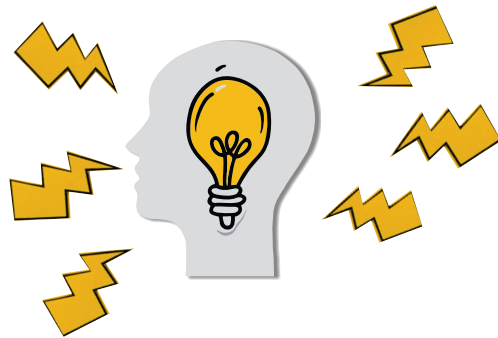


45 DÍAS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



Caro Nieto, María Luisa

45 días de estimulación cognitiva : memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas y mucho mas / María Luisa Caro Nieto. - 1a ed - Villa Adelina : Pablo Ezequiel Pradella ; Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Neuroaprendizaje Infantil, 2022.

115 p. ; 30 x 21 cm.

ISBN 978-987-88-5338-3

1. Psicología Cognitiva. I. Título.
CDD 150

© Los autores y Editorial Neuroaprendizaje Infantil
Ilustraciones, diseño y maquetación: Andrea Priscal
ISBN 9789878853383

Edita: Neuroaprendizaje Infantil

Distribuye: Neuroaprendizaje Infantil

E-mail: info@neuroaprendizajeinfantil.com.ar

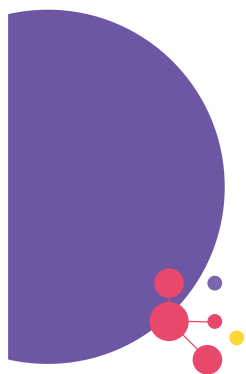
<http://www.neuroaprendizajeinfantil.com.ar>

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, y otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Reservados todos los derechos.



**Neuroaprendizaje
Infantil**

www.neuroaprendizajeinfantil.com



Introducción.

La Estimulación cognitiva es el conjunto de técnicas y estrategias cuyo objetivo es optimizar la eficacia del funcionamiento cognitivo de la persona mediante una serie de situaciones y actividades concretas. Abarca todas aquellas actividades dirigidas a estimular y mantener las capacidades cognitivas existentes (la atención, la memoria, el lenguaje, las funciones ejecutivas, las praxias, las gnosias entre otras). Es una de las terapias no farmacológicas más utilizadas en el mundo de la neuropsicología.

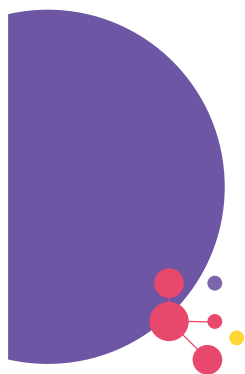
Su papel en lo que se refiere a las enfermedades neurodegenerativas es muy importante ya que una adecuada estimulación del cerebro permite mejorar la calidad de vida de la persona. Esta mejora se produce gracias al alcance de otros objetivos más concretos, tales como el mantenimiento de las capacidades mentales el máximo tiempo posible, la potenciación de la autonomía y la autoestima de la persona, la mejora de la interacción de esta con su entorno y la disminución de la ansiedad y la confusión, así como otras reacciones psicológicas adversas.

Por otro lado, la Estimulación Cognitiva empieza a verse como un tipo de gimnasia cerebral cuyos objetivos repercuten sobre el cerebro en forma de neuroplasticidad, neurogénesis, compensación cerebral o reserva cerebral. Si el envejecimiento implica una merma fisiológica de funciones cognitivas, la Estimulación Cognitiva se concibe como una técnica de gran utilidad para compensar o prevenir dichos déficits asociados a la edad.

En este cuaderno se incluyen actividades para trabajar diferentes capacidades cognitivas durante 45 días:

- Memoria.
- Atención.
- Orientación.
- Funciones ejecutivas.

¡Y mucho más!



¿A quién va dirigido este cuaderno?

A todos aquellos profesionales del ámbito de la neuropsicología que trabajen con las siguientes poblaciones:

- Personas a partir de los 10 años que requieran estimulación cognitiva en estos dominios.
- Adultos y personas mayores con deterioro cognitivo leve debido a enfermedades neurodegenerativas, accidentes cerebrovasculares u otra enfermedad que pudiera afectar al funcionamiento cognitivo.
- Personas que presentan quejas cognitivas tras haber pasado el Covid-19.

A todas aquellas personas sin deterioro cognitivo que quieran mantenerse activos y evitar posibles problemas futuros.

*Es muy importante tener en cuenta que este cuaderno no debe utilizarse por sí solo, sino que es una herramienta más que debe combinarse y complementarse con otras para llevar a cabo un buen tratamiento, el cual debe ser interdisciplinar y personalizado a las necesidades de cada persona.

Autora

M.ª Luisa Caro Nieto. Psicóloga General Sanitaria y creadora de Psicocortex.

Sígueme en mis redes sociales:

INSTAGRAM: @psicocortex

FACEBOOK: PsicoCortex

BLOG: <https://psicocortex.wordpress.com/>

Bibliografía:

Villalba Agustín, S. y Espert Tortajada, R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. TERAPEÍA 6 (2014), 73-93, ISSN: 1889-6111



Día del mes	Día de la semana	Mes	Año
-------------	------------------	-----	-----

Memoriza los siguientes objetos.



Resuelve el ejercicio que aparece a continuación y pasa a la siguiente página.



Encuentra todos los ① y rodéalos con un círculo.

1 0 9 7 6 9 5 6 1 3 5 8 6 7 0 1 4 6 8 7 5 9 6 3 1 4 5 9 8
2 3 1 1 6 7 0 9 8 2 5 1 1 5 6 8 6 9 9 2 4 3 5 8 7 9 0 0 6
7 8 1 2 5 4 8 6 3 9 7 4 1 2 5 8 9 6 3 1 4 7 5 2 3 6 9 1 4
2 5 4 8 9 6 3 2 1 4 5 8 7 6 2 1 4 5 8 1 4 5 2 3 6 9 8 5 1
4 7 8 5 2 3 6 9 4 1 2 1 2 5 8 7 2 3 6 9 8 5 4 1 7 5 8 1 1



A continuación, escribe los objetos que recuerdes de la página anterior.



Continúa la serie con el número que falta.

2 - 6 - 10 - 14 - 18 - 22

3 - 6 - 9 - 15 - 24 - 39

35 - 29 - 23 - 17 - 11

40 - 37 - 34 - 31 - 28

2 - 4 - 8 - 16 - 32 - 64



Día del mes	Día de la semana	Mes	Año
-------------	------------------	-----	-----

Resuelve la siguiente sopa de letras.

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

MANZANA
AGUACATE
NARANJA

FRAMBUESA
LIMÓN
PLÁTANO

PERA
FRESA
MANGO

Resuelve el ejercicio que aparece a continuación
y pasa a la siguiente página.



**Nombra en voz alta o escribe los días
de la semana en orden inverso.**



A continuación, escribe las frutas que recuerdes de la sopa de letras anterior.



Escribe 9 palabras que empiecen por las siguientes sílabas.

CA	PE	MA
1. Casa	1. Perro	1. Maleta
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

3

Día del mes

Día de la semana

Mes

Año

Memoriza los siguientes objetos.



Resuelve el ejercicio que aparece a continuación y pasa a la siguiente página.

Encuentra todas las **D** y rodéalas con un círculo.

CBDOBOCDBCBOBOBDCDDCBODCB
CBDCDBOBCDCBDCODDCBBCCOOB
CDCOBCDBOOCBDDCBOCBDODDBC
OBCCDCBOODCDCBOBOCBCDDBOC
DBOCDDCBCCOODBCODOBCODCBD



¿Cuál de los siguientes objetos no aparecía en la página anterior?



Forma 5 palabras utilizando las siguientes letras. No es necesario utilizar todas.

R - M - A - O - A - D - E - N - O - R
