



Estimulación cognitiva

para personas adultas mayores:
abordaje multidisciplinario



Centro diurno El Tejar

Estimulación cognitiva para personas adultas mayores: abordaje multidisciplinario

Edición:

Asociación Centro Diurno para la persona adulta mayor de El Tejar de El Guarco
Cédula jurídica:3-002-475311
700 sur, 200 oeste de los Padres Salesianos, Residencial Ana Lucia. El Tejar de El Guarco, Cartago, Costa Rica
Telefax: 2552 30 35
Correo: centrodiurnodeeltejar@gmail.com
www.centrodiurnodeeltejar.org
Primera edición. Agosto 2019

Autores:

Lic. Gabriela Mora Coto, Terapeuta del Lenguaje.
Lic. Paulina Ramírez Ramírez, Terapeuta del Lenguaje.
Lic. Luis Zeledón Rivera, Terapeuta Físico.
Lic. Camila Navarro Moya, Terapeuta Física.
Lic. Eduardo Carrillo Valle, Psicólogo.
Lic. Monserrat Batista Pacheco, Terapeuta Ocupacional
Dra. Kattia Robles Fuentes, Nutricionista.

Conceptualización:

Lic. Eduardo Méndez Vázquez

Revisión gerontológica:

Master Paola Sequeira

Diseño y diagramación:

Jose Andrés Obando Alvarado.
Justin Morales Granados.
Fabiola Camacho Vega.

Publicación disponible en nuestro sitio web: www.centrodiurnodeeltejar.org
Derechos Reservados. El Guarco, Cartago, Costa Rica, 2019

PRESENTACIÓN

“Estimulación Cognitiva: abordaje multidisciplinario” es una propuesta de ejercicios para realizar sesiones de trabajo con personas adultas mayores que viven en condición de un síndrome demencial o que desean prevenirlo. Este libro, ha sido posible gracias al equipo multidisciplinario de la Clínica de Memoria del Centro Diurno El Tejar, abarcando las áreas de: psicología, terapia física, terapia ocupacional, nutrición, terapia del lenguaje y gerontología.

La Alzheimer`s Association (2016) clasifica los síndromes demenciales como trastornos neurocognitivos de importancia debido a la interferencia con las funciones cognitivas en la realización de actividades diarias. Los síndromes demenciales no son parte de un envejecimiento esperado (National Institutes of Health, 2013).

Las funciones cognitivas se refieren a la memoria, el habla, el lenguaje, el juicio, el razonamiento, la planificación y otras habilidades que se relacionan con pensar (Alzheimer`s Association, 2016), anexando, como lo dice Cabras (2012) el impacto en ámbitos conductuales, emocionales y sociales. Algunos ejemplos de estas actividades que se ven afectadas son el cocinar, hacer las compras, regresar a casa (Alzheimer`s Association, 2016).

Autores como Montenegro, Montejo, Llanero & Reinoso (2012) hacen mención de un estadio previo al síndrome demencial, llamado Deterioro Cognitivo Leve. Ese deterioro hace referencia a una condición en la cual la persona tiene cambios leves pero medibles en sus habilidades cognitivas, sin embargo, estas no afectan sus actividades cotidianas (Alzheimer`s Association, 2016).

La mayoría de los ejercicios cuentan con un pequeño abordaje de orientación a la realidad al preguntar la hora y la fecha. Las actividades que se presentan en los siguientes apartados tienen el objetivo de abordar algún aspecto cognitivo desde cada disciplina. Sin embargo, es necesario considerar que dichos ejercicios no responden a un plan de trabajo estructurado. Por el contrario, son actividades de estimulación generales.

En otro orden, es importante anotar que cada ejercicio presente en los apartados es seleccionado por el profesional autor del mismo, según las consideraciones propias de su disciplina. Además, hacemos notar que, cada uno de los ejercicios propuestos, han sido aplicados previamente en la Clínica de Memoria de El Centro Diurno El Tejar, durante la práctica profesional de cada una de las disciplinas expuestas. Cada ejercicio tiene un objetivo o función cognitiva a estimular, estos procesos no son independientes entre sí y no pueden considerarse unitarios ya que trabajan de manera conjunta.

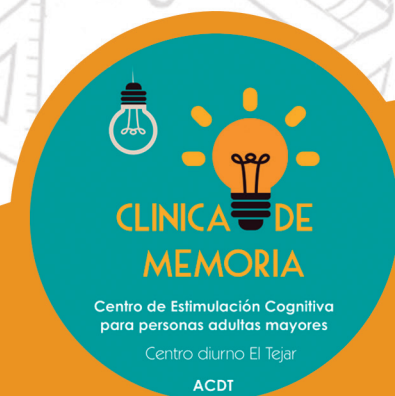
Para la Clínica de Memoria del Centro Diurno El Tejar es un gusto poner en sus manos este documento, con la firme convicción de que, al compartirla, se logre trabajar con alguna persona adulta mayor que requiera mejorar su calidad de vida.

Delma Morales Barboza
Presidenta de Junta Directiva
Centro Diurno El Tejar



Estimulación cognitiva desde la psicología

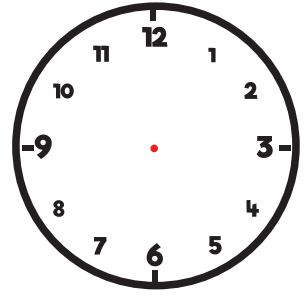


Eduardo Elías Carrillo Valle, Psicólogo



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción 1: Complete los siguientes refranes.		



Más vale pájaro en mano que _____

Dime con quién andas y _____

Perro que ladra _____

A buen entendedor _____

De tal palo _____

Cuando el río suena _____

A quién madruga _____

Al mal tiempo _____

Instrucción 2:
Forme dos palabras diferentes con cada letra.

Que inicien con




A:	_____
C:	_____
F:	_____
G:	_____
L:	_____
V:	_____
J:	_____
X:	_____

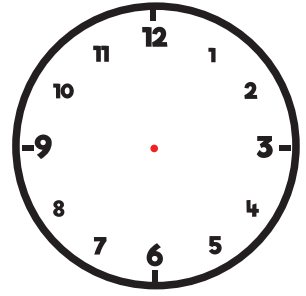
Que terminen con

_____	:A
_____	:O
_____	:E
_____	:I
_____	:U
_____	:S
_____	:N
_____	:R



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción: Combine las sílabas del recuadro para formar la mayor cantidad de palabras.		



CA	TA	MA
TO	TE	RA
RO	SO	PA




Palabras de 2 sílabas

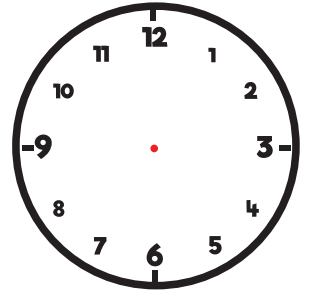
Palabras de 3 sílabas

Palabras de 4 sílabas



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción : Forme palabras con las letras que se muestran. Cada palabra formada debe contener todas las letras indicadas.		



Ejemplo :

M - O - A - R

Amor / Mora / Roma / Ramo / Omar

G - D - R - O - A

R - L - C - A - O


R - B - T - O - A

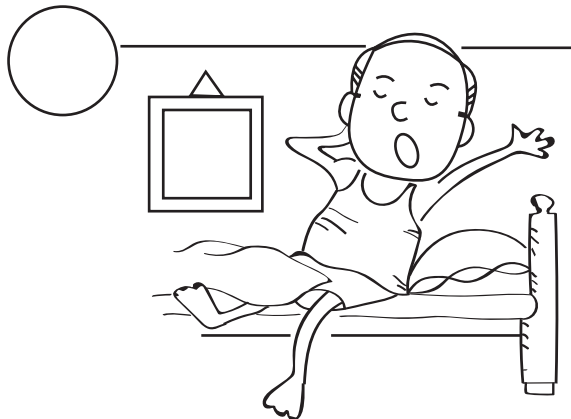
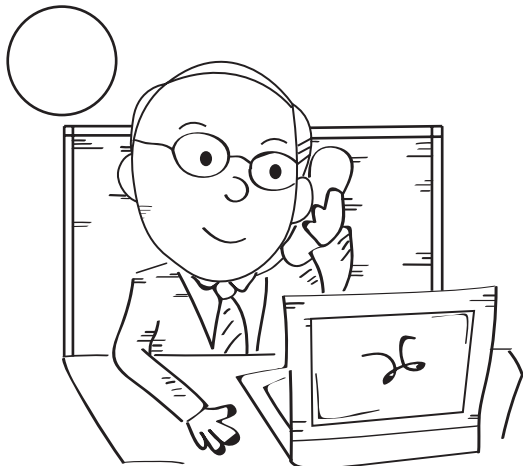
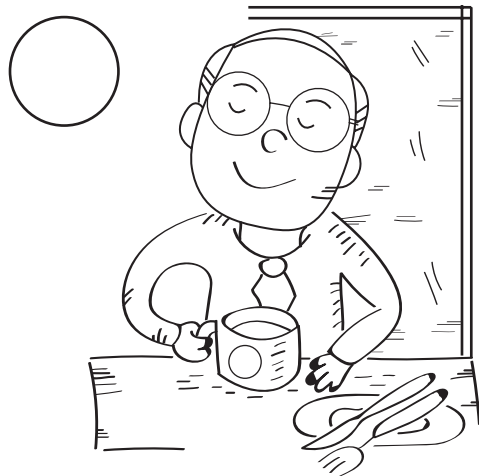
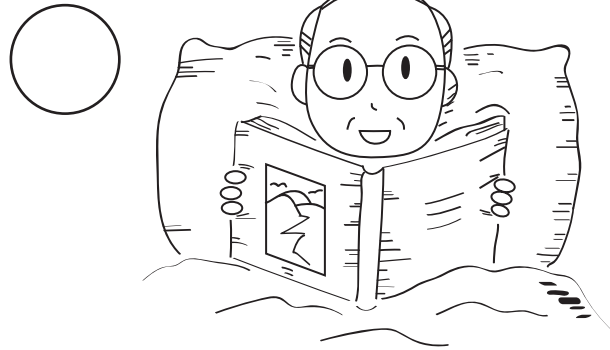
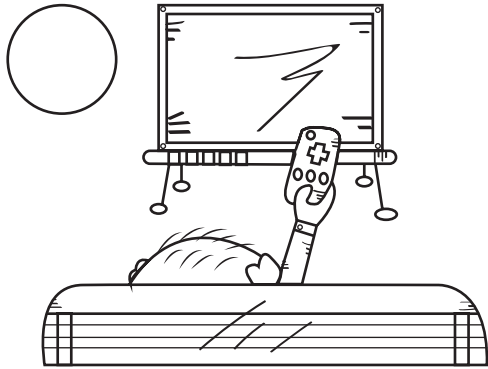
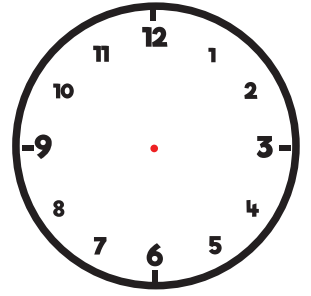
P - S - R - A - O

Instrucción :
Invente una historia con las siguientes palabras.
Como variante se puede utilizar una imagen




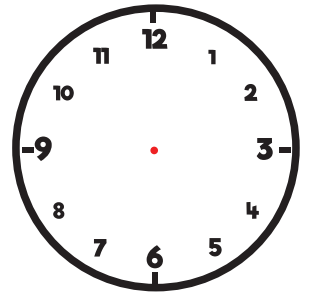
Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción: Ordene las siguientes actividades diarias mediante el uso de números del 1 al 6.		



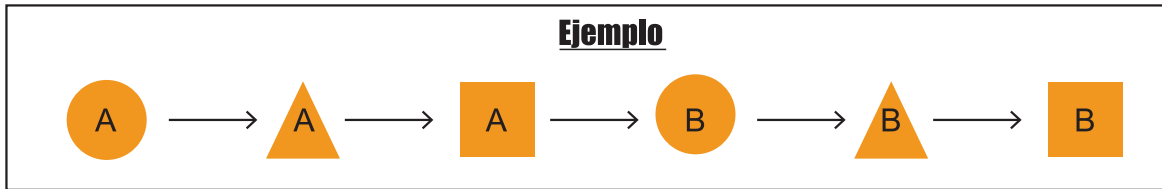
Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 



Instrucción :

Dibuje una línea que una todas las figuras que se encuentran debajo. Siga el mismo patrón que muestra el ejemplo. Iniciando en el círculo y terminando en el cuadrado, repitiendo la secuencia a lo largo del recorrido en el orden alfabético.






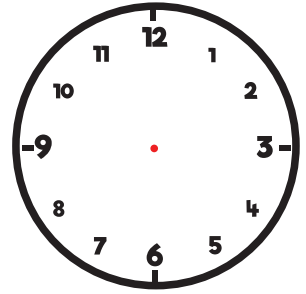
Inicio

Final



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
<p>Instrucción : 1) Vea la película Up. 2) Después de ver la película, conteste las siguientes preguntas.</p>		



Preguntas

Sinopsis

Up es una comedia sobre un vendedor de globos de 78 años, Carl Fredricksen, quien finalmente consigue llevar a cabo el sueño de su vida al enganchar miles de globos a su casa y salir volando rumbo a América del Sur.

1) ¿Para qué ahorran el señor y la señora?

2) ¿Quién es Ellie?

3) ¿ Por qué la casa flota/vuela?

4) ¿Por qué Russel está en la casa?

5) ¿ Qué animal encontraron durante el viaje?









6) ¿Por qué el perro habla?

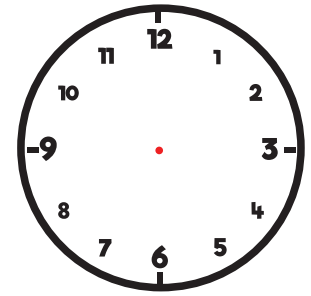
7) ¿A qué lugar iban de aventura?






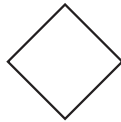




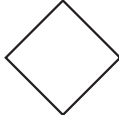
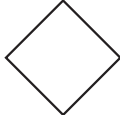



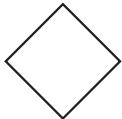





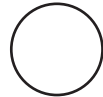

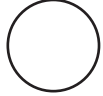





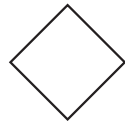
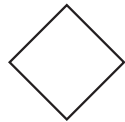
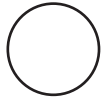


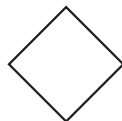


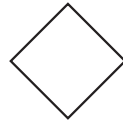
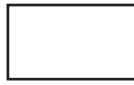




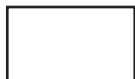

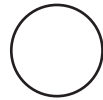
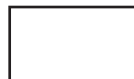

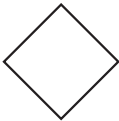
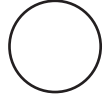
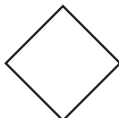


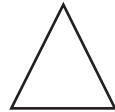
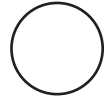
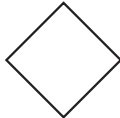
Busque la película Up en:



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
<p>Instrucción: Pinte cada figura del color que se indica a continuación:</p> <p> Cuadrado (verde)  Rombo (rojo)  Triángulo (azul)  Rectángulo (amarillo)  Círculo (rosado)  </p>		





Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción: Escriba el número o la letra, según corresponda. Utilice la tabla como Modelo.		

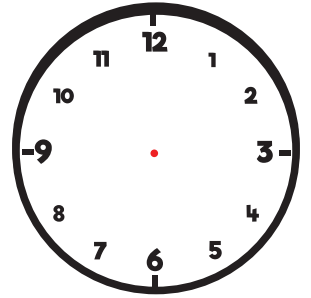


Tabla Modelo

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Z	W	X	Q	M	N	L	O	K	S
9	10	8	4	6	5	7	3	1	2	15	11	13	12	21	90	20	16	17	23

B	C				J	Z	A		H
		8	4	10				9	

			H	W	B			D	
7	3	4				2	5		9

					A	B	C	D	E
1	2	3	4						

X	W	Z	Q						
				12	11	13	9	10	5




	K	P	B		J	H	S	M	
20				15					90

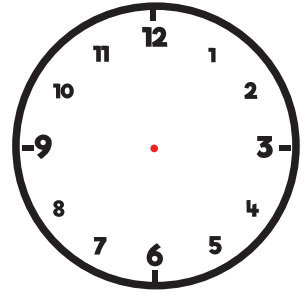
J	I	H	G	F	E	D	C	B	A

15	13	12	11	90	23	17	1	2	3



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
<p>Instrucción : Lea el texto y conteste las preguntas.</p>		



“Ser feliz no es tener vida perfecta, es soñar y llorar al mismo tiempo...”

Ser feliz es amar aunque a veces eso te golpee...

Ser feliz es reconocer que vale la pena vivir a pesar de todos los desafíos...

Ser feliz es dejar de ser víctima de los problemas para volvernos autores de nuestra propia historia!!!”

Autor: Desconocido

¿Cuál es la palabra que más se repite? :

¿Cuántas palabras forman la frase? :

Total: _____




¿Cuántas vocales hay en la frase? :

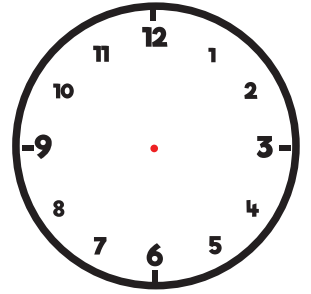
a: _____ **e:** _____ **í:** _____ **o:** _____ **u:** _____

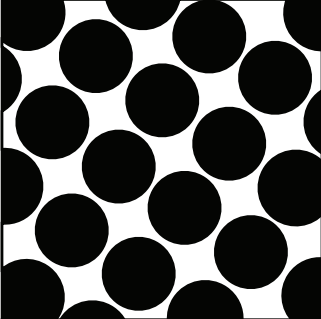
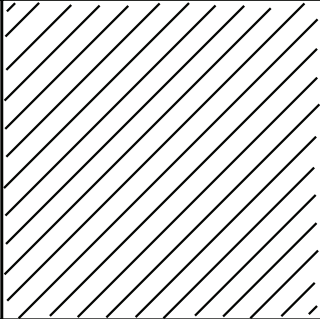
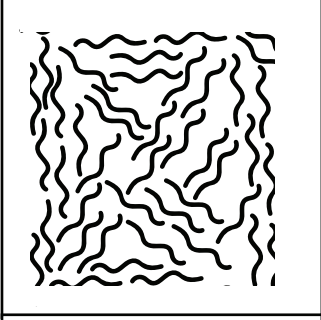
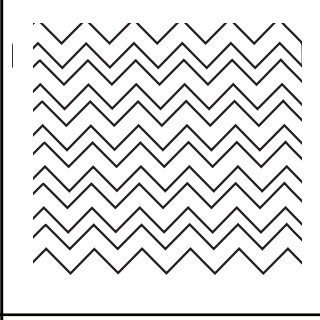
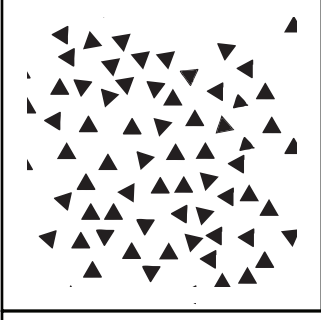
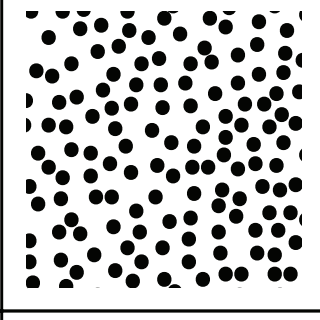
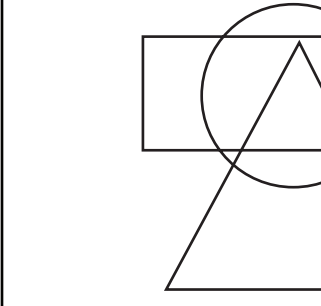
¿Cuántas consonantes hay en la frase? :

Total: _____




Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

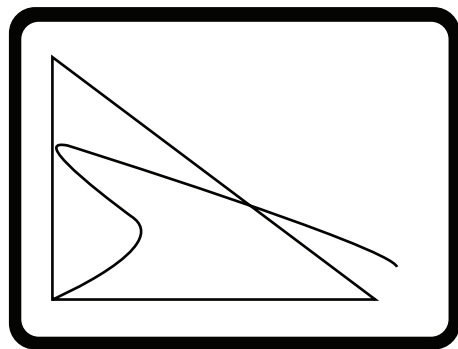
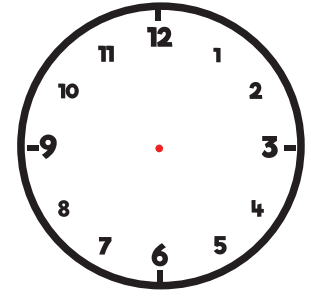
Día 	Mes 	Año 
Instrucción : Copie la textura / dibujo de la izquierda en el espacio en blanco de la derecha.		



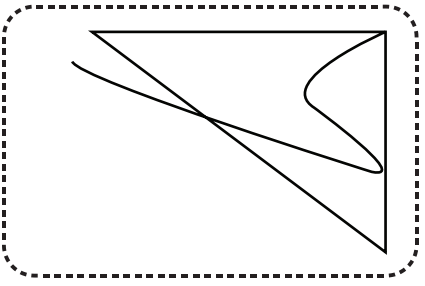
			
			
			
			

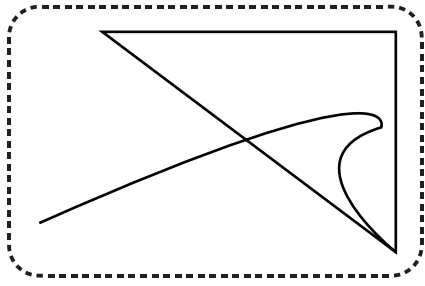
Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

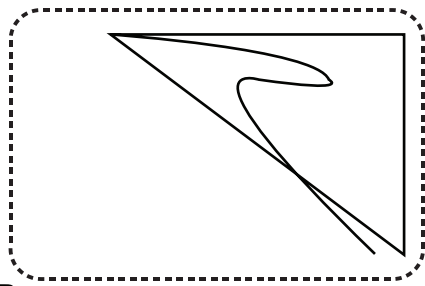
Día 	Mes 	Año 
Instrucción: ¿Cuál de las siguientes figuras es igual a la del ejemplo?		

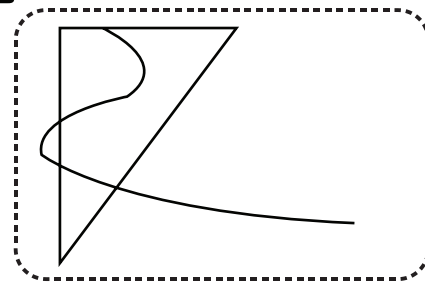


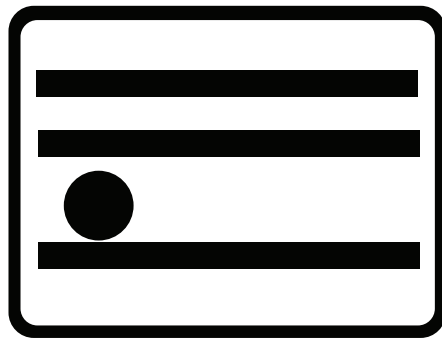
Ejemplo 1

A 

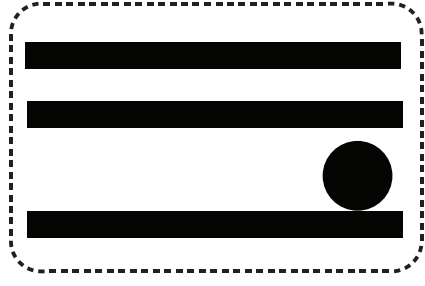
B 

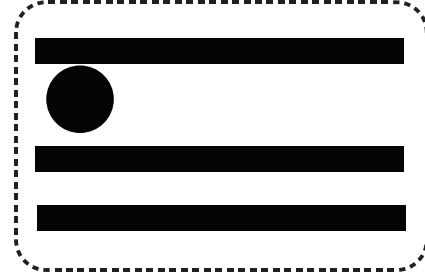
C 

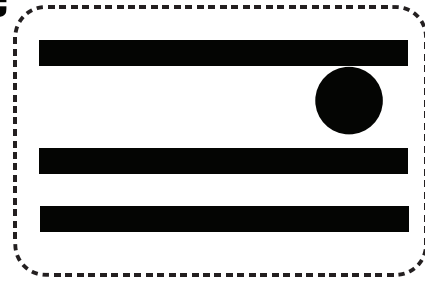
D 

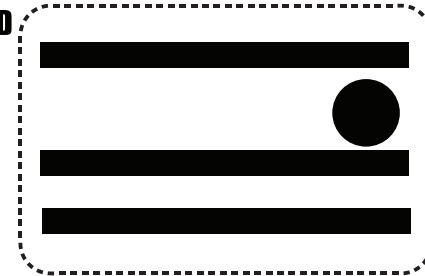


Ejemplo 2

A 

B 

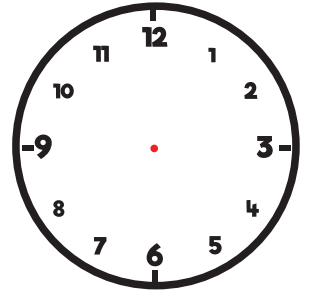
C 

D 



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día	Mes	Año
<p>Instrucción : Resuelva las siguientes operaciones. Coloque el resultado en el espacio en blanco a la derecha de la operación. En la siguiente página, coloree el mismo diseño en el cuadro donde se encuentre el resultado.</p>		






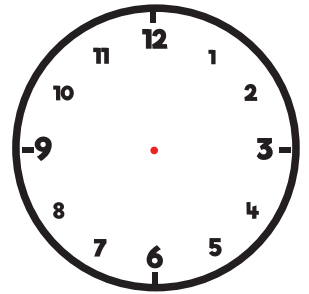
Operación Matemática	Resultado	Diseño a Dibujar
5 x 2		
7 + 4		
9 x 3		
13 + 13		
3 x 4		
20 - 6		
45 + 52		
300 - 245		

Espacio para realizar las operaciones



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción: Coloree los cuadros según los resultados de las operaciones.		

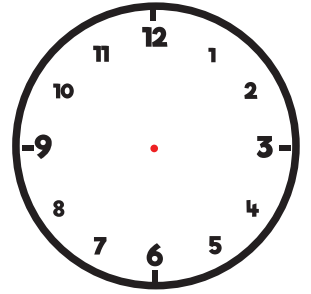


0	0	0	12	0	14	0	0	0
0	0	0	10	97	11	0	0	0
0	0	0	26	0	27	0	0	0
0	26	0	12	55	14	0	27	0
0	12	14	97	97	97	12	14	0
27	55	26	0	0	0	27	55	26
0	0	26	0	0	0	27	0	0
27	14	12	55	55	55	14	12	26
0	0	0	0	0	0	0	0	0

Autor del Puzzle: Eduardo Carrillo Valle.

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.




Día 	Mes 	Año 

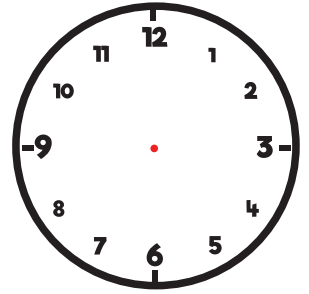


Instrucción :

- 1) Dibuje un círculo en el centro del espacio en blanco de abajo.
- 2) Escriba su nombre dentro del círculo.
- 3) A la derecha del círculo dibuje un triángulo.
- 4) A la izquierda del círculo dibuje un cuadrado.
- 5) Arriba del triángulo dibuje un cuadrado.
- 6) Debajo del círculo ponga la fecha de su cumpleaños.
- 7) Encima del cuadrado izquierdo dibuje su rombo.
- 8) A la izquierda de la fecha de su cumpleaños, dibuje un rectángulo.




Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

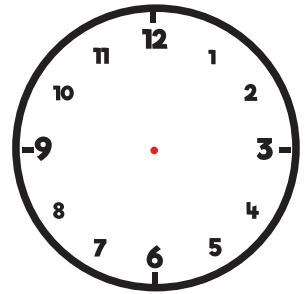
Día 	Mes 	Año 
<p>Instrucción: Escriba las siguientes palabras de forma inversa. Ejemplo: CASA → ASAC</p>		



Palabra	Escritura Inversa
HOLA	
ROPA	
PERRO	
PLAYA	
TELÉFONO	
TRABAJO	
GALLINA	
LADRÓN	
CÁMARA	
CARTERA	
MONTAÑA	
CARRERA	
IZQUIERDA	
PÁJARO	
COMPUTADORA	
ZAPATO	
SAN JOSÉ	
COSTA RICA	

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción : Organice las siguientes palabras en las categorías correspondientes.		






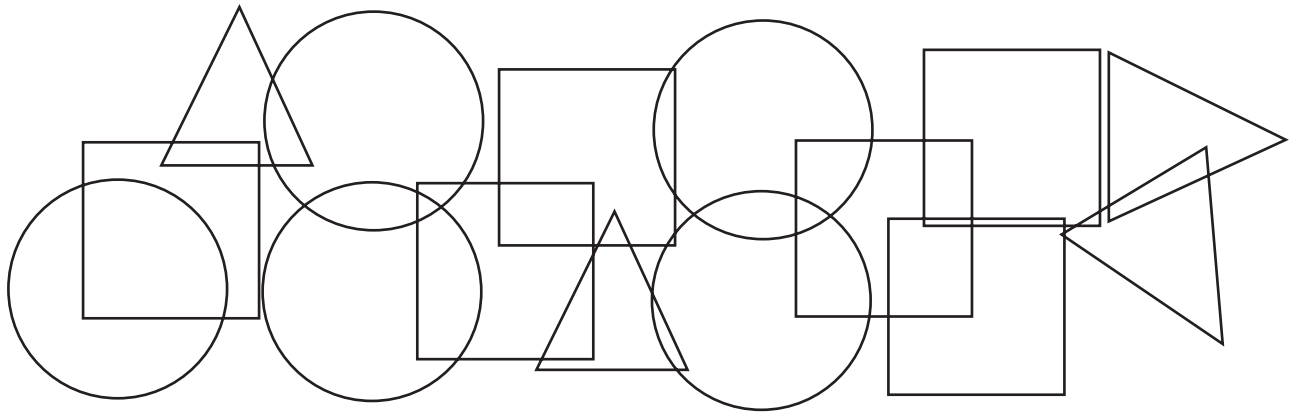
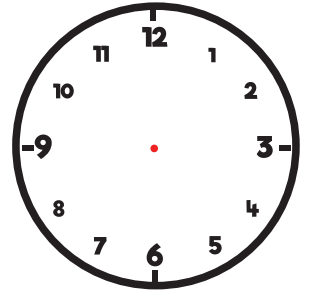
- | | | | |
|------------|-------------|-----------|---------|
| Pozol | Santa Cruz | Tuanis | Azul |
| Guanacaste | Atol | Tempisque | Lagarto |
| Pura Vida | Zancudo | Mono | Blanco |
| Rojo | Gallo Pinto | El Puerto | Chiva |
| Tiburón | Verde | Chuzo | Tamal |
| Chifrijo | Las Ruinas | Tucán | Mae |

Lugares	Comidas	Animales	Frases de Costa Rica	Colores



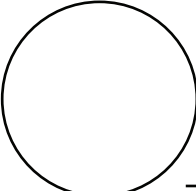
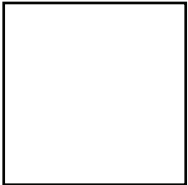
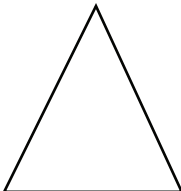
Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción : Vea el siguiente dibujo. Copie el dibujo en el recuadro de abajo. Por último, cuente cuántos círculos, cuadrados y triángulos hay en el dibujo.		



Copie el dibujo anterior

¿Cuántos?

 _____	 _____	 _____
---	---	---

Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Hetero - Aplicada 1

Instrucción :

Solicitar a la persona que repita el estímulo que se va a dar. Se deben dar los estímulos e inmediatamente después la persona debe repetirlos. Los estímulos a repetir pueden variar de dígitos numéricos, palabras e inclusive sonidos con las manos.

Ejemplo

Aplaudir - Se le pide a la persona adulta mayor aplaudir de la misma manera a quien aplica la actividad. Se inicia aplaudiendo una única vez. Y conforme avanza la actividad se incluyen más palmadas y diferentes ritmos. Siempre manteniendo un nivel de dificultad intermedio.

Actividad Hetero - Aplicada 2

Materiales

Fotografías sobre su niñez, juventud, familia, viajes que realizó , entre otros.

Instrucción :

Con ese material se les solicita que formen un diario. El mismo puede ser un recorrido a lo largo de los recuerdos de toda su vida. La persona debe colocar la fotografía y escribir la anécdota que corresponde.

VARIANTE: pedir que el diario sea de una temática en específico, ejemplo: mis hijos, mis viajes mi niñez, mi juventud




Estimulación cognitiva desde la Terapia Del Lenguaje

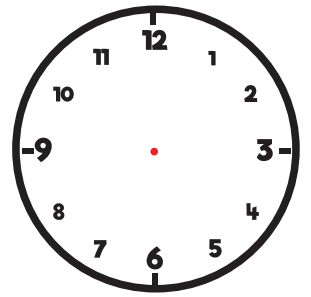


Gabriela Mora Coto y Paulina Ramírez Ramírez, Terapeutas Del Lenguaje






Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

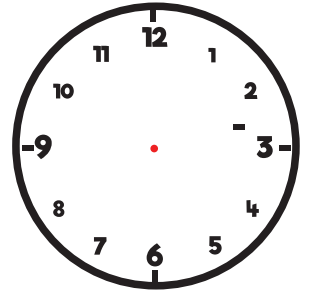
Día 	Mes 	Año 
Instrucción Escriba o mencione de 5 a 15 nombres de las siguientes categorías.		



Países	Frutas	Medios de transporte
Objetos de plástico	Animales	Ropa


Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

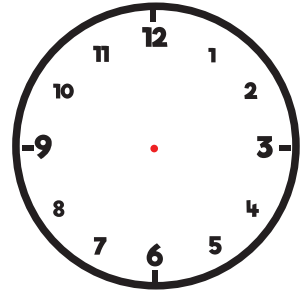
Día 	Mes 	Año 
Instrucción		
Escriba la palabra opuesta para cada palabra en la siguiente lista.		



Pesado		Alto	
Reír		Arriba	
Sucio		Abierto	
Seco		Delante	
Difícil		Listo	
Dormido		Valiente	
Lleno		Empezar	
Corto		Dócil	
Ancho		Suave	
Rápido		Amar	
Barato		Izquierda	
Aburrido		Alegre	
Cansado		Feo	
Rico		Dentro	
Ganador		Cercano	
Lluvioso		Fantasía	
Norte		Silencio	

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción Lea las siguientes palabras lo más rápido que pueda.		






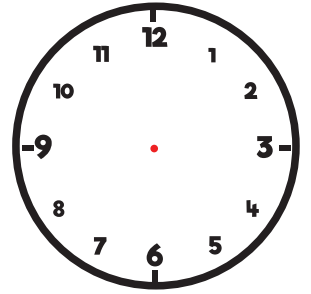
Lectura

Xilófono	Aprender	Flor
Mamut	Leer	Casa
Caligrafía	Compartir	Zapato
Zoológico	Terapia	Cabello
Eficacia	Instructor	Luciérnaga
Candelabro	Calentador	Lagartija
Comprensión	Libro	Ardilla
Caleidoscopio	Pájaro	Arbusto
Periférico	Botella	Ventana
Rehabilitación	Carro	Puerta



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción		
Escriba a la par de cada objeto, para que sirve cada uno de ellos.		

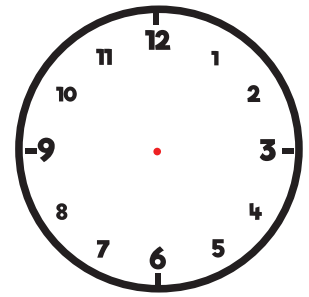


Crema	
Lapicero	
Llaves	
Shampoo	
Paño	
Cepillo de dientes	
Cuchara	
Teléfono	
Celular	
Rulos	
Sombrilla	
Cuchillo	
Espejo	
Taza	
Tenedor	
Plato	
Ducha	



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
<p style="text-align: center;">Instrucción Lea el siguiente texto y conteste las preguntas.</p>		



Antonio Rodríguez salía de su casa todas las mañanas para ir a trabajar. El martes, él debía llegar antes a su empresa para acudir a la reunión de trabajadores, en el que se iba a hablar sobre temas importantes. Sin embargo, el lunes por la noche olvidó cambiar la hora en el despertador y se quedó dormido a la mañana siguiente. Cuando llegó a la empresa, la reunión ya había terminado, por lo que no pudo aportar sus ideas y se dirigió a la oficina de su jefe para explicarle porque llegó tarde.

1.- ¿Como se llama el protagonista de la historia?

2.- ¿Para qué salía de casa todas las mañanas?

3.- ¿Tenía alguna reunión el miércoles?

4.- ¿Por qué habrá cambiado su despertador el lunes por la noche?

5.- ¿Se despertó a tiempo el martes por la mañana para llegar al trabajo?




6.- ¿Qué es lo que había terminado cuando llegó a su empresa?

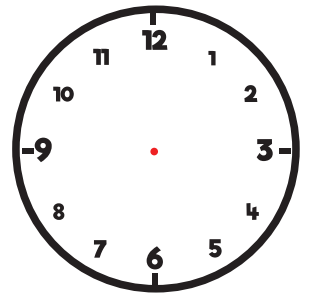
7.- ¿Le dirá la verdad a su jefe del por qué llegó tarde?

8.- ¿Qué hubiera dicho usted si hubiese llegado tarde al trabajo?

9.- ¿De qué tema se habrá tratado la reunión?

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción		
Complete las siguientes oraciones con el nombre de la provincia a la que corresponde. Muchas respuestas se repiten.		






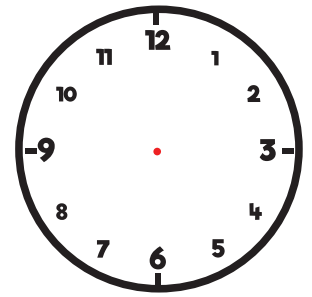
Limón	Guanacaste	Puntarenas	San José	Heredia	Alajuela	Cartago
-------	------------	------------	----------	---------	----------	---------

- 1) Cuando se piensa en _____ se viene a la mente el famoso Churchill, sus hermosas playas y porque no un buen vigoron o un buen ceviche.
- 2) ¿Por qué no ir a _____ y comerse un Rice and Beans?
- 3) La capital de Costa Rica se llama _____.
- 4) Zona caliente, con un buen carisma, les llaman manudos, hermosa provincia _____.
- 5) Ciudad de las flores con sus verdes colores, esa linda provincia es _____.
- 6) Su equipo lleva muchos años sin salir campeón, sin embargo su afición es considerada la más fiel, estamos hablando de _____.
- 7) _____ con su bella marimba y el folclor costarricense.
- 8) No falta un 2 de agosto que el pueblo no llegue a visitar a la Negrita en _____.
- 9) Es la provincia más pequeña de Costa Rica _____.
- 10) En _____ se encuentra el aeropuerto Juan Santa María.
- 11) Uno de los símbolos patrios es un árbol y éste lo encontramos en _____.
- 12) Se encuentra en el centro del país con la mayor densidad de población _____.
- 13) Se ubica en la región del caribe _____.



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

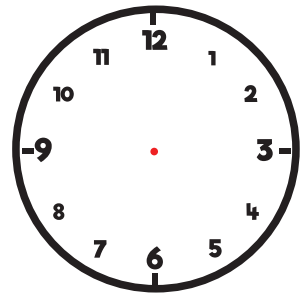
Día 	Mes 	Año 
Instrucción		
<p>En cada cuadro la mayoría de palabras pertenece a un solo grupo. Tacha con una X la o las palabras que no pertenece a la categoría.</p>		






<p>Rugoso Áspero Tenaz Liso Suave Firme</p>	<p>Enredo Lio Confusión Carácter Embrollo Caos</p>
<p>Líquido Sólido Arrugado Gaseoso Agua</p>	<p>Esfuerzo Trabajo Laborar Fracaso Aplicado</p>
<p>Nariz Ojos Cabello Medias Manos</p>	<p>Contento Satisfecho Desatinado Alegre Afortunado</p>

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción Completa las palabras con la vocal que falta.		





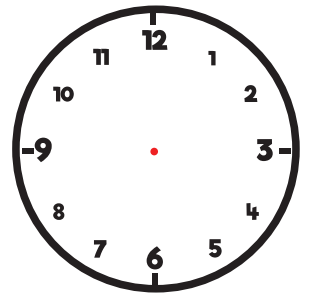
		
__scaler__	L__mp__ra	M__s__

		
Tel__vis__r	Sill__	S__fá

		
Ll__v__	__sp__j__	M__p__

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción Ordena las siguientes palabras para escribir una frase.		



un	roto	He	vaso
----	------	----	------

1) _____

sin	barrer	casa	la	dejamos
-----	--------	------	----	---------

2) _____

caminar	me	muy	lento	gusta
---------	----	-----	-------	-------

3) _____

las	salgo	noches	por	correr	a
-----	-------	--------	-----	--------	---

4) _____

el	de	gusta	chocolate	helado	me
----	----	-------	-----------	--------	----

5) _____

bella	es	vida	la
-------	----	------	----

6) _____




se	siempre	nuevo	algo	aprende
----	---------	-------	------	---------

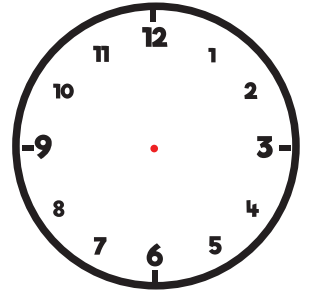
7) _____

el	ríe	de	ríe	mejor	último	que
----	-----	----	-----	-------	--------	-----

8) _____

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

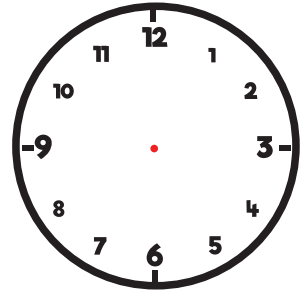
Día 	Mes 	Año 
Instrucción Con las siguientes letras, ¿qué palabras podemos formar?. Se pueden repetir las letras.		



T E C S A B I M
J O L P U R B Z D

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.




Día 	Mes 	Año 
<p align="center">Instrucción Ordene las siguientes canciones.</p>		

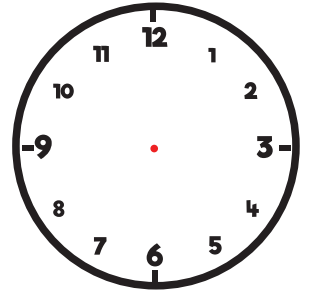


CUANDO TIENEN FRÍO
LOS POLLITOS DICEN
CUANDO TIENEN HAMBRE
PÍO PÍO PÍO

¡AY! ¡AY!, CUÁNDO LO VERÉ YO.
CON LAS ALAS CORTABA LAS
HOJAS,
ESTABA LA PÁJARA PINTA
CON EL PICO CORTABA LA FLOR.
¡AY! ¡AY!, CUÁNDO VERÉ A MI AMOR,
A LA SOMBRA DE UN VERDE LIMÓN.

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
<p align="center">Instrucción</p> <p>Complete los siguientes refranes, colocando en el espacio en blanco la VOCAL que haga falta.</p>		



B _ rr _ g _ ll _ n _ c _ r _ z _ n c _ nt _ nt _ .

N _ h _ y m _ l q _ _ p _ r b _ _ n n _ v _ ng _ .

_ n b _ c _ c _ rr _ d _ n _ _ ntr _ n m _ sc _ s .

_ b _ _ n _ nt _ nd _ d _ r p _ c _ sp _ l _ br _ s

D _ t _ l p _ l _ t _ l _ st _ ll _


P _ rr _ qu _ l _ dr _ n _ m _ _ rd _

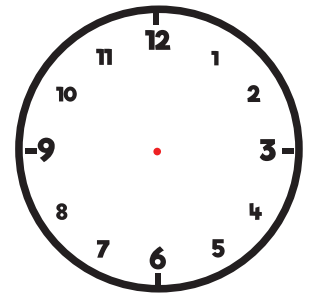
_ l qu _ m _ dr _ g _ d _ _ sl _ _ y _ d _

n _ t _ d _ l _ qu _ br _ ll _ _ s _ r _

_ _ n cl _ v _ s _ c _ _ _ tr _ cl _ v _

Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
<p align="center">Instrucción</p> <p>Ordena las siguientes letras para saber que palabra se forma.</p>		

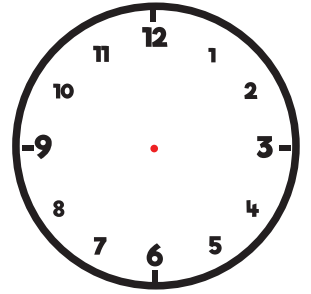


- atpa _____
- nteles _____
- soap _____
- cleural _____
- loep _____
- ramispao _____
- nteelfa _____
- tago _____
- msae _____
- rproe _____
- soo _____
- plecíalu _____
- ñau _____
- cismaa _____
- ñanmaa _____
- atgo _____
- jrttaeta _____
- ols _____
- ilheo _____
- arso _____
- eagnau _____



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción Escriba en el recuadro la categoría a la que pertenecen.		

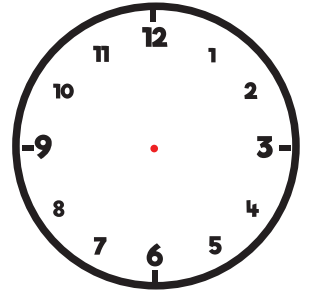


- ♥ Carro, bicicleta, avión, bus.
- ♥ Ojos, manos, pies, orejas.
- ♥ Limón, manzana, naranja.
- ♥ Vestido, camiseta, blusa.
- ♥ Arroz, frijoles, pollo, carne.
- ♥ Liso, rugoso, duro, suave.
- ♥ Uva, mora, fresa, melón.
- ♥ Cebolla, plátano, ajo.
- ♥ Sillón, silla, hamaca, asiento
- ♥ Cuerda, pelota, yoyo.
- ♥ Crema, colonia, aceite.
- ♥ Televisor, celular, tablet.
- ♥ Rosas, claveles, margaritas.
- ♥ Refresco, agua, gaseosa.
- ♥ Vaca, cabra, gallina, cerdo.



Marque día, mes, año y hora cuando realice este ejercicio.

Día 	Mes 	Año 
Instrucción Complete lo que se le solicita llenando todos los espacios en blanco.		



Escriba 10 lugares u objetos que comiencen con la letra L

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Escriba 6 palabras que empiecen y terminen con la letra A.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Escriba 6 palabras que empiecen y terminen con la letra E.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Escriba 6 palabras que empiecen y terminen con la letra O.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Escriba 6 palabras que empiecen y terminen con la letra U.

_____	_____
_____	_____
_____	_____



Estimulación cognitiva desde la Terapia Ocupacional

Montserrat Batista Pacheco, Terapeuta Ocupacional



**CLINICA DE
MEMORIA**

Centro de Estimulación Cognitiva
para personas adultas mayores

Centro diurno El Tejar

ACDT

Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #1:

Objetivos y áreas de trabajo

Promover la discriminación de texturas, trabajando así la defensa táctil, además de estimular continuamente el tacto de manera que permita tolerancia a texturas que puede encontrar en sus actividades de la vida diaria. Trabajo de reconocimiento y diferenciación de diversas figuras y colores.

Instrucción

Esta actividad consiste en una adaptación del clásico juego de memoria en el que se encuentran las cartas hacia abajo y los usuarios deberán por turnos voltear dos cartas intentando encontrar la pareja con la textura exacta recordando así en cada turno donde habían observado las parejas conforme avanza el juego.

TARJETA
ALGODÓN



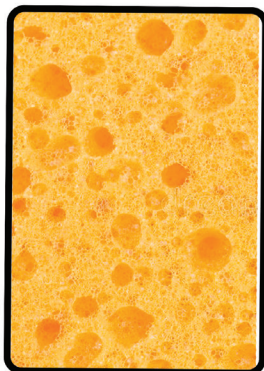
TARJETA
ARROZ



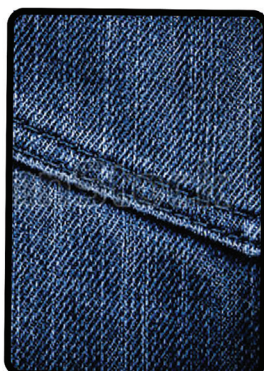
TARJETA
LIJA



TARJETA
LISA



TARJETA
ESPONJA



TARJETA
JEANS



TARJETA
MADERA



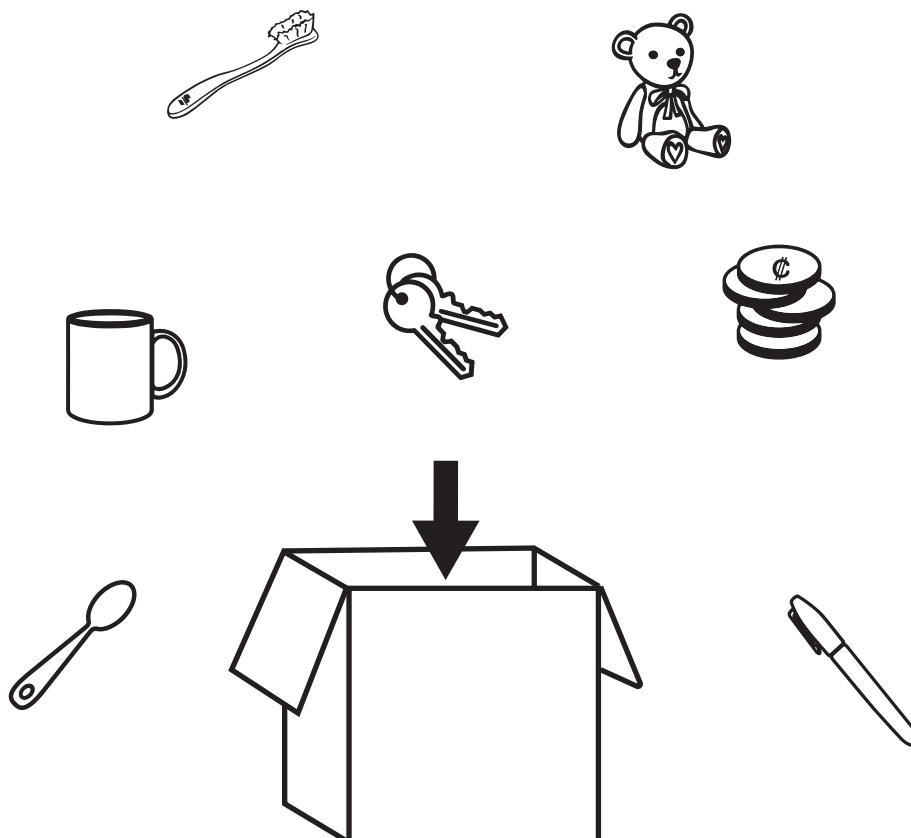
TARJETA
CORCHO

Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #2:

Instrucción

Esta actividad consiste en mostrar una serie de objetos que sean conocidos y que todos los participantes los puedan tocar antes de ser introducidos en una caja con tapa y totalmente cerrada, seguido de esto se les explicará que no pueden observar lo que hay adentro y tienen que ir sacando de uno en uno y a través del tacto decir que es lo que tienen en la mano.



Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

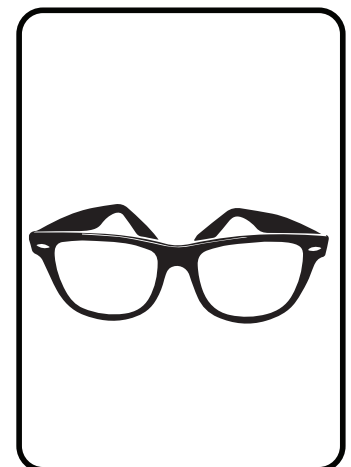
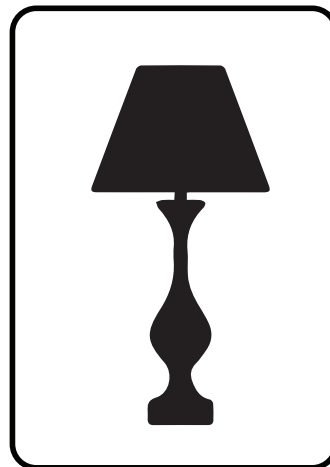
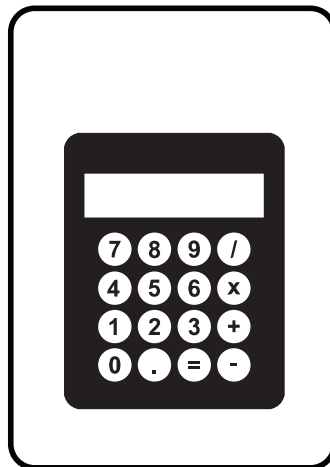
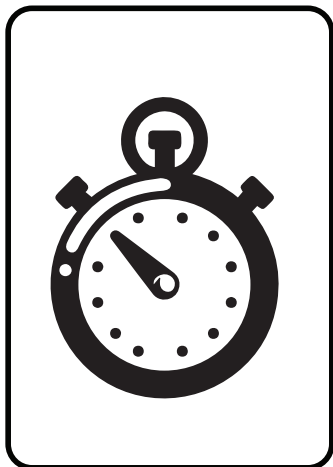
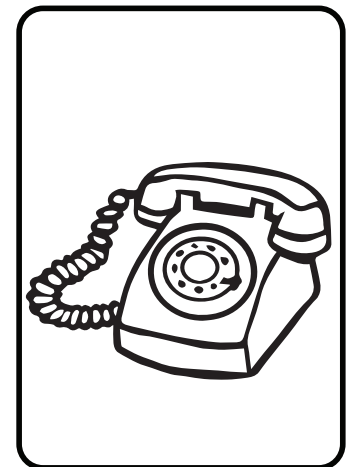
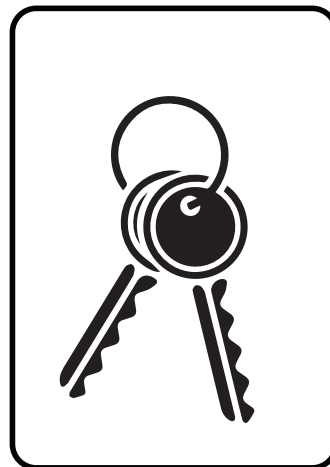
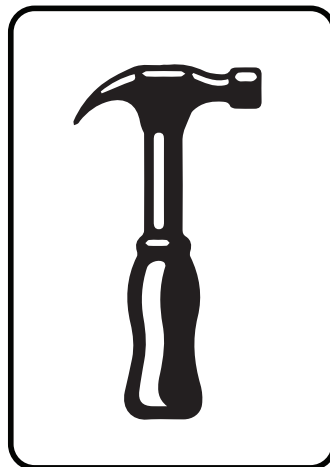
Actividad Heteroaplicada #3:

Objetivo y áreas de trabajo.

Mantener un alto nivel de reconocimiento de objetos con aquello que lo rodea, se trae al usuario a la realidad del aquí y el ahora.

Instrucción

Esta actividad consiste en mostrar láminas con diversos objetos y que el usuario logre identificar cual es el objeto, para que sirve y que forma tiene.



Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #4:

Objetivos

Incrementar la capacidad de reconocimiento de sonidos, mediante la estimulación auditiva.

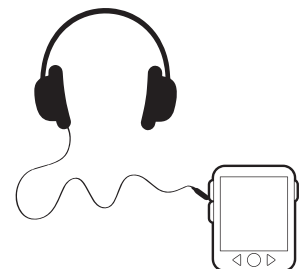
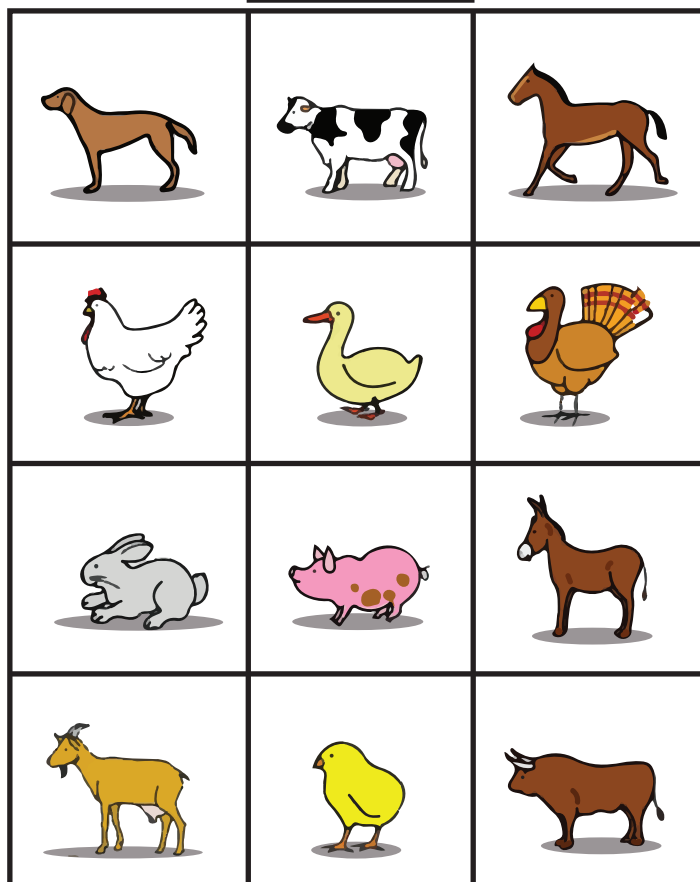
Agudizar el oído.

Con actividades auditivas como esta podemos incrementar la capacidad de que el usuario logre identificar ciertos sonidos de la realidad del día a día.

Instrucción

Esta actividad consiste en realizar un Bingo de manera adaptada el cual consiste en una lámina con diversos animales u objetos y se coloca el audio solamente para que el usuario tenga que marcar lo que está sonando.

BINGO



Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #5:

Objetivos

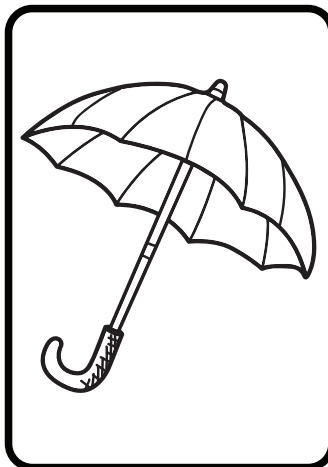
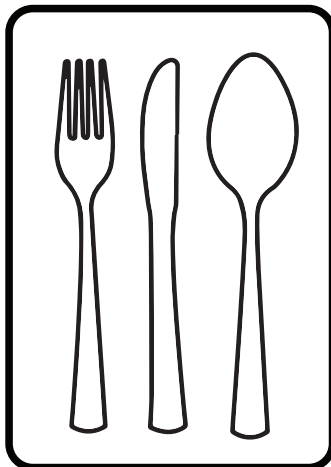
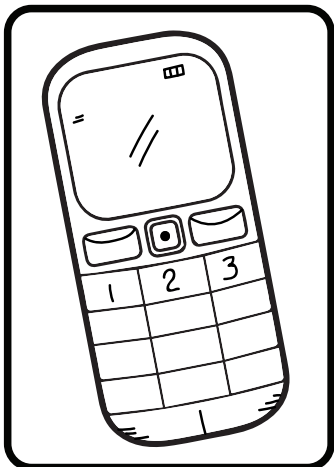
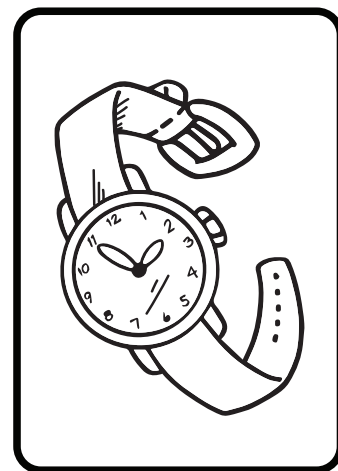
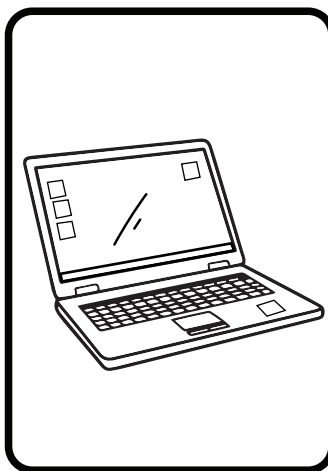
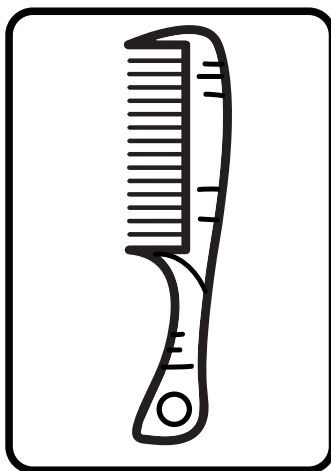
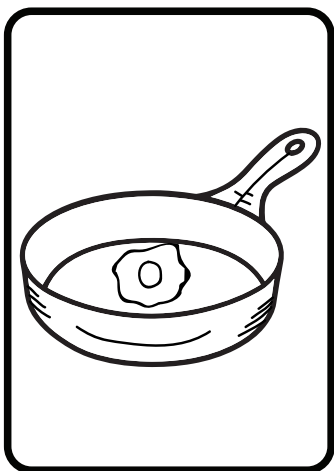
Incrementar la capacidad de reconocimiento de sonidos, mediante la estimulación auditiva.

Agudizar el oído.

Con actividades auditivas como esta podemos incrementar la capacidad de que el usuario logre identificar ciertos sonidos de la realidad del día a día.

Instrucción

Esta actividad consiste en utilizar diversos objetos que tengan una secuencia de uso y una función específica para que el usuario tenga que decir para qué se usa y mostrarlo, así como describir cada uno. Utilizar siempre objetos de la vida diaria. Ejemplo: peine, cepillo, llaves, entre otros



Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #6:

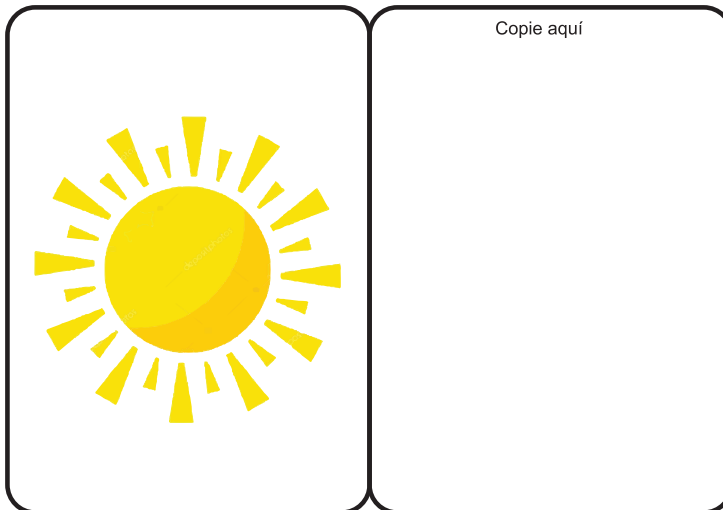
Objetivo

Favorecer las habilidades visuo-constructivas.
Optimizar la motora fina como requisito previo para la motricidad con intencionalidad.

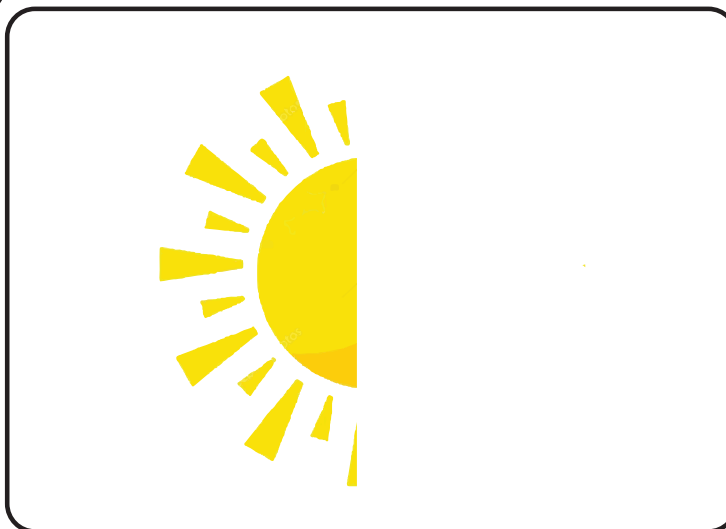
Instrucción

Esta actividad consiste en mostrar una tarjeta con alguna figura y que el usuario en una hoja en blanco la copie con solo mirarla. Las figuras pueden tener cierre u otras podrán tener cierre visual.

1



2



Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

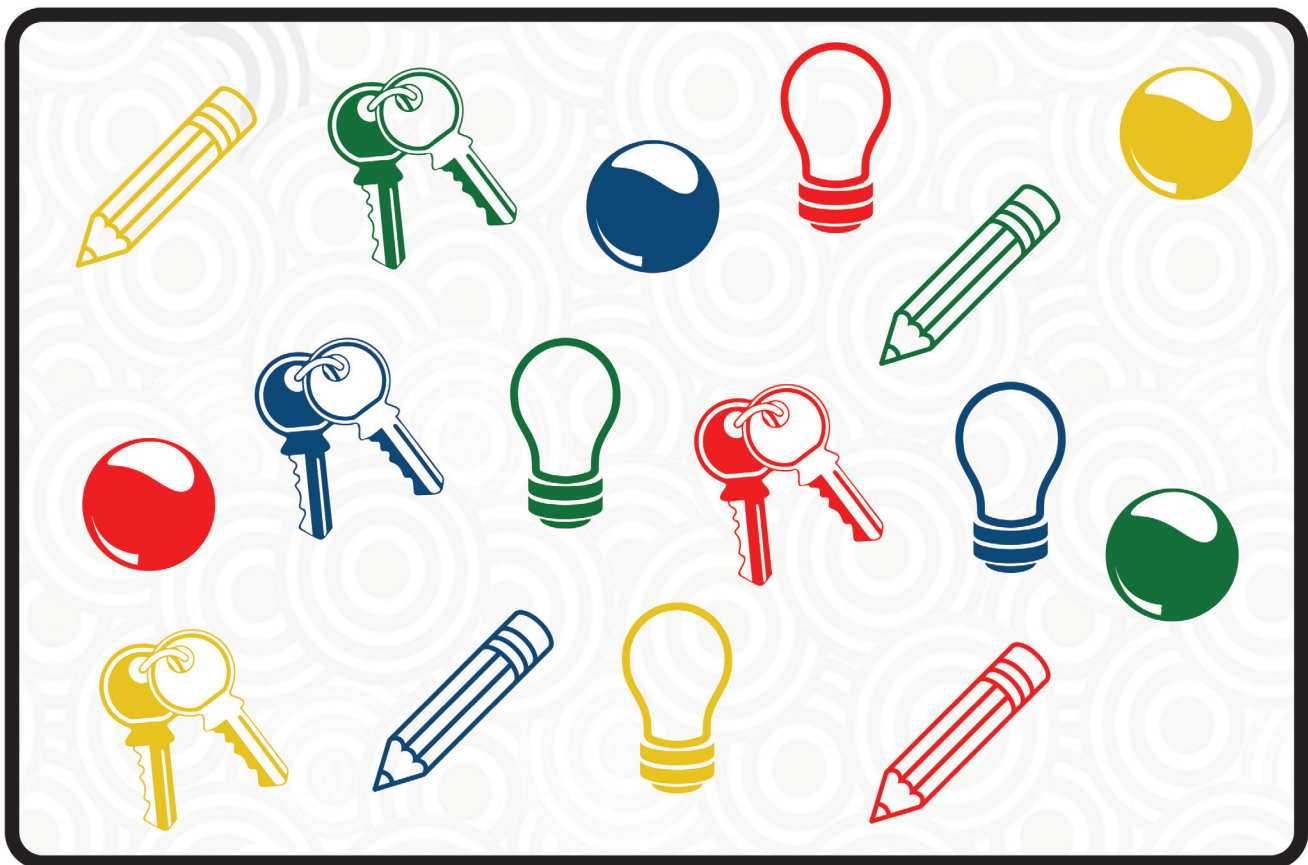
Actividad Heteroaplicada #7:

Objetivo

Optimizar los niveles de atención sobre el material visual y trabajar el reconocimiento de colores.

Instrucción

Esta actividad consiste en tener en un espacio determinado como una mesa una serie de objetos los cuales pueden ser bolas de distintos colores, las cuales tendrán que ser organizadas por color y para finalizar identificar cual es el color de cada grupo de bolas, introduciéndolas sobre materiales sensoriales como: harina, espuma, agua con jabón esto para trabajar también la Esterognosia y el área sensorial.



Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #8:

Duración: Indefinida		Dificultad: Media		Modo: Individual / Grupal
Objetivo y áreas de trabajo				
Recuperar la secuencia de acción de los objetos y de su uso así como el significado y reconocimiento de estos. Reconocimiento de prendas y utilización de estas.				
Instrucción				
La siguiente actividad consiste en un salón de terapia vamos a tener un mueble con diversas prendas de las cuales el usuario tendrá que pasar a elegir prenda por prenda y señalar la parte del cuerpo donde cree que va cada una y como se coloca.				

Actividad Heteroaplicada #9:

Duración: Indefinida		Dificultad: Media		Modo: Individual / Grupal
Objetivo y áreas de trabajo.				
Incrementar la capacidad de reconocer estímulos visuales complejos y la organización espacial de estos.				
Instrucción				
Esta actividad consiste en reconocimiento facial, vamos a tener fotos del rostro de sus familiares y con estas fotos vamos a poner al usuario a identificar quien es y cuál es su parentesco.				

Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #10:

Duración: Indefinida		Dificultad: Alta		Modo: Individual / Grupal
Objetivo y áreas de trabajo.				
Ejercitar la memoria inmediata a través de estímulos visuales y auditivos. Trabajar la memoria a corto plazo y la capacidad de atención y concentración.				
Instrucción				
Esta actividad consiste en recordar al menos 7 palabras en el momento que el terapeuta se las indique al usuario, tendrá alrededor de 1 minuto para poder decirlas. Puede haber variación en lugar de palabras pueden ser objetos. Se requiere repetir el ejercicio con distintas palabras, la cantidad de veces que se requiera.				

Actividad Heteroaplicada #11:

Duración: Indefinida		Dificultad: Alta		Modo: Individual / Grupal
Objetivo y áreas de trabajo.				
Trabajar la memoria biográfica personal. Potenciar la orientación de la persona. Ofrecer elementos emotivos que favorezcan la permanencia de los recuerdos lejanos.				
Instrucción				
Esta actividad consiste en tener papeles dentro de una caja y que el usuario saque uno que contenga alguna pregunta acerca de su vida. Por ejemplo: ¿qué recuerda de su etapa laboral?				

Actividad heteroaplicada: Requiere la guía de un instructor.

Actividad Heteroaplicada #12:

Duración: Indefinida		Dificultad: Alta		Modo: Individual / Grupal
Objetivo y áreas de trabajo.				
<p>Preservar el reconocimiento numérico. Reforzar el concepto numérico y las operaciones numéricas. Favorecer los niveles atencionales sobre material no verbal.</p>				
Instrucción				
<p>Realizar operaciones numéricas que me vayan a favorecer las actividades diarias referentes a compras, la actividad puede ser grupal o de manera individual con utilización de monedas reales. Realizar la actividad de manera lúdica y simular las situaciones donde se requiera trabajar el cálculo matemático sencillo.</p>				

Referencias bibliográficas

- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014) Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos* 25(2):57-62
- Alzheimer's Association. (2016). Alzheimer's Disease Facts and Figures. *Alzheimer's & Dementia* 12(4).
- Carrascal, S. y Solera, E. (2014) Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Rev Arte, Individuo y Sociedad* 26(1): 9-19
- Carreño, M., Cañarte, S., & Delgado, W. (2016). El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 2 (4), pp. 60-71.
- Carrillo, E. (2017). Práctica dirigida en el programa de estimulación cognitiva en la clínica de la memoria del centro diurno el tejero en Cartago. Universidad de Costa Rica. Facultad de Ciencias Sociales. Escuela de Psicología.
- Cheung, G., & Peri, K. (2014). Cognitive stimulation therapy: A New Zealand pilot. Auckland, New Zealand: Te Pou o Te Whakaaro Nui.
- Colunga, Z., Reymundo, M., Valdes, M., & Trujillo, J. (2014). Terapia ocupacional en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo. *Revista electrónica de investigación en enfermería fesi-unam*, 3 (6), pp. 28-41.
- Díaz, M., Martín, Y. y Peralta, H. (2006) Intervención cognitiva en personas sanas de la tercera edad (Un estudio piloto en Las Rozas de Madrid). Madrid: UNED
- Fernández-Ballesteros R. (2004). Promoción del envejecimiento activo: una perspectiva psicosocial. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Franco, P. y Sánchez, A. (2008) Saber envejecer: Aspectos positivos y nuevas perspectivas. *Rev. Foro de Educación* 10: 369-383
- Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre la atención integral a las personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias. (2010). Guía de Práctica Clínica sobre la atención integral a las personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias; Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agència d'Informació, Avaluació i Qualitat en Salut de Catalunya.

IMSERSO (2011) Libro Blanco: Envejecimiento activo. IMSERSO Primera Ed. Madrid, España, pp. 13-22

Infocop Online. (2016). Manifiesto del Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento y Demencias del COP Madrid. Consejo General de la Psicología de España. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6396

Jahanbin I, Mohammadnejad S, Sharif F. (2014). The Effect of Group Reminiscence on the Cognitive Status of Elderly People Supported by Ilam Welfare Carrillo, 2017 85 Organization in 2013; A Randomized Controlled Clinical Trial. IJCBNM 2 (4), pp. 231-239.

Lopes, T., Lopes Brás Martins Afonso, R., Ribeiro, O., Clara Quelhas, H., Cameira de Almeida, D. (2015). The Effect of a Reminiscence Program in Institutionalized Older Persons with Dementia: A Pilot Study. International Journal of Nursing, 2(2), pp. 59-71

Martínez, T. (2002) Estimulación cognitiva: guía y material para la intervención. Ed. Gobierno d e l Principado de Asturias. Consejería de Asuntos Sociales.

Menna, L., Santaniello, A., Gerardi, F., Di Maggio, A. & Milan, G. (2016). Evaluation of the efficacy of animal-assisted therapy based on the reality orientation therapy protocol in Alzheimer's disease patients, pilot study. Psychogeriatrics © 2015 Japanese Psychogeriatric Society, 16, pp. 240-246.

Montenegro, M., Montejo, P., Llanero M., & Reinoso, A. (2012). Evaluación y diagnóstico del deterioro cognitivo leve. Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología 32, 47-56.

Moreno, C. y Lopera, F. (2010) Efectos de un entrenamiento cognitivo sobre el estado de ánimo. Rev Chilena de Neuropsicología 5(2):146-152

Tomado de <http://cursos.institutoiase.com/Cursos/Modulos/Docs/M154-86308.pdf#page=151>

Tardif, S., & Simard, M. (2011). Cognitive Stimulation Programs in Healthy Elderly: A Review. International Journal of Alzheimer's Disease, 13.

Villalba, S., Espert, R. (2014). Estimulacion Cognitiva: Una revisión Neuropsicológica. TERAPEÍA 6. 73-93

World Health Organization. (2016). Centro de Prensa: Demencia. Recuperado el 12 de Diciembre de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs362/es/>



Centro diurno El Tejar

Un lugar para el buen vivir

Somos la Asociación Centro Diurno para la Persona Adulta Mayor de El Tejar de El Guarco. Como centro gerontológico y clínica de memoria, somos un recurso terapéutico y de apoyo a la familia que presta atención especializada a la persona adulta mayor en situación de dependencia social, emocional, afectivo y física.

Brindamos atención psicosocial, preventiva y rehabilitadora, facilitando a las personas adultas mayores la posibilidad de envejecer activamente y con autonomía.

Contamos con el aval del Ministerio de Salud, el IMAS, el CONAPAM, la Junta de Protección Social, la Fundación Baxter Internacional y Contraloría General de la República.

Nuestra ubicación 700 Sur, 200 oeste de los Padres Salesianos, Residencial Ana Lucia. El Tejar de El Guarco, Cartago, Costa Rica.



www.centrodiurnodeeltejar.org