



Ilustre Municipalidad
San Miguel

San Miguel
es
Calidad de Vida

CUADERNILLOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

30 DÍAS DE EJERCICIOS PARA
MANTENER LA MENTE EN MOVIMIENTO

Centro de Atención Psicológica
para el Adulto Mayor CAPAM

Programa de Personas Mayores / Municipalidad de San Miguel



Estimadas Personas Mayores:

Junto con saludarles, les comento que su presencia es y ha sido fundamental para el crecimiento de nuestra comuna. Se reconoce su aporte a la formación de este territorio, a su historia y a su desarrollo, y por supuesto, al trabajo que permite el bienestar de todos, esa es nuestra meta principal, así como también nuestro mayor tesoro.

En estos tiempos de pandemia, donde se nos ha puesto a prueba de diferentes formas y donde todo pareciera ir más lento, les quiero demostrar mi admiración por su tesón, por su pasión por la vida y la entereza con la que estoicos enfrentan el día a día, agradeciendo a cada uno de ustedes su contribución pero también, las ganas de estar presentes en las iniciativas que esta gestión ha puesto en marcha para ustedes.

Es así que destaco el trabajo del Programa Municipal del Adulto Mayor, del Programa Vínculos, del Centro Diurno para el Adulto Mayor, Ceditam; del Centro de Atención Psicológica para el Adulto Mayor, Capam, quienes trabajan directamente con nuestras personas mayores en diversas actividades durante el año. Por ejemplo: los paseos del Programa Turismo Social, la alfabetización digital junto a Fundación Renacer, el malón integrativo, las ferias de turismo social, los operativos odontológico y fonoaudiológico en conjunto con universidades, entre otras. Son diversas y variadas las posibilidades las que se vieron truncadas y en esa línea, se ha elaborado este material para mantener el espíritu en alto y el entusiasmo que los caracteriza.



Espero lo disfruten junto a su familia y a su entorno más cercano y lo compartan como ejemplo de amor y solidaridad con el prójimo.

Los invito a seguir adelante pese a todo y a estar siempre atentos, activos y comprometidos con mejorar su calidad de vida, y en eso aportamos todas las vecinas y vecinos de esta gran comuna: en hacer de San Miguel un lugar donde la persona mayor es prioridad.

Un abrazo.


Luis Sanhueza Bravo
Alcalde

¡Bienvenidos!

Como equipo de contención telefónica, les hacemos llegar un abrazo apretado y un beso en plena frente, para despejar los miedos y jugar con este cuadernillo como quien tiene un juguete en Navidad o cumpleaños.

Eso es, eso les estamos entregando, un regalo, con todo cariño para ustedes.

En este cuadernillo, encontrarán actividades para 30 días. La idea es hacer una actividad diaria para ejercitar la mente, los sentidos, el pensamiento, la creatividad y las emociones.

También para mantenerse activos en casa y no deprimirse ni sentirse enfermos, nosotros estaremos pendientes y monitoreando el progreso, así que ¡sin hacer trampas!

Finalmente, agradecerles la confianza puesta en nuestro equipo, lo que hacemos lo hacemos desde el corazón y no hay otra razón que nos mueve.

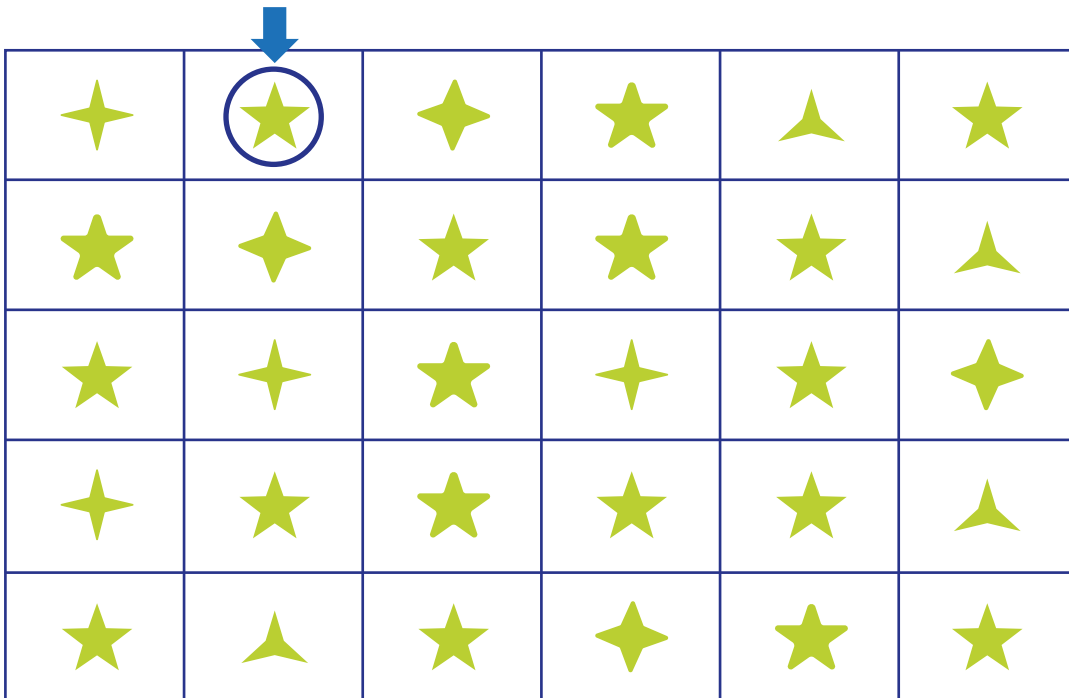
Les dejamos una frase de Humberto Maturana:
“Todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese espacio donde se crea la realidad en que vivimos”.

Entonces a conversar.
Un beso y un abrazo a todos.

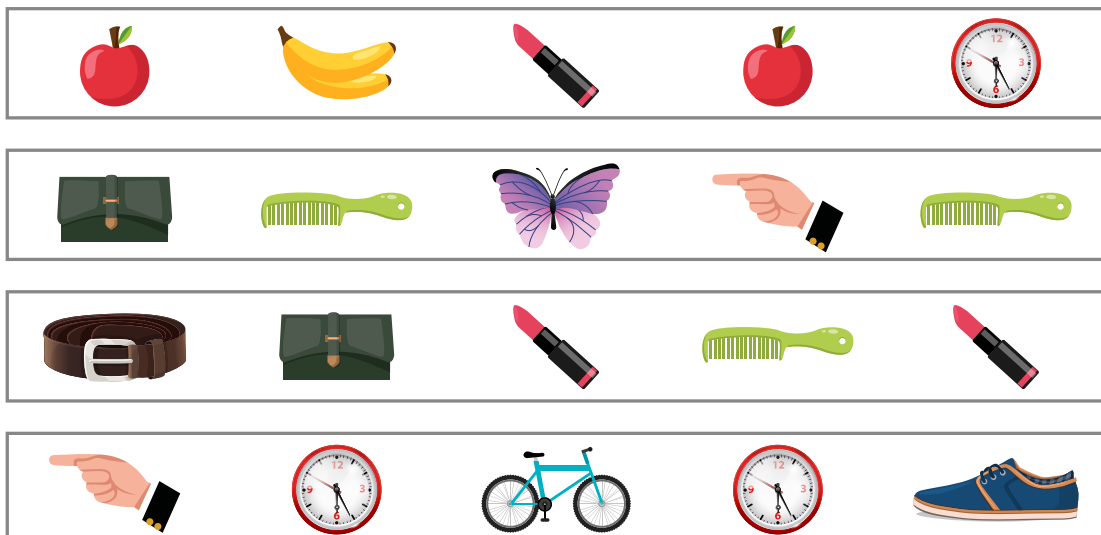
DÍA 01 FECHA: _____

¡PRESTA ATENCIÓN!

Haz un círculo cada vez que aparezca la estrella, tal como se muestra a continuación:

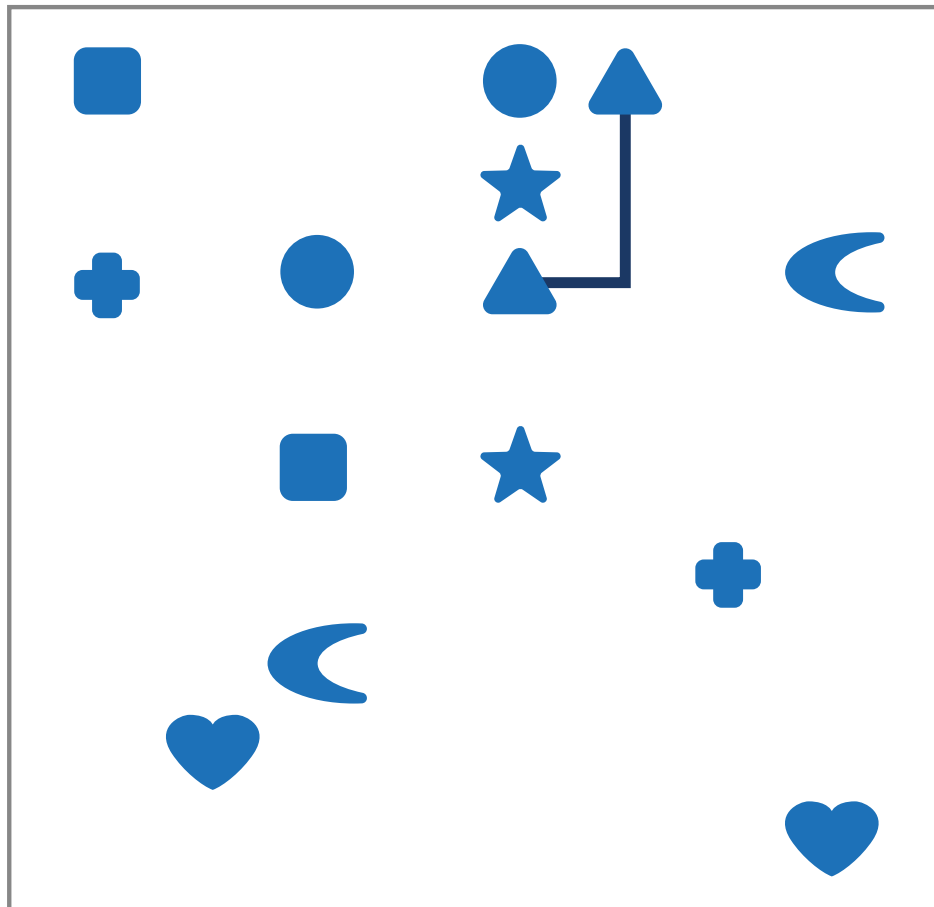


Rodea con un círculo las imágenes que se repiten en cada fila:



DÍA 02 FECHA: _____

Dibuja líneas para unir las figuras iguales, evitando que las líneas se crucen, tal como se muestra en el ejemplo:



Escribe tantos nombres como puedas que pertenezcan a cada categoría

• Animales marítimos: delfín, ballena, _____

• Prendas de vestir: pantalón, calcetines, _____

DÍA 03 FECHA: _____

Escribe la palabra contraria a:

OSCURO	
ABIERTO	
ALTO	
FÁCIL	
FRÍO	
DURO	
CARO	
LARGO	
RÁPIDO	
SUAVE	

¡Nos vamos de viaje!

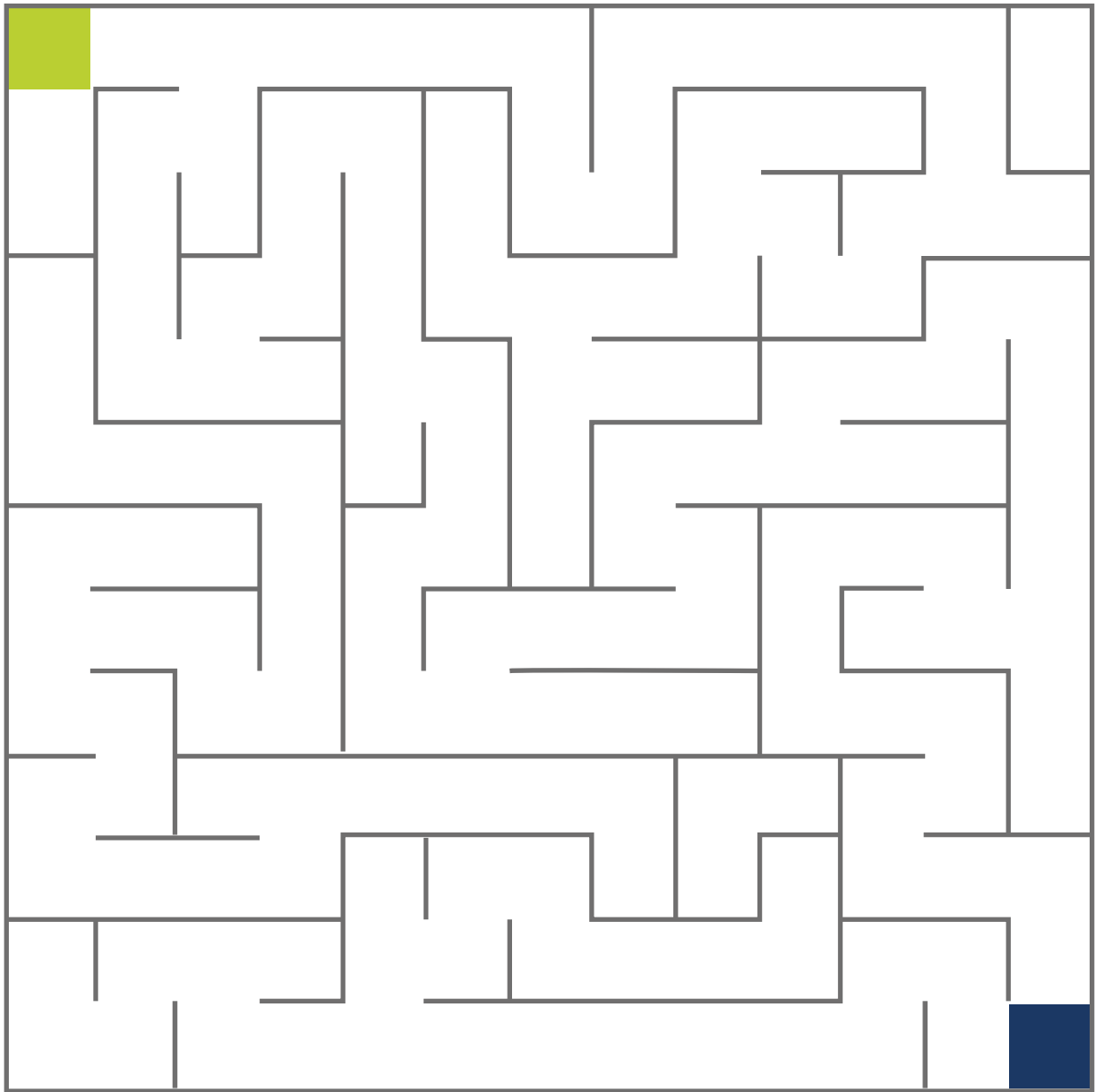
Escribe 8 cosas que llevarías en la maleta si fueras de viaje:



DÍA 04 FECHA: _____

Con una línea encuentra la salida de este laberinto

ENTRADA



SALIDA

DÍA 05 FECHA: _____

¡A REFRESCAR LA MEMORIA!

Intenta contestar las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las estaciones del año? _____

¿Cuál es la estación del año en que hace más frío? _____

¿Cómo se llama el profesional que pinta las paredes? _____

¿En qué mes se celebra Navidad? _____

¿Cuántas horas tiene cada día? _____

¿Cuál es el día de la semana que está en medio? _____

Escribe los días de la semana empezando desde el último hasta el primero

Escribe los meses del año empezando desde el último hasta el primero



DÍA 06 FECHA: _____

¡A JUGAR!

Encuentra y marca las palabras ocultas en la sopa de letras:

GRATITUD

TOLERANCIA

RESPETO

PERDÓN

HONESTIDAD

EMPATÍA

RESPONSABILIDAD

SOLIDARIDAD

HUMILDAD

AUTOESTIMA

COMPROMISO

R	L	O	D	C	T	O	E	O	T	E	P	S	E	R
S	E	A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	R	D	A
O	E	S	Z	O	E	R	E	S	O	H	M	D	D	O
L	E	N	P	N	D	I	D	N	O	C	N	A	S	S
I	A	L	R	O	R	O	I	N	T	D	A	D	N	I
D	O	A	B	I	N	O	E	T	R	I	A	L	N	M
A	I	T	G	D	R	S	U	D	T	O	C	I	O	O
R	P	H	C	M	T	L	A	A	D	S	A	M	D	R
I	A	E	L	I	S	O	P	B	A	R	I	U	R	P
D	D	M	D	T	C	M	L	U	I	Q	A	H	E	M
A	E	A	D	D	E	E	E	M	L	L	S	S	P	O
S	D	O	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	R	C
G	S	L	P	M	S	T	T	E	A	S	O	D	I	A
L	U	N	R	T	A	B	R	E	C	I	T	T	A	E
E	A	I	D	U	T	I	T	A	R	G	R	I	T	D

DÍA 07 FECHA: _____

Escribe una lista de 15 palabras que empiecen con las letras indicadas:

S

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

B

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

F

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____



DÍA 08 FECHA: _____

Escribe tantos nombres como puedas que pertenezcan a cada categoría

Frutas: piña, _____

Flores: rosa, _____

Herramientas: martillo, _____

Artículos escolares: lápiz, _____

Productos de la huerta: lechuga, _____

DÍA 09 FECHA: _____

Completa las siguientes frases:

- ✓ El hermano de mi padres es mi: _____
- ✓ Después de la primavera viene el: _____
- ✓ La penúltima letra del alfabeto es: _____
- ✓ La Navidad se celebra en: _____
- ✓ El olfato es uno de los cinco: _____
- ✓ Las manzanas y las piñas son: _____
- ✓ Las montañas que hacen erupción se llaman: _____

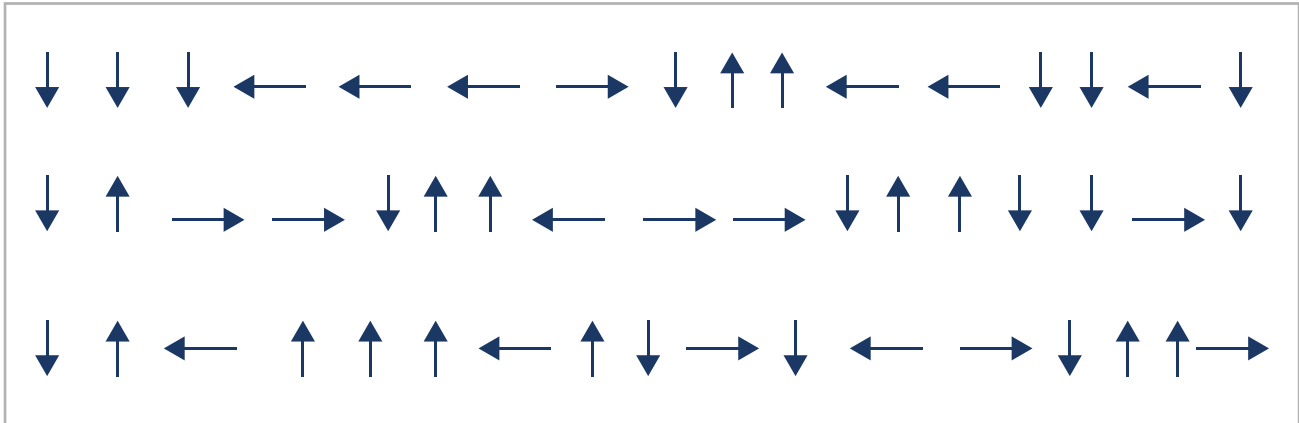
Une con una línea las siguientes fechas con las festividades correspondientes:

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| ✓ 01 DE MAYO | COMBATE NAVAL DE IQUIQUE |
| ✓ 25 DE DICIEMBRE | FIESTAS PATRIAS |
| ✓ 29 DE JUNIO | DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER |
| ✓ 14 DE FEBRERO | DÍA DEL TRABAJADOR |
| ✓ 18 Y 19 DE SEPTIEMBRE | DÍA DE LOS ENAMORADOS |
| ✓ 21 DE MAYO | NAVIDAD |
| ✓ 8 DE MARZO | SAN PEDRO SAN PABLO |



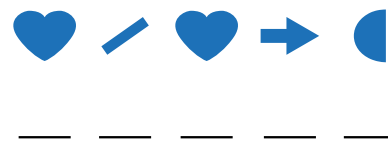
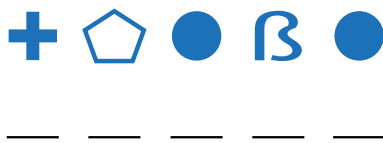
DÍA 10 FECHA: _____

Encierra en un círculo todas las flechas que indiquen hacia abajo...



Descubre las palabras a partir de los símbolos que acompañan a cada letra...

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
●	*	♥	♣	◐	✱	▲	➔	≡	+
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
-	⬠	∞	□	⌒	/	+	~	⊘	✓
T	U	V	W	X	Y	Z			
Ω	α	¥	⌒	⊙	β	∞			



DÍA 11 FECHA: _____

Escribe para cada tema las marcas que recuerdes:

- Diarios: El Mercurio, La Cuarta, _____
- Leche: Colún, _____
- Zapatos: _____
- Detergente: _____
- Té: _____
- Aceite: _____
- Televisor: _____
- Shampoo: _____
- Fideos: _____

Escribe el nombre de 5 cosas que sean de **COLOR ROJO**:

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



DÍA 12 FECHA: _____

Realiza las siguientes sumas y restas:

A.- $1+3+4+5+4=$

B.- $7+4+5+7=$

C.- $14+6+12+7+5+3=$

D.- $38-3-6-9=$

E.- $15-7-4-2=$

F.- $27-6-9=$

G.- $7-5-5+1=$

H.- $15+10-2+8-4=$

I.- $12+6-3+3=$

J.- $14-4+7+8+2=$

Continúa la serie hasta llegar al 5, contando de 5 en 5 hacia atrás...

100, 95, 90 _____

Continúa la serie hasta llegar al 30, contando de 3 en 3 hacia atrás...

63, 60, 57 _____

DÍA 13 FECHA: _____

Da una explicación breve a cada uno de los siguientes chilenismos:

✔ Achuntar: _____

✔ Al lote: _____

✔ Amarrete: _____

✔ Amurrarse: _____

✔ Aserruchar el piso: _____

✔ Bolsero: _____

✔ Boliche: _____

✔ Cabreado: _____

✔ Echarse la yegua: _____

✔ Estar frito: _____

✔ Gauchada: _____



DÍA 14 FECHA: _____

¡A OBSERVAR!

Encuentra las 9 diferencias entre los dos dibujos



DÍA 15 FECHA: _____

DESCONTANDO...

Escribe 10 ciudades de Chile _____

9 colores _____

8 apellidos que comiencen con la letra M _____

7 calles de la comuna _____

6 nombres de aves _____

5 estaciones del Metro de Santiago _____

4 nombres de canciones _____

3 nombres de amigos que ha tenido a lo largo de su vida _____

2 marcas de automóviles _____



DÍA 16 FECHA: _____

¡A JUGAR!

Encuentra y marca las palabras ocultas en la sopa de letras:

LAVAVAJILLAS	CALENTADOR	UTENSILIO	TAZAS
TOALLAS	ALFOMBRAS	CERÁMICA	ROBOT
NEVERA	COCINA	CUCHILLO	TENEDOR
	CUCHARA	GRIFO	

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

DÍA 17 FECHA: _____

Escribe todos los nombres de hombres y mujeres
que empiecen con la letra **A** que se te ocurran...

Completa las palabras con la letra o las letras adecuadas...

▶ C__STILL__

▶ EDI__ICIO

▶ A__UE__O

▶ __OLÍT__CO

▶ M__L__TAR

▶ VI__G__N

▶ LI__RE__A

▶ C__CIN__AR

▶ M__RT__S

▶ J__YAS

▶ BOL__GR__FO

▶ M__NT__ÑA

▶ C__ADR__

▶ T__LÉF__NO

▶ Z__PAT__LL__

▶ T__RM__NTA



DÍA 18 FECHA: _____

Escribe por lo menos 10 palabras que empiecen con:

TE

1. TETERA _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

SA

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

PA

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

DÍA 19 FECHA: _____

¡ATENCIÓN!

- 01 Tacha todos los números 8 que aparecen abajo
- 02 Utiliza los recuadros de la derecha para anotar los números 8 tachados por fila (usa el ejemplo de la primera fila)
- 03 Suma el número total de 8 tachados y anota el resultado en el recuadro TOTAL

<u>8</u>	3	<u>8</u>	6	<u>8</u>	6	<u>8</u>	3	6	<u>8</u>	6	6	<u>8</u>	<u>8</u>	3	3	7
3	6	8	6	6	8	6	6	8	8	8	8	6	8	3	8	
8	8	6	3	6	6	8	3	6	8	6	8	6	3	6	3	
3	6	8	6	6	6	8	6	8	6	6	8	8	3	8	8	
8	8	3	6	8	6	6	8	3	8	6	6	6	8	6	6	
6	8	8	6	6	8	6	8	6	6	8	3	6	8	6	3	
6	8	8	8	6	8	8	6	6	8	3	6	3	3	3	8	
6	8	6	8	3	8	6	6	8	3	3	8	6	8	8	3	
TOTAL																

DÍA 20 FECHA: _____

Escribe cada una de las siguientes palabras
en el lugar que corresponda a su definición:

CUADERNO

GAFAS

ANILLO

RAQUETA

MITONES

- 1 _____: Aro pequeño que puede ser de metal, o de otro material más sofisticado como oro o plata, que se luce con fines estéticos o simbólicos en un dedo de la mano.
- 2 _____: Instrumento deportivo constituido por un mango y una red cubierta por un aro, que se utiliza para pegar a la pelota.
- 3 _____: Prenda de ropa que se utiliza para cubrir las manos. A diferencia de los guantes no tiene separación de todos los dedos, únicamente para el pulgar.
- 4 _____: Instrumento formado por dos lentes unidas por un armazón y dos varillas, que sirven para corregir problemas de visión.
- 5 _____: Instrumento formado por hojas de papel en el que se puede escribir, tomar notas o dibujar.

¿Podrías describir las siguientes palabras?

TENEDOR: _____

COLLAR: _____

DÍA 21 FECHA: _____

¡ATENCIÓN!

Fíjate en el primer grupo de letras de cada línea y rodea con un círculo el que esté repetido en la misma línea, tal como en el ejemplo:

NNLNN	NNLNN	NLNNN	NNLNN	LNNNN
BDBDD	BDBDB	DBDBB	BBDDB	BDBDD
TRTTR	TRTTR	TRRTT	TRTRT	TTRTR
AAEEA	AAEAE	EAAEA	AAEEA	EEAAE
LOLLP	LPLPL	LOLLP	LLPPL	PLLPL
SSSFS	SSSSF	SSFSS	SSSFS	SFSSS
OVVVO	OVVOV	OVVVV	VOOVO	OVVVO
CCUCU	CUCUC	CCUUC	CCUCU	UCUCC
ZGGZG	ZGGZG	ZGZGG	GZZGZ	ZGGZZ
JMMJM	JMJMM	JMMJM	MJJMJ	JMJJM
HYHYH	HYYHH	HYHYY	YHYHY	HYHYH
KWKKW	KWKKW	KKWWK	WKKKW	KWKWK

DÍA 22 FECHA: _____

¡LA MÚSICA DESPIERTA!

Junta con una línea la frase que continúa de la canción:

Y cómo es él....

ya no puede caminar

Bésame, bésame mucho....

puré de papas no me dejes sufrir

La Cucaracha, la cucaracha....

que me ha dado tanto

Prende una mechita, prende una mechita...

como si fuera esta noche la última vez

Oye mi vida yo te quiero pedir...

la canción que nunca calla

Gracias a la vida...

en qué lugar se enamoró de ti

Del cerro los placeres...

una porquería ya lo sé

Las olas al chocar parecen murmurar...

la rosa que engalana

Yo sé bien que estoy afuera...

que por ti me estoy muriendo

El mundo fue y será...

para que jamás se acabe

El día que me quieras...

yo me pasé al Barón

Nunca, nunca te diré...

pero el día en que yo me muera

DÍA 23 FECHA: _____

¡A JUGAR!

Encuentra y marca las palabras ocultas en la sopa de letras:

ALMENDRO ABEDUL CHOPO ABETO
PINO ROBLE OLIVO MADROÑO
 NARANJO SAUCE

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

DÍA 24 FECHA: _____

Une con una línea los dibujos de cada columna que estén relacionadas entre sí...

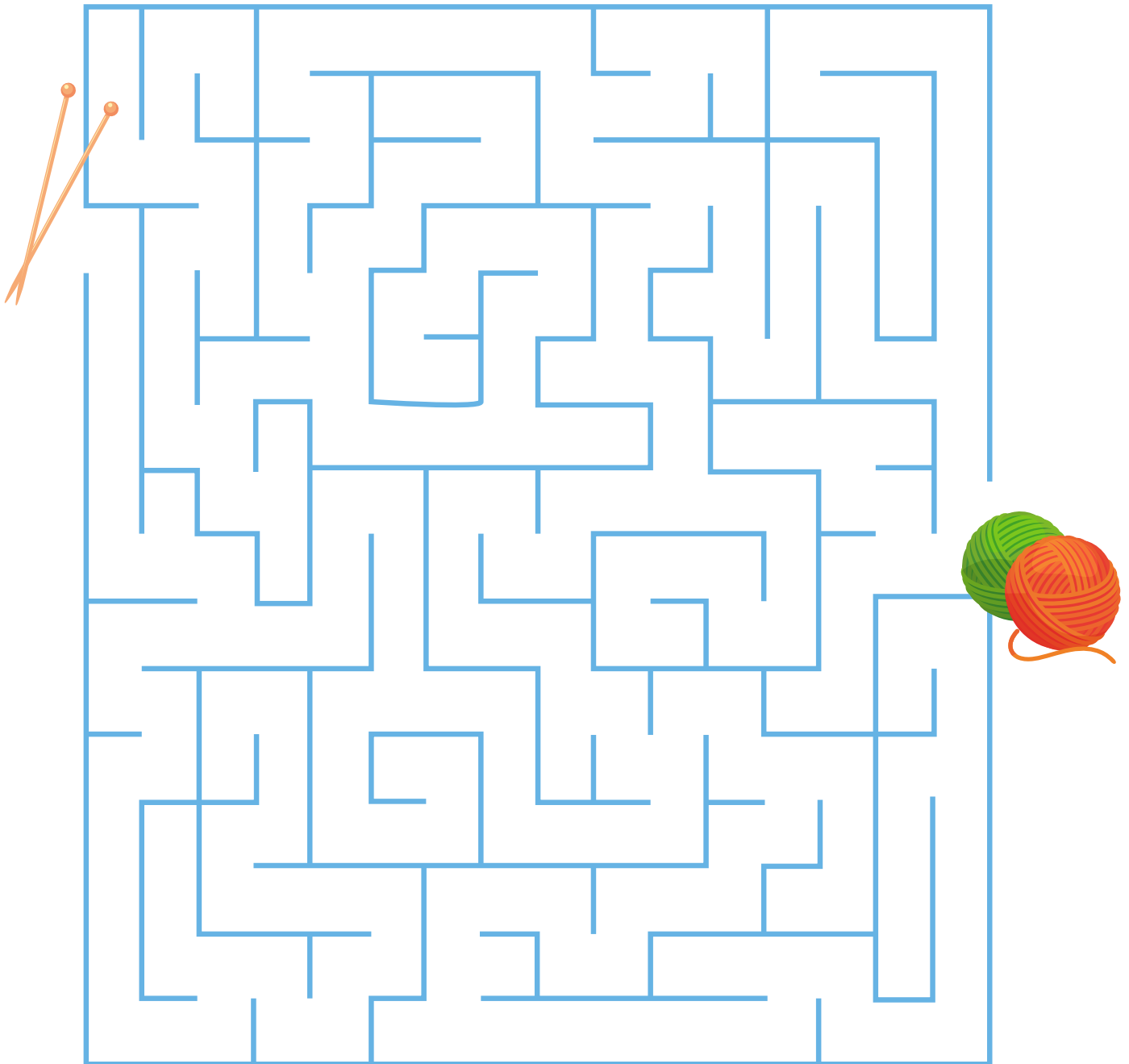


Escribe 4 frases en las que aparezcan palabras relacionadas del ejercicio anterior, por ejemplo: **“La mesa y la silla están hechas de madera”**

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

DÍA 25 FECHA: _____

¡ENCUENTRA EL CAMINO PARA COMENZAR A TEJER!



DÍA 26 FECHA: _____

Une con una línea la frase que continúa del refrán...

Perro que ladra...

buenas son las tortas

A caballo regalado...

bueno cara

A falta de pan...

mona queda

A río revuelto...

la consigue

Al mal tiempo...

no se le miran los dientes

Al que madruga...

poco aprieta

Aunque la mona se vista de seda...

no muerde

Cuando el gato sale...

que cien volando

El que la sigue...

para creer

El que mucho abarca...

ganancia de pescadores

Más vale pájaro en mano...

Ni tonto que los aguante

Una mano lava a la otra...

los ratones están de fiesta

Ver...

Dios lo ayuda

No hay mal que dure cien años...

y las dos lavan la cara

DÍA 27 FECHA: _____

¡ATENCIÓN!

Sigue las indicaciones:

Ponga un **1** debajo de la carita



Ponga un **2** debajo de la carita



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

DÍA 28 FECHA: _____

Escribe por lo menos 10 palabras que empiecen con:

MA

1. MADERA

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

CA

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

RA

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

DÍA 29 FECHA: _____

Escribe por lo menos 10 palabras que empiecen con:

Nombres de mujer	Utensilios de cocina	Frutas y Verduras	Prendas de Vestir	Nombres de ciudades



DÍA 30 FECHA: _____

Lee la siguiente biografía:



Carla es una mujer de 50 años que nació en Sevilla.

Lleva trabajando en su propio restaurante 25 años.

Se encarga de las compras y de supervisar los menús.

Siempre está pendiente de que todo esté en orden.

Está casada con Marcos desde hace 30 años y tienen dos hijos: Ana y Miguel.

Su hijo le ayuda en el restaurante porque quiere continuar con el negocio, mientras que Ana ha preferido dedicarse a la enseñanza y es profesora de inglés en un instituto.

Su marido es transportista y viaja frecuentemente.

Con tu mano o algún objeto, tapa el texto e intenta responder las siguientes preguntas:

¿Dónde nació Carla? _____

¿A qué se dedica? _____

¿Está casada? _____

¿Cómo se llaman sus hijos y a qué se dedican? _____

Despedida,

Tal como dice el escritor y poeta José Saramago
“la vejez empieza cuando se pierde la curiosidad”,
por eso con este libro les pedimos que no pierdan esa curiosidad,
esa capacidad de asombro, reír y jugar con las palabras,
los sabores y los sonidos que hay en el mundo.

Dejamos, a modo de despedida, un pedacito de su poema,
para que se encanten y disfruten la vida, que al final,
es lo único que debiera importar.

Un enorme beso y un abrazo a todos, los queremos.

*Qué cuántos años tengo? -¡Qué importa eso!
¡Tengo la edad que quiero y siento!
La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.
Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...
Pues tengo la experiencia de los años vividos
y la fuerza de la convicción de mis deseos.
¡Qué importa cuántos años tengo!
¡No quiero pensar en ello!
Pues unos dicen que ya soy viejo,
y otros “que estoy en el apogeo”.
Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,
sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.*





Centro de Atención Psicológica para el Adulto Mayor CAPAM

Programa de Personas Mayores
Municipalidad de San Miguel

San Miguel
— es —
Calidad de Vida



www.sanmiguel.cl