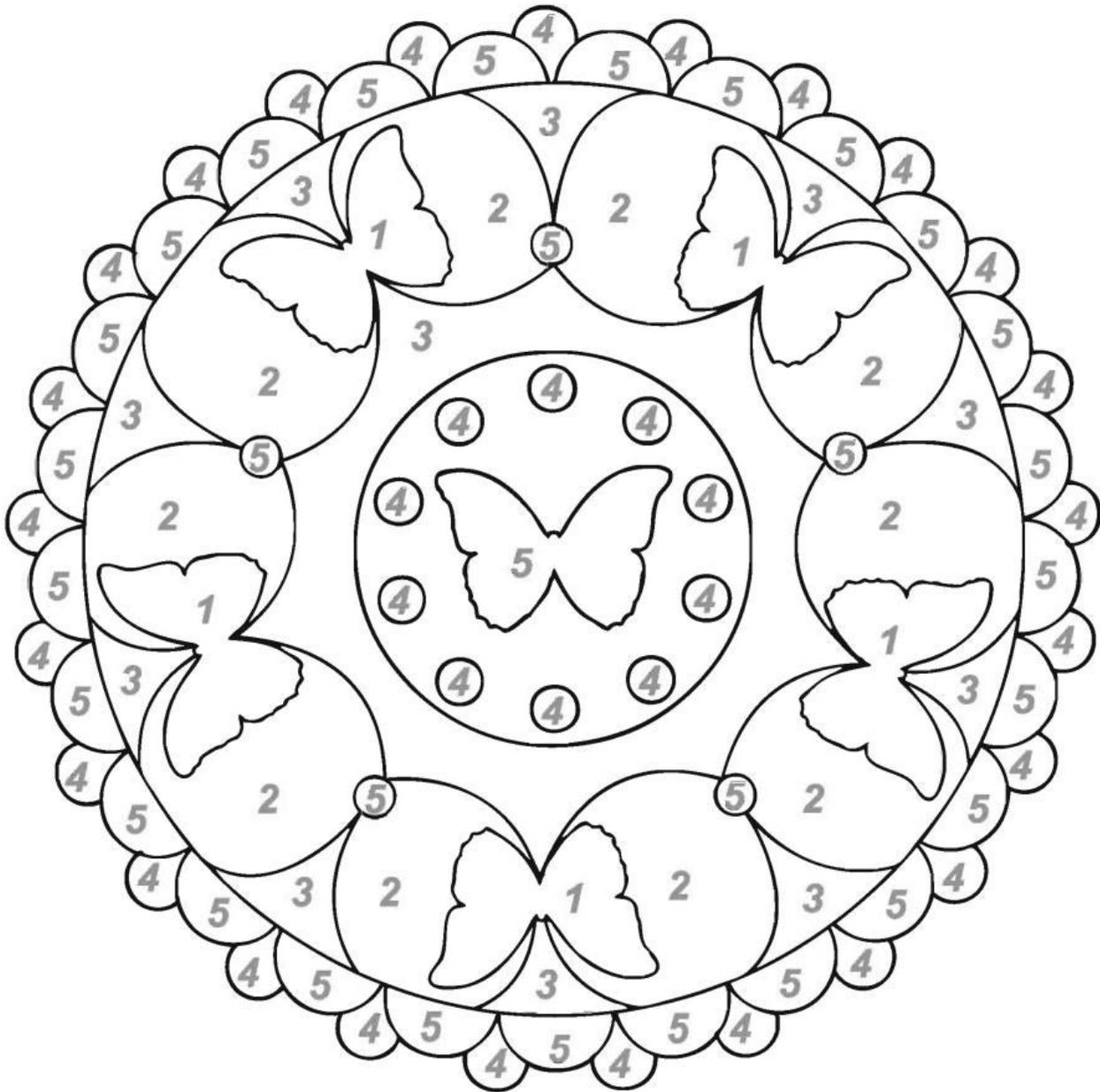
1 Amarillo

2 Azul oscuro

3 Azul claro

4 Rojo

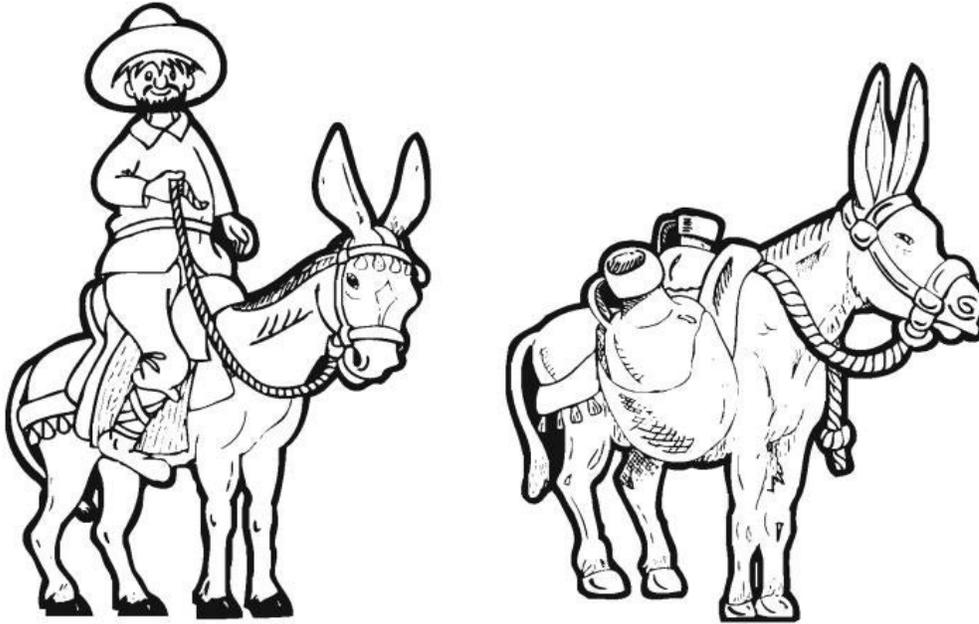
5 Verde



Lucena a _____ de _____ de _____

Colorea los dibujos.

El trabajo mata al asno, pero no al amo



Cuando llueve y hace sol.
bailan el perro y el pastor



Trabajamos: creatividad, psicomotricidad fina y discriminación de figuras.

Lucena a _____ de _____ de _____

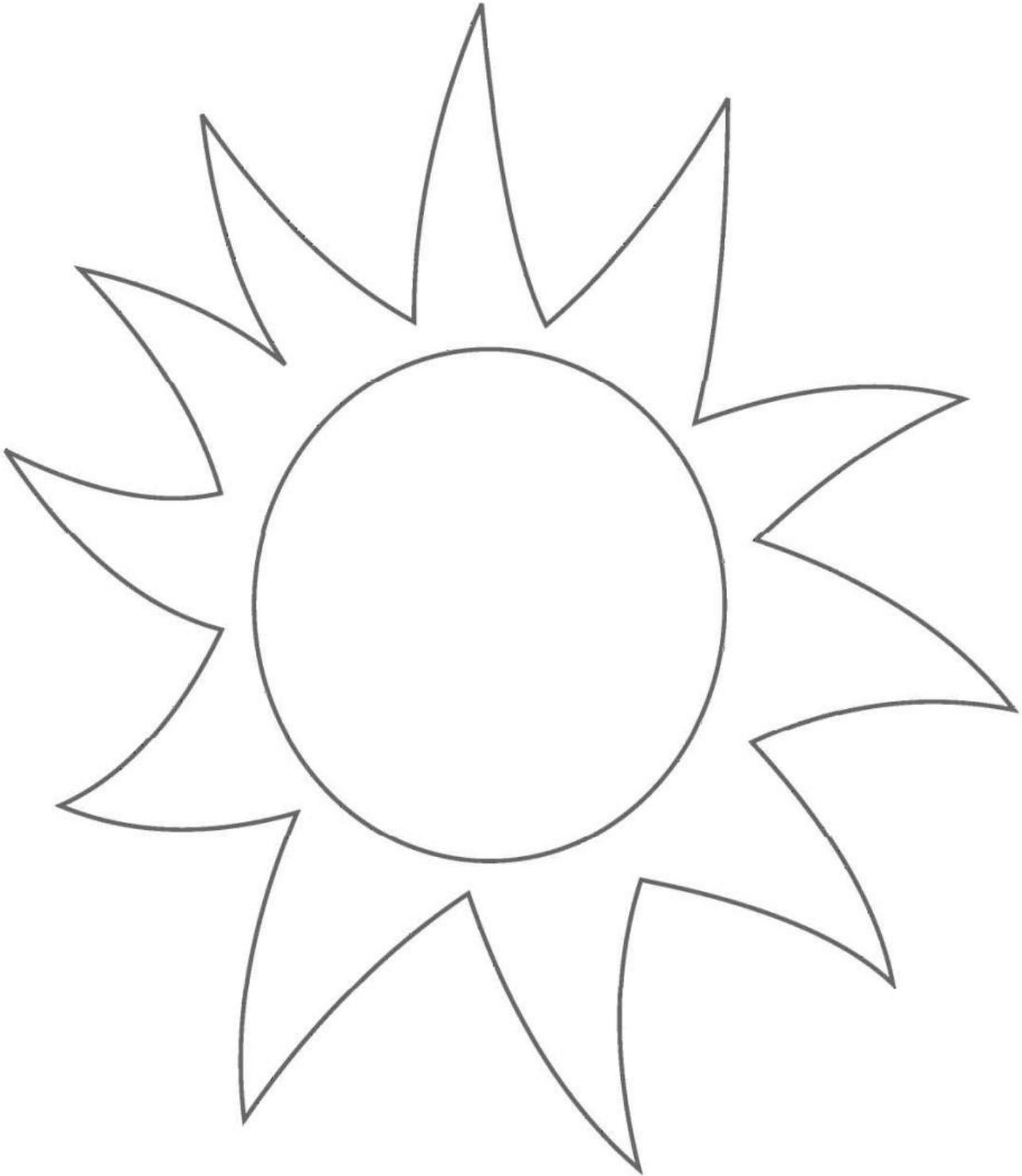
Rodear con un círculo verde las cosas que se guardan en un armario:



Trabajamos: lecto-escritura, psicomotricidad, identificación de colores.

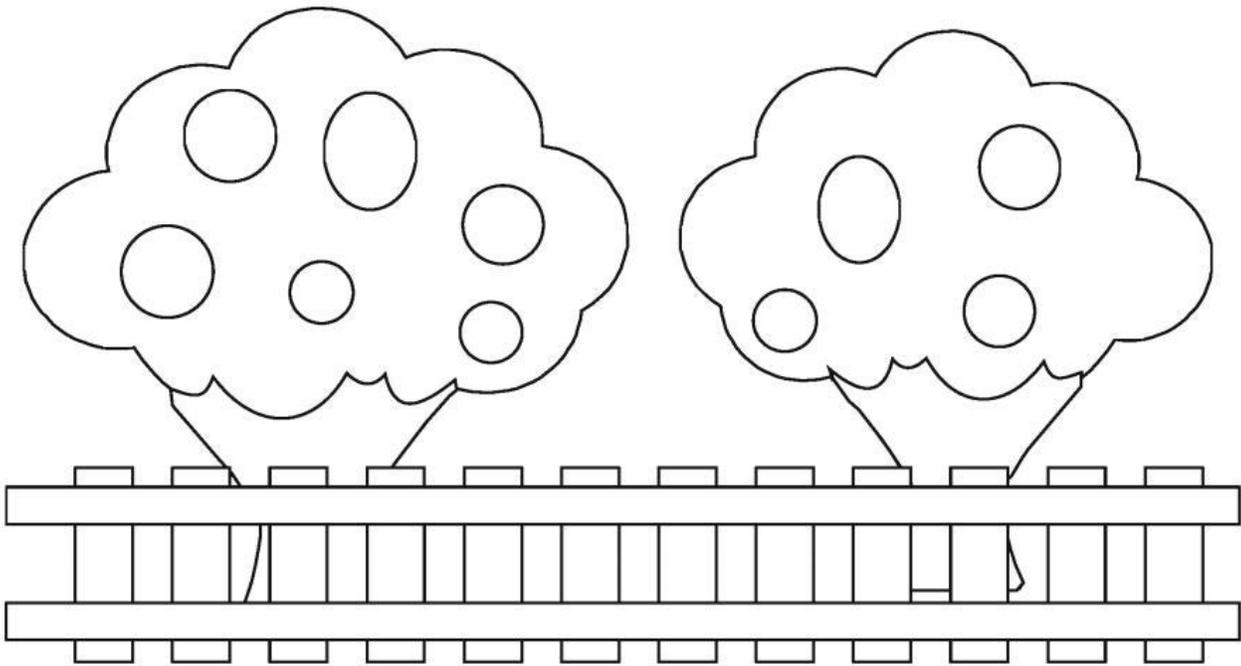
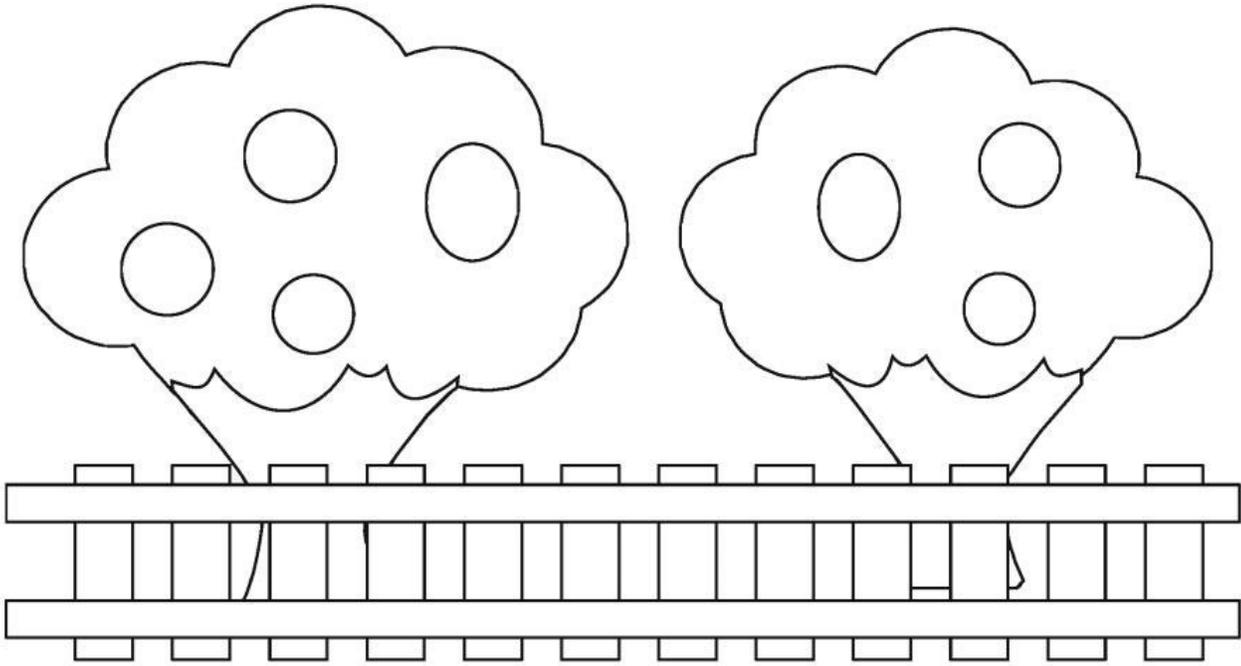
Lucena a _____ de _____ de _____

Colorea de amarillo el interior del sol y de naranja la zona de los rayos.



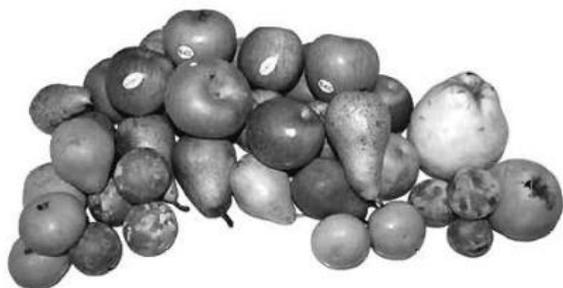
Lucena a _____ de _____ de _____

**Escribe debajo de cada árbol el número de frutas que tiene.
Pinta de verde el árbol que tiene más frutas.**



Lucena a _____ de _____ de _____

Marca con una X los productos que se toman para desayunar.



Fruta



Magdalenas



Sardinas



Paella



Café con leche



Ensalada

Lucena a _____ de _____ de _____

Une cada palabra con la fotografía a la que pertenece.



CABECERO

SILLÍN

PATA

SÁBANA

RUEDA

ALMOHADA

COLCHA

FRENO

TIMBRE

PEDAL

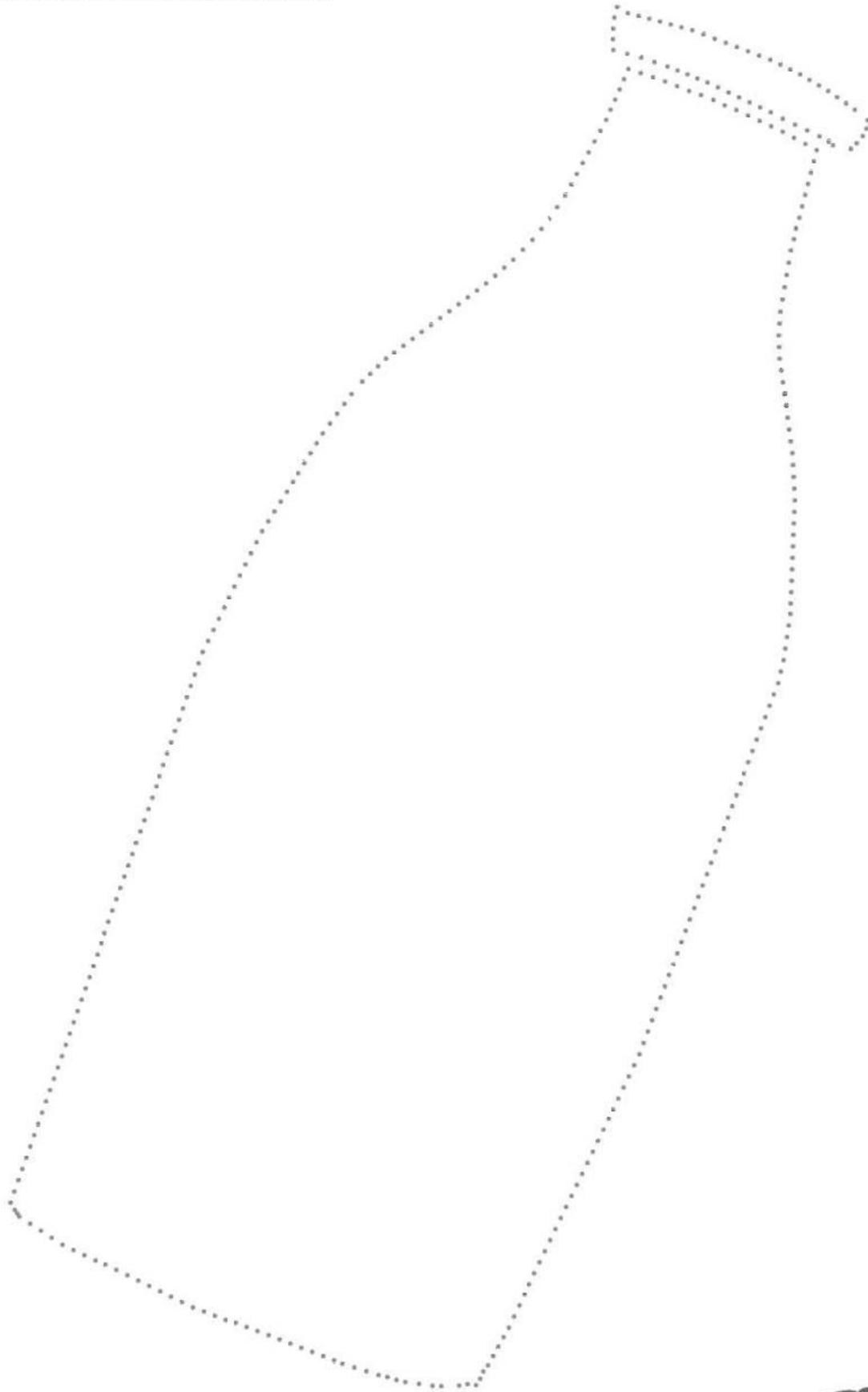
SOMIER



MANILLAR

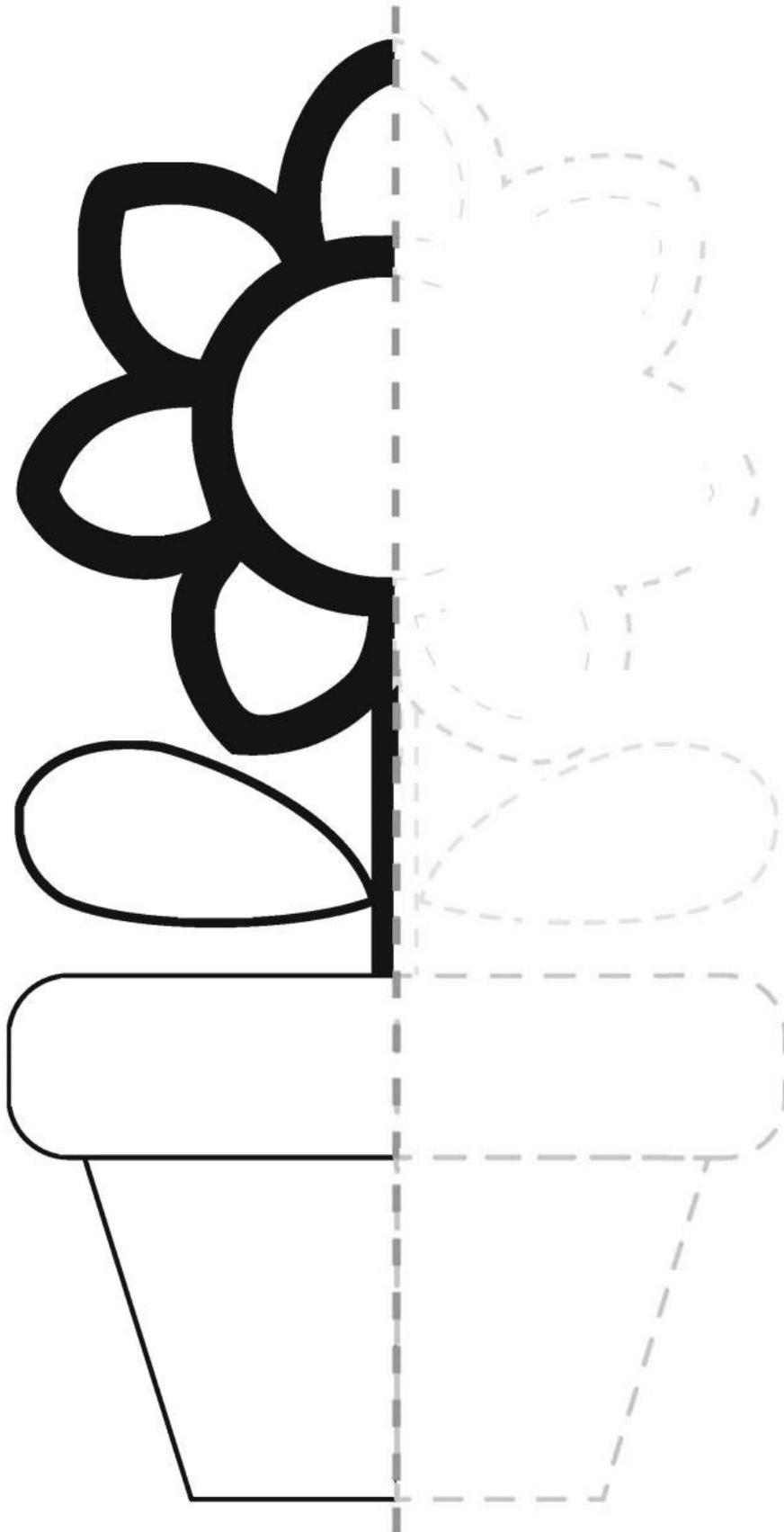
Lucena a _____ de _____ de _____

Dibuja con un lápiz azul sobre la línea de puntos y colorea de amarillo el interior de la botella.



Lucena a ____ de _____ de _____

Completa el dibujo de la maceta teniendo en cuenta que es igual por ambos lados de la línea continua.



Colorea cada zona utilizando cada color con su número.

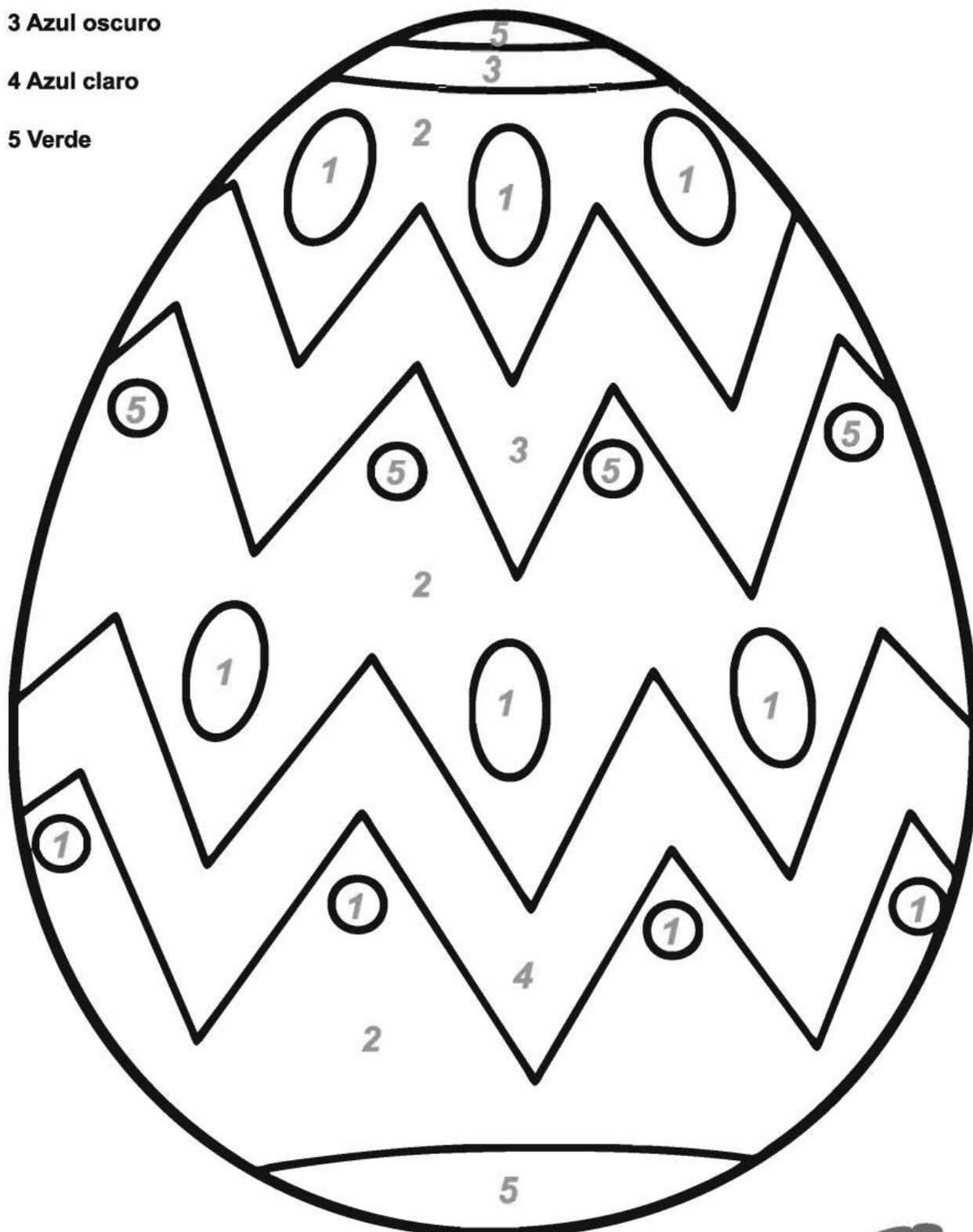
1 Amarillo

2 Naranja

3 Azul oscuro

4 Azul claro

5 Verde



Lucena a _____ de _____ de _____

Colorea libremente el dibujo y completa los refranes.

Casa con dos puertas, mala de _____



De fuera vendrán y de casa te _____

Unos por los otros y la casa sin _____

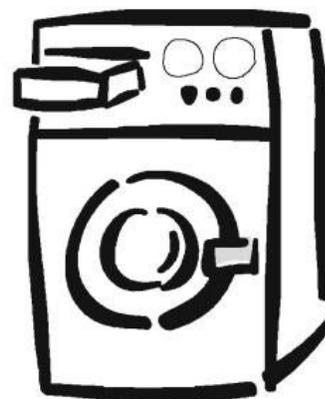
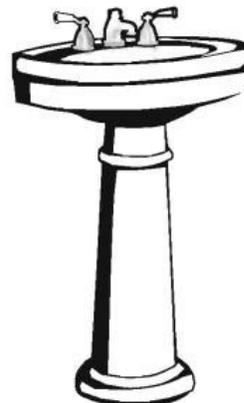
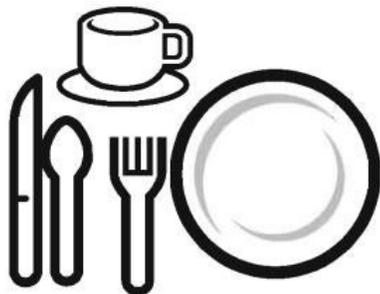
En casa del herrero, cuchillo de _____

Cuando en mi casa estoy, rey _____

Cada uno en su casa y Dios en la de _____

Lucena a _____ de _____ de _____

Une mediante líneas de colores cada dibujo de la izquierda con el de la derecha en función de dónde se lava cada cosa.



Lucena a _____ de _____ de _____

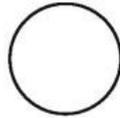
Colorea las letras de color verde y los números de color naranja.



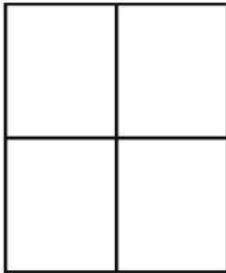
Lucena a _____ de _____ de _____

Une los puntos con un lápiz azul siguiendo el orden de la numeración.
Colorea libremente el dibujo.

3 ●



2 ●



4 ●



8 ●

7 ●

1 ●

9 ●

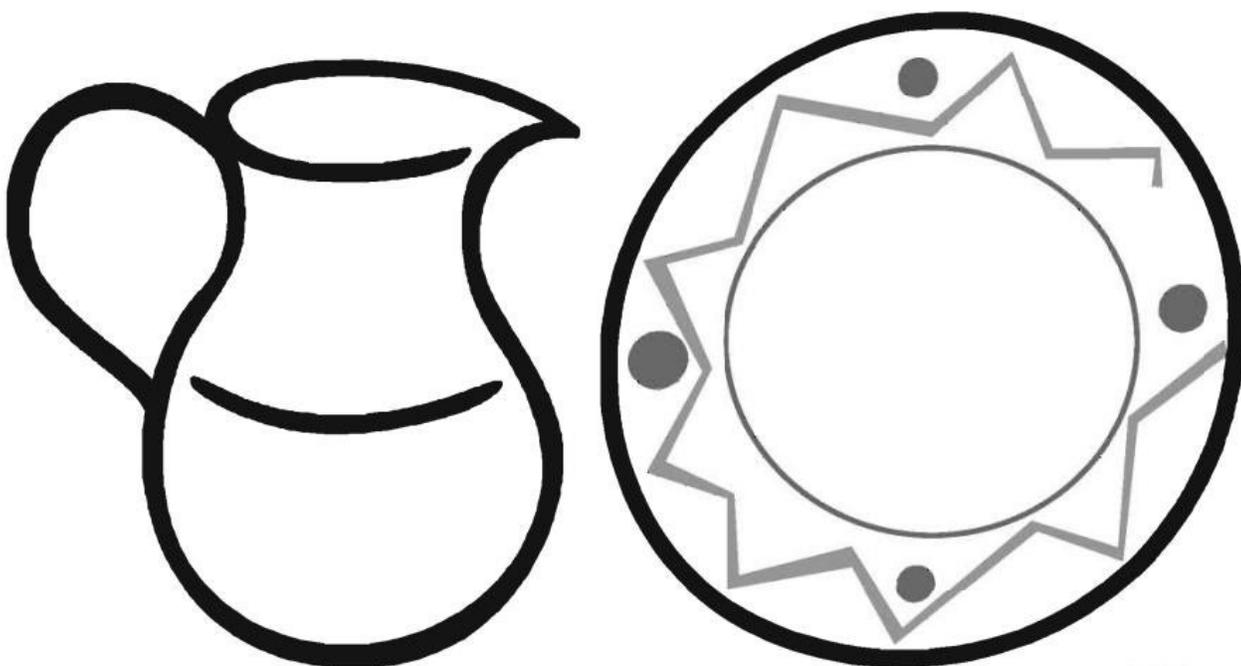
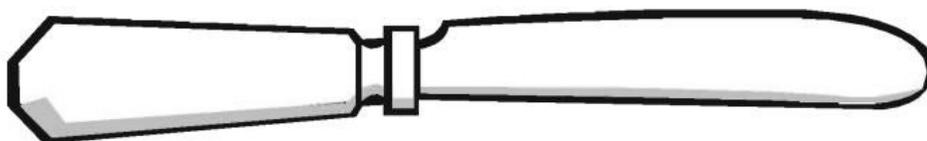
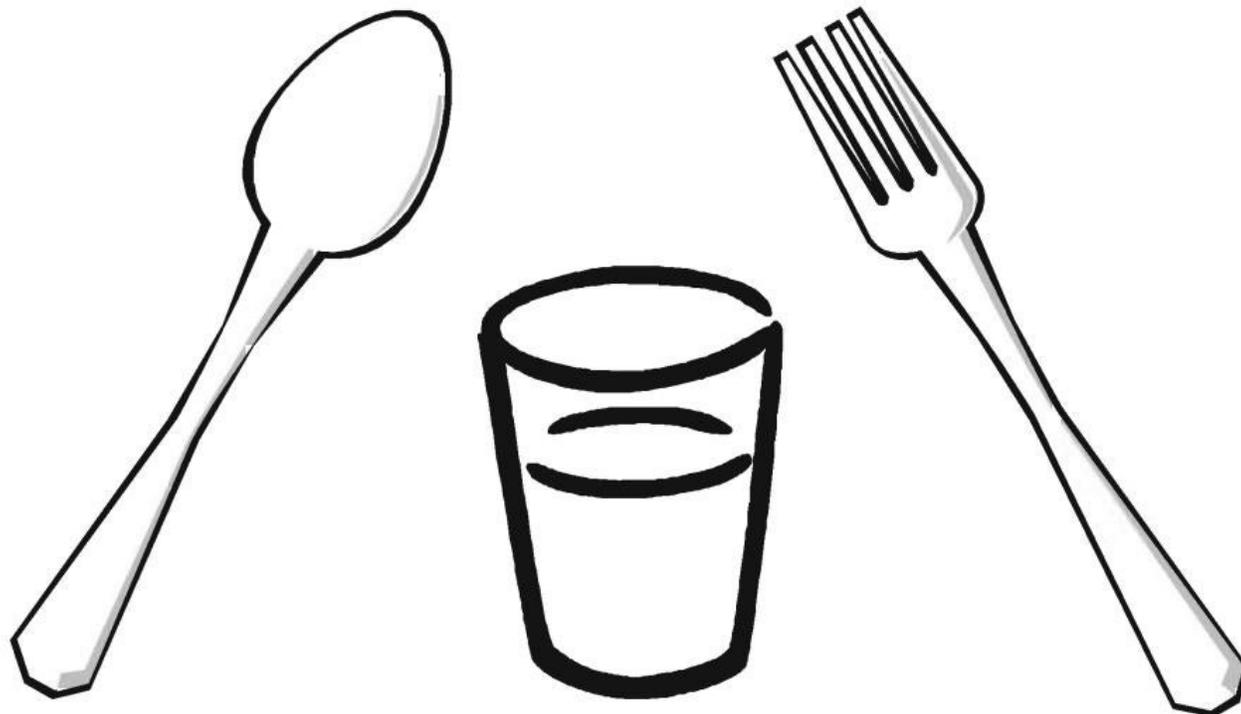
6 ●

5 ●

Lucena a _____ de _____ de _____

Pinta de color amarillo las cosas que sirven para beber.

Pinta de color azul las cosas que se utilizan para comer.



Lucena a _____ de _____ de _____

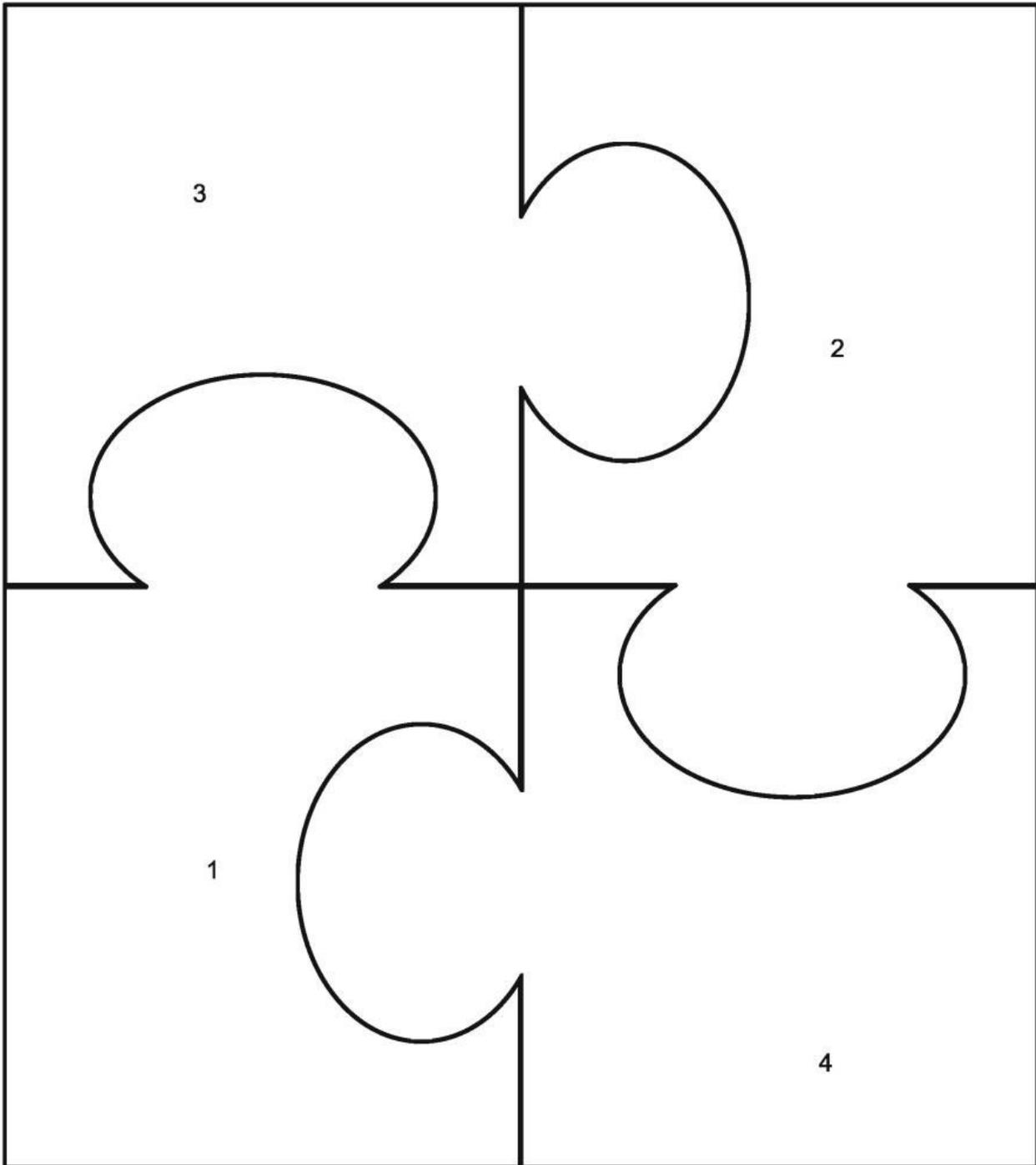
Pinta el dibujo siguiendo las indicaciones de colores:

1 Azul

2 Verde

3 Rojo

4 Amarillo



Lucena a ____ de _____ de _____

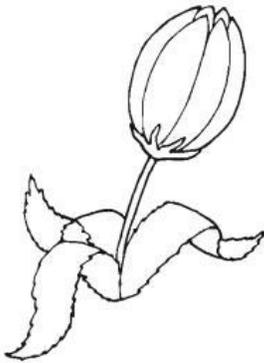
Escribe las letras que faltan en las siguientes palabras:



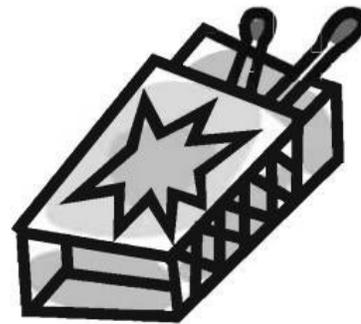
came__lo



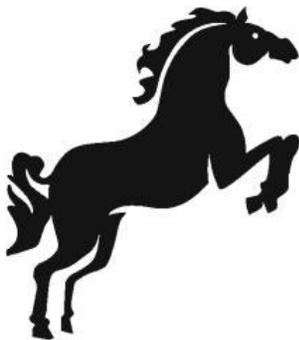
ce__illo



cap__llo



cer__lla



ca__allo



ca__illa

Lucena a _____ de _____ de _____

Colorea cada zona utilizando cada color con su número.

1 Amarillo

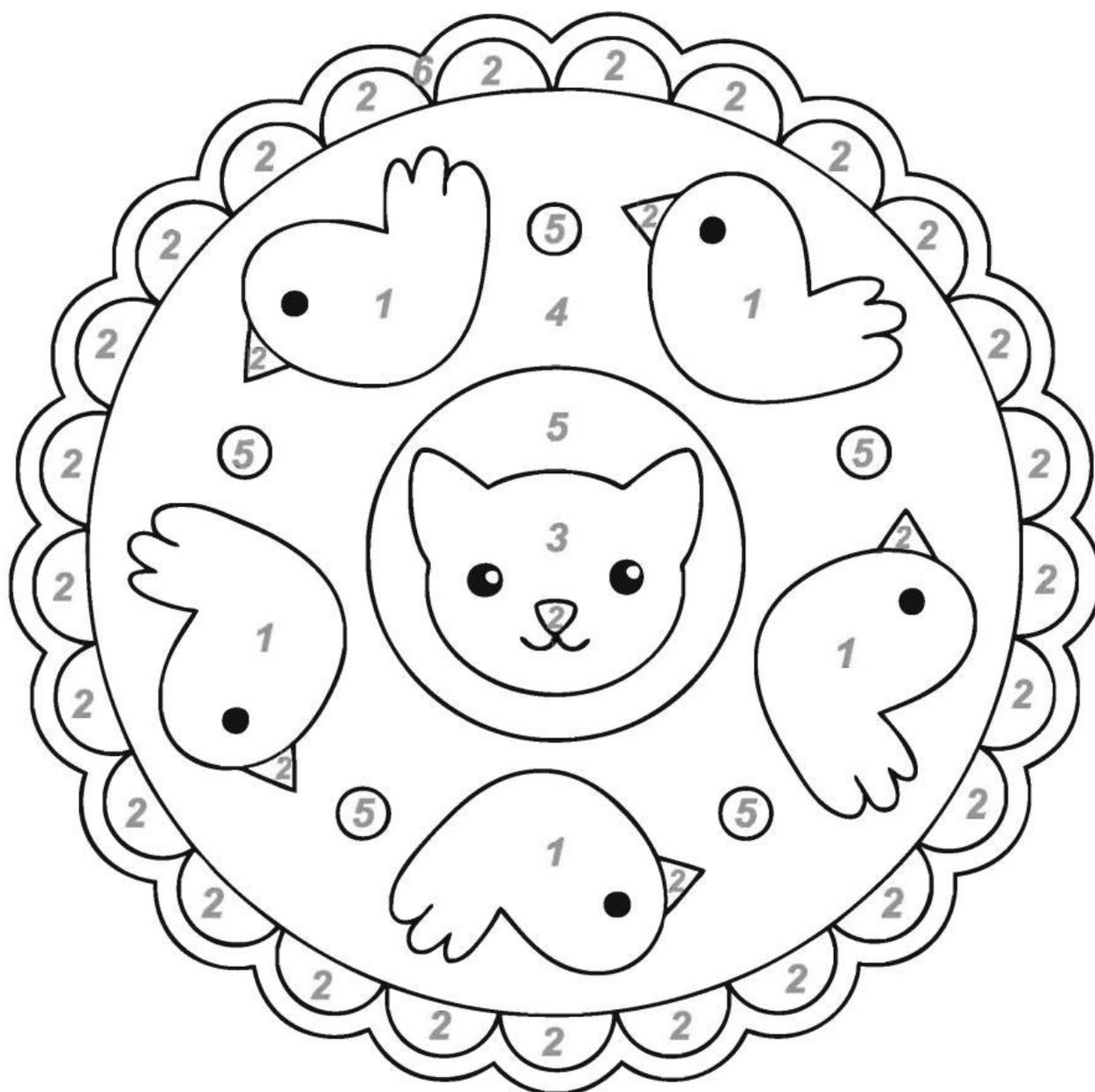
2 Naranja

3 Azul oscuro

4 Azul claro

5 Verde

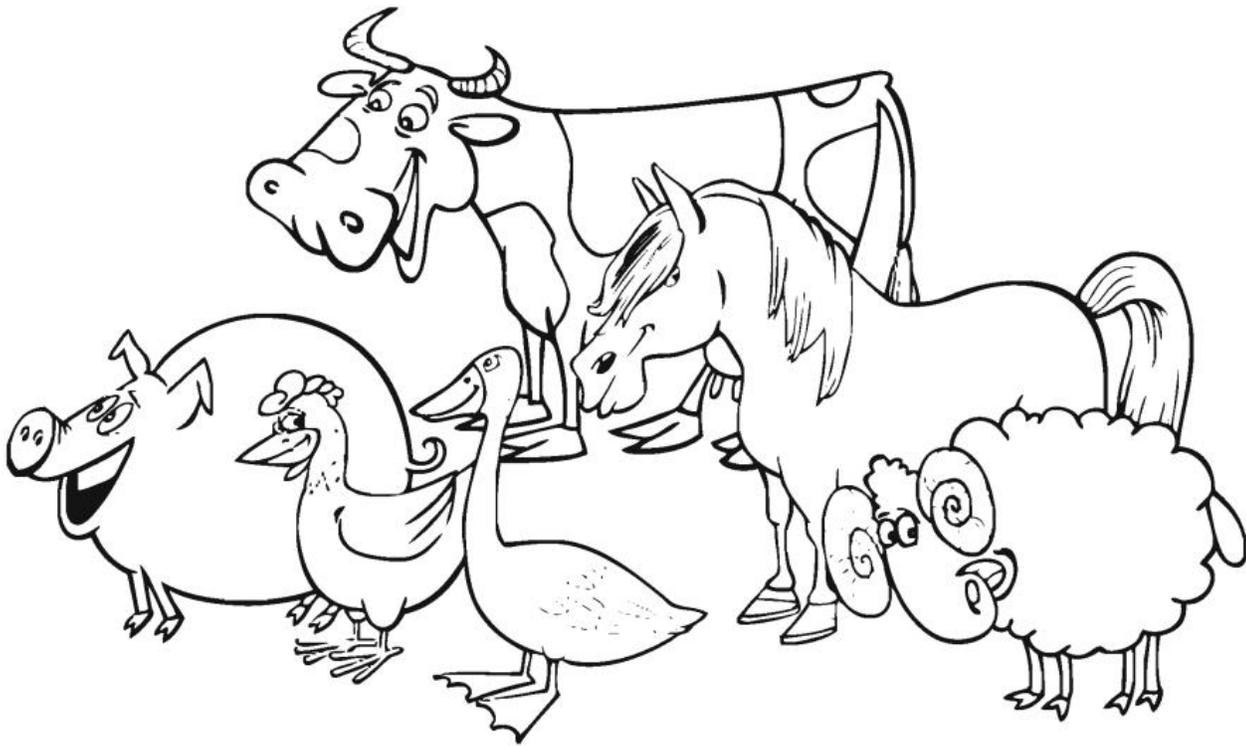
6 Rojo



Lucena a ____ de _____ de _____

Pinta de un color diferente cada animal y completa los refranes.

Arrieros somos, en el camino nos _____



El perro del hortelano ni come,
ni deja comer al _____

El pez grande se come al _____

Gatos dormilones no cazan _____

No se hizo la miel para la boca del _____

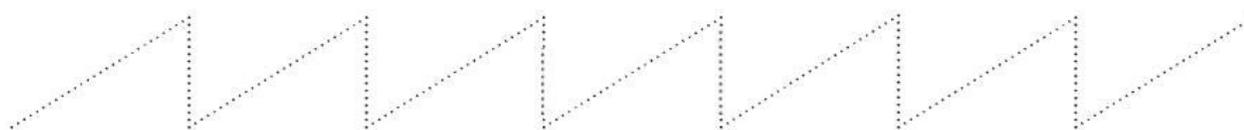
Gallo que no canta algo tiene en la _____

Lucena a _____ de _____ de _____

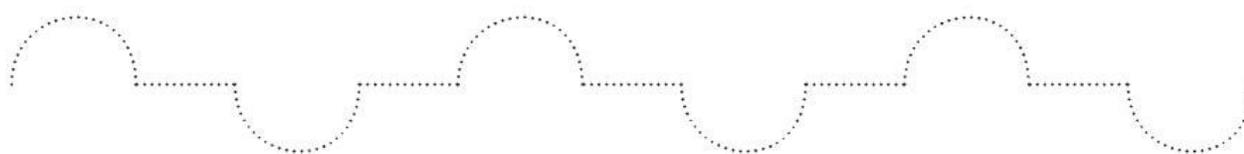
Dibuja con lápiz azul la línea de puntos.



Dibuja con lápiz verde la línea de puntos.



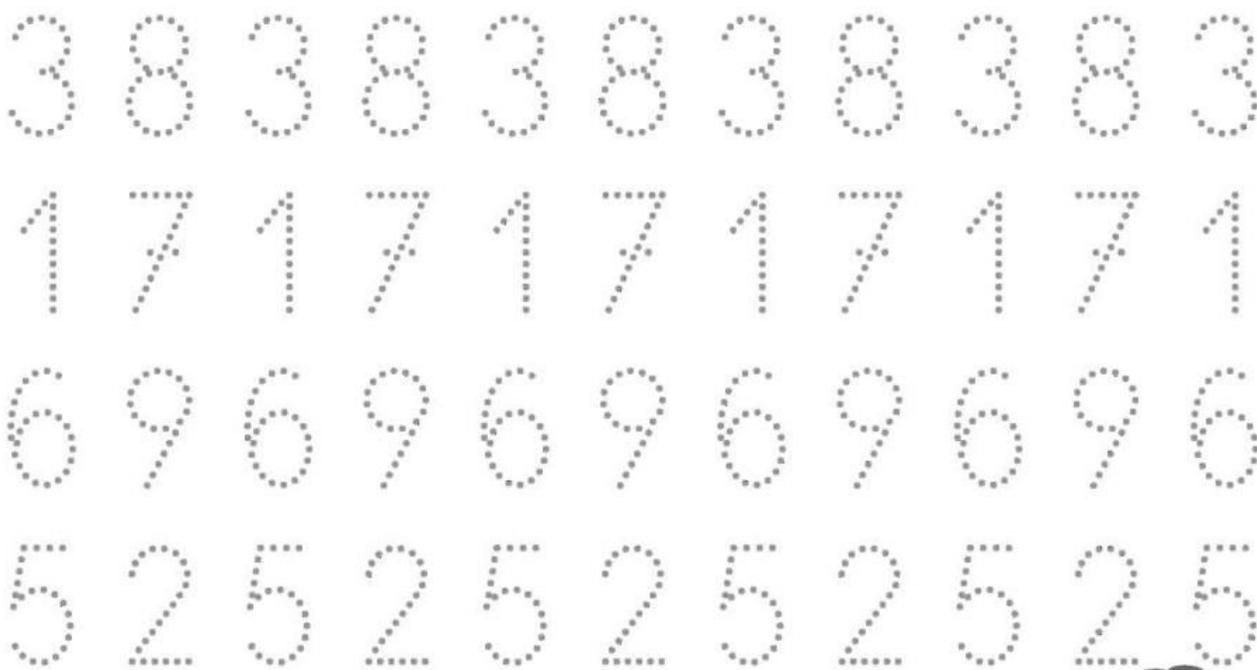
Dibuja con lápiz rojo la línea de puntos.



Dibuja con lápiz marrón la línea de puntos.



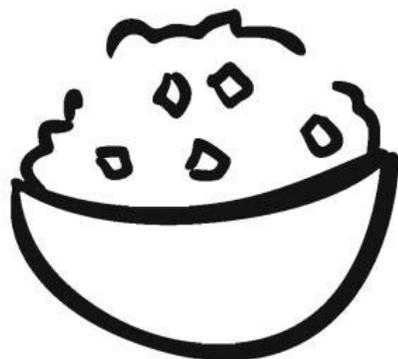
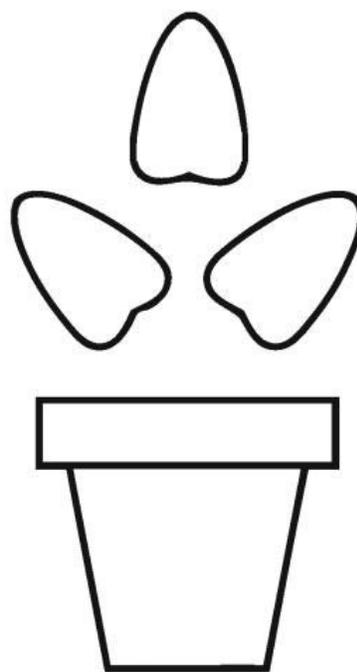
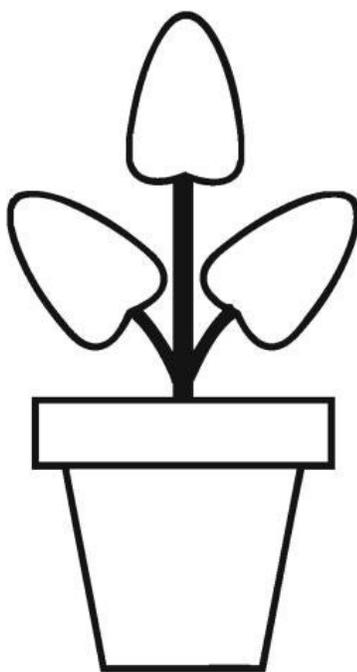
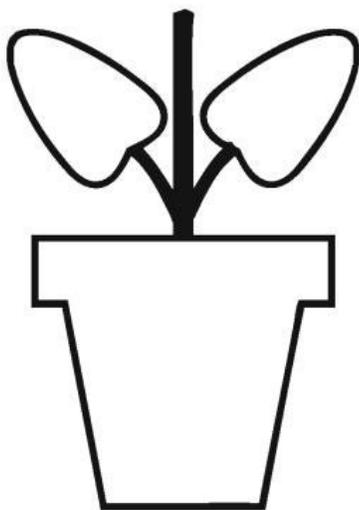
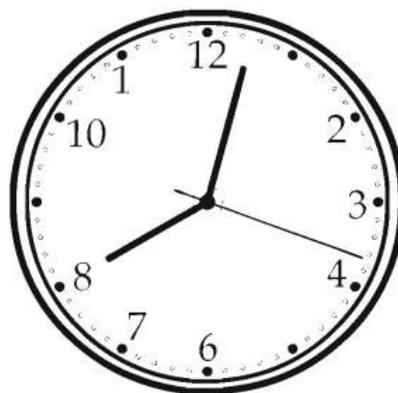
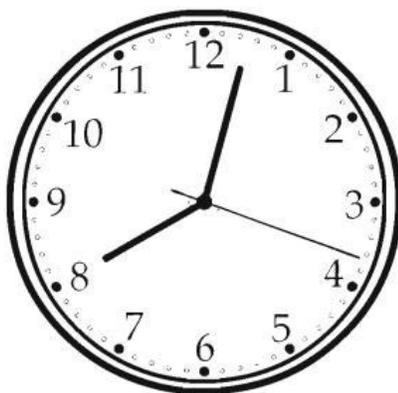
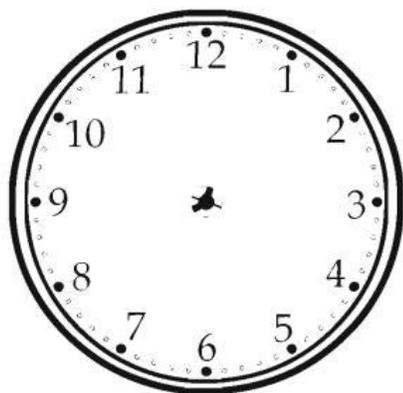
Dibuja con lápiz naranja las líneas de puntos.



Trabajamos: praxias, gnosias y psicomotricidad fina.

Lucena a _____ de _____ de _____

Pinta de azul claro el dibujo que está completo y dibuja lo que falta en los demás.



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