

Cuaderno de ejercicios para estimular la memoria

1

Encuentre la letra repetida 10 veces:

QWERTYUIOPÑLKJHGFDSA ZXC VBNMZA QWSXCD
ERFVBGTYHNMJUIKLOP BVN CMXZGFHDJSKALYT
URIEOWPQEP OIU YTREWQLKJHGFDSAMNBVCXZ
QPW O EIRUTYHGJFKDLSÑAMZNXBCVQAZXSWDC
VFRTGBNH YUJMKIOLP BVN CMXZHFGDJSKALPQO
WIEURYTEP LOKMIJNUHBYGVCFT RD XZSEWAQ

Ordene las palabras para formar una frase y escríbela:

**COMEDOR EL
INVIERNO LOS
PASADO DEL
CAMBIAMOS
MUEBLES**

Calcule mentalmente:

$9 \times 3 + 6 \times 7 - 4 =$

$6 + 7 \times 9 + 8 - 15 =$

$15 \times 3 + 9 \times 7 =$

$62 \times 2 + 9 + 6 \times 4 =$

$8 \times 4 + 3 \times 7 - 2 =$

$8 + 6 \times 7 + 9 - 10 =$

$12 \times 4 + 6 \times 2 =$

$32 \times 3 + 8 + 7 \times 8 =$

$7 \times 3 + 4 \times 8 - 5 =$

$5 + 8 \times 9 + 6 - 12 =$

$14 \times 2 + 8 \times 8 =$

$12 \times 6 + 8 + 5 \times 8 =$

Escribe 9 nombres que empiecen por E:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

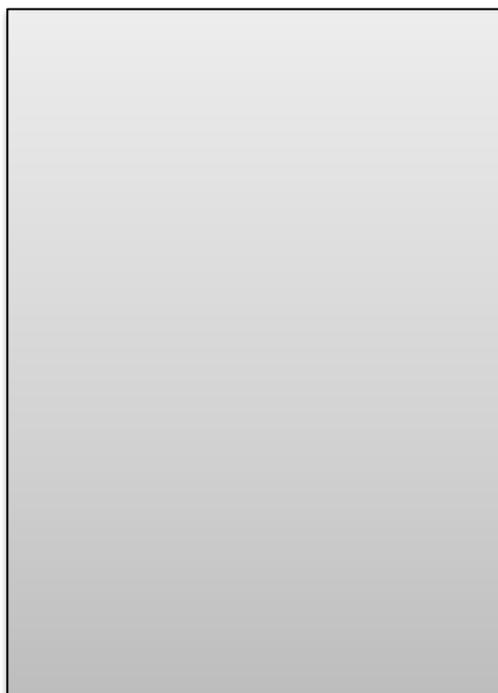
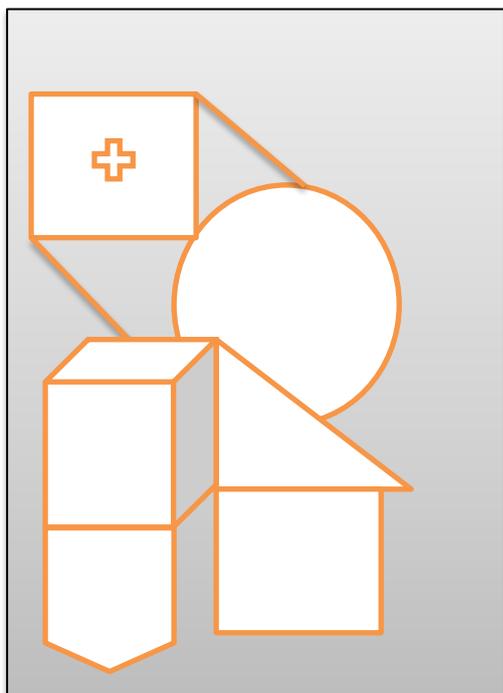
Escribe 9 objetos que empiecen por E:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Memorice las siguientes imágenes:



Copie el siguiente dibujo:



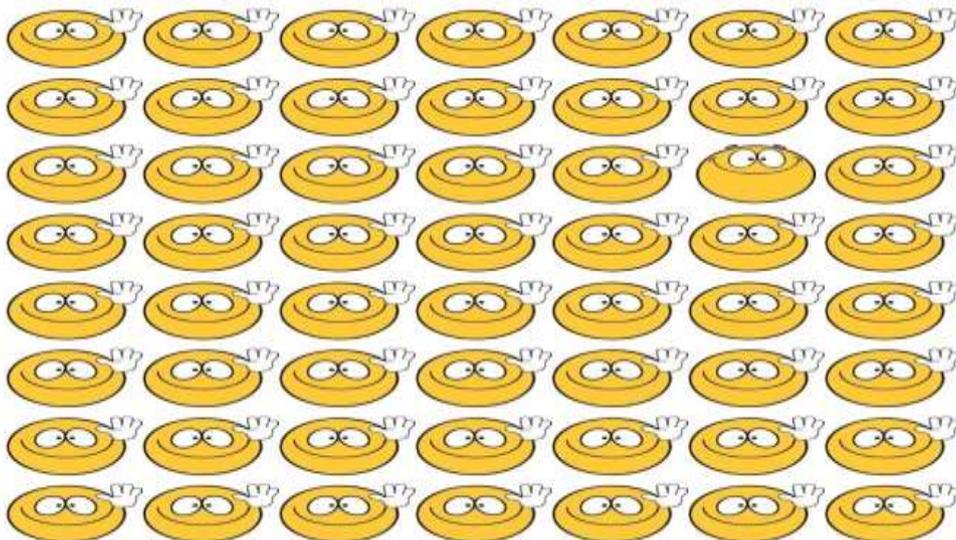
Recuerde las imágenes anteriores:

Escriba una frase utilizando todas las palabras:

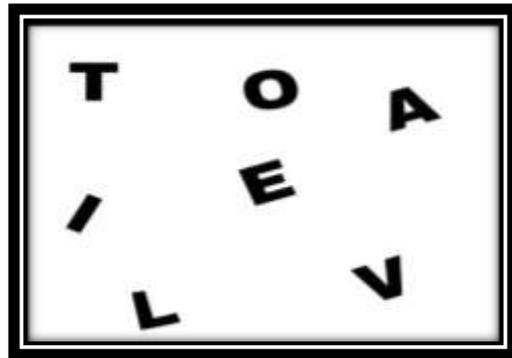
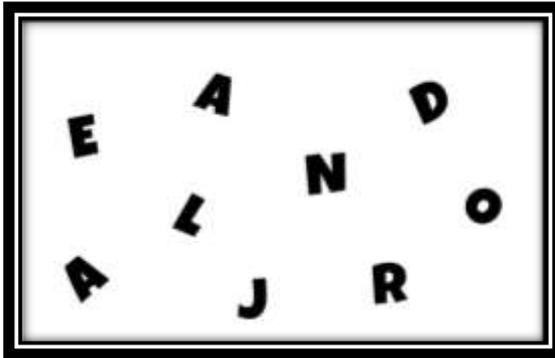
Descifra el mensaje y cúmplolo:

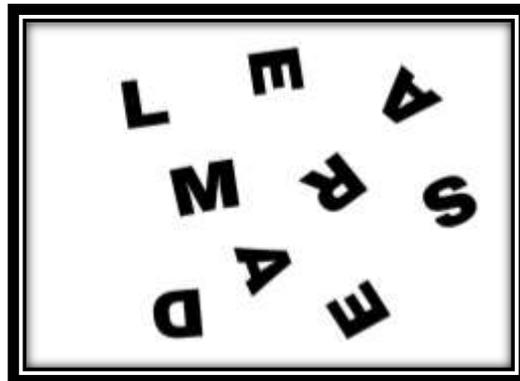
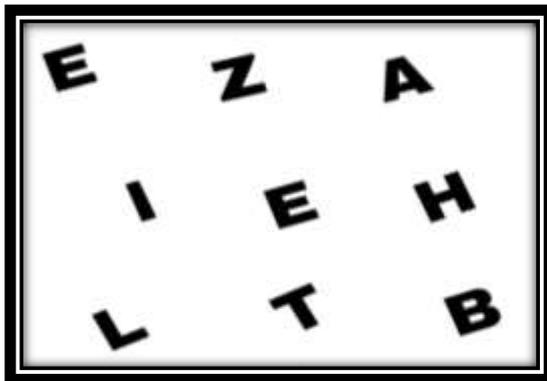
S _ N R _ _ C _ D _ D _ _ Y V _ V _ L _
V _ D _ D _ S F R _ T _ N D _ C _ M _ S _
F _ _ R _ _ L _ L T _ M _ D _ _ .

Encuentre el diferente:



¿Qué nombres se esconden detrás de estas letras?





Sigue la serie:

1A- 2B...

3C- 6F....

100Z- 92Y- 84X...

Recuerde estas palabras:

Mano

Rojo

Macarrones

Ana

Pantalones

Futbol

Argentina

Oso

Escribe 15 palabras que acaben por CA:

Escribe 15 palabras que empiecen CA:

Escribe 15 palabras que lleven en medio CA:

Recuerde y escriba las palabras de la página anterior, le daremos unas pistas:

Nombre _____ Parte del cuerpo _____

Animal _____ Prenda de vestir _____

Color _____ Deporte _____

País _____ Comida _____

No las olvide por si acaso...

¿Cuál no está repetido? _____



Calcule:

1	2	3	4	5
#	\$	%	&	Ç

\$	X	%	+	\$	+	\$	-	%	+
#	-	&	x	Ç	+	%	-	Ç	X
%	+	#	-	#	-	&	+	#	-
\$	-	#	x	\$	X	%	-	Ç	-
&	+	&	+	%	-	Ç	=		

Ordene estas letras para formar una palabra:

DIILECFAD _____

OMMRAIE _____

BAANOCI _____

AAALPRSB _____

OADRUCEN _____

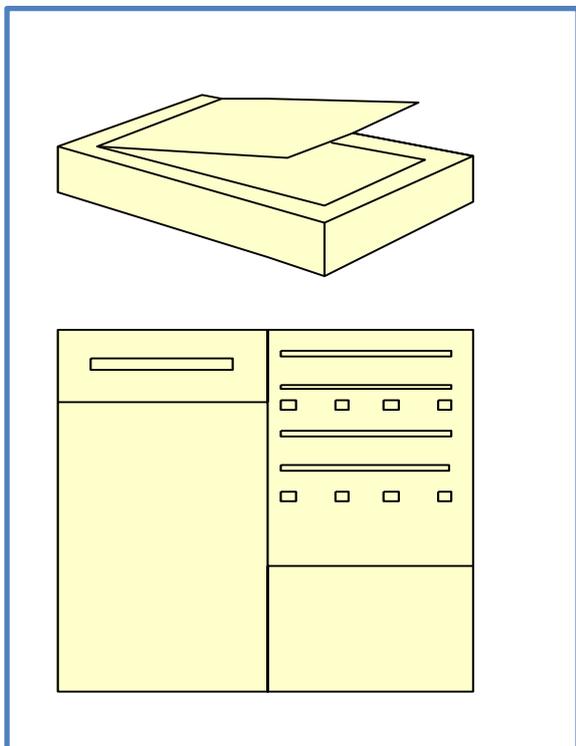
OOTARGIFFA _____

EANTVAN _____

PEATRSDE R _____

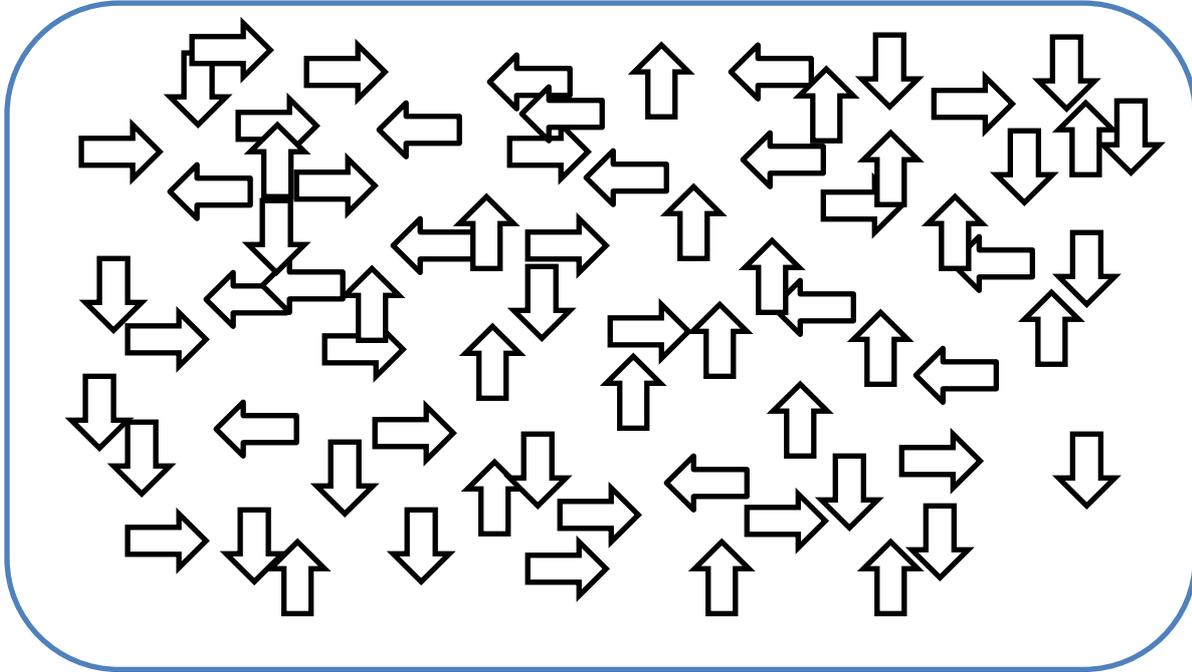
Escriba palabras que empiecen por ZA	Escriba palabras que acaben por ZA

Copia el dibujo:



¿Cuántas flechas hay?

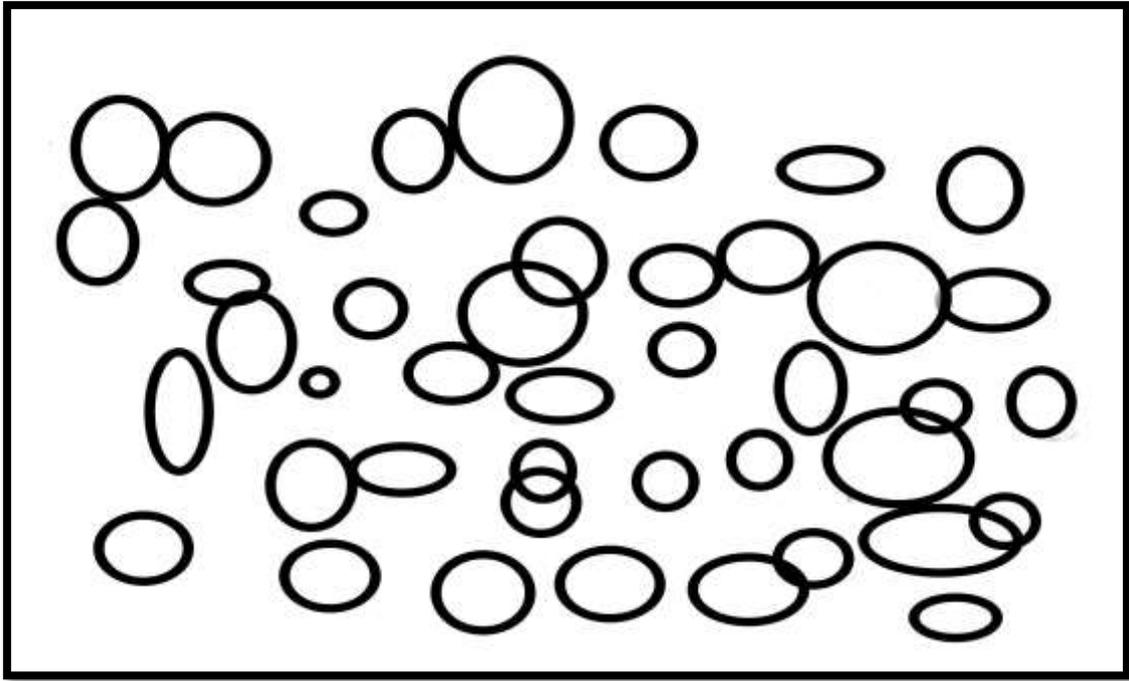
→ ___ ← ___ ↑ ___ ↓ ___



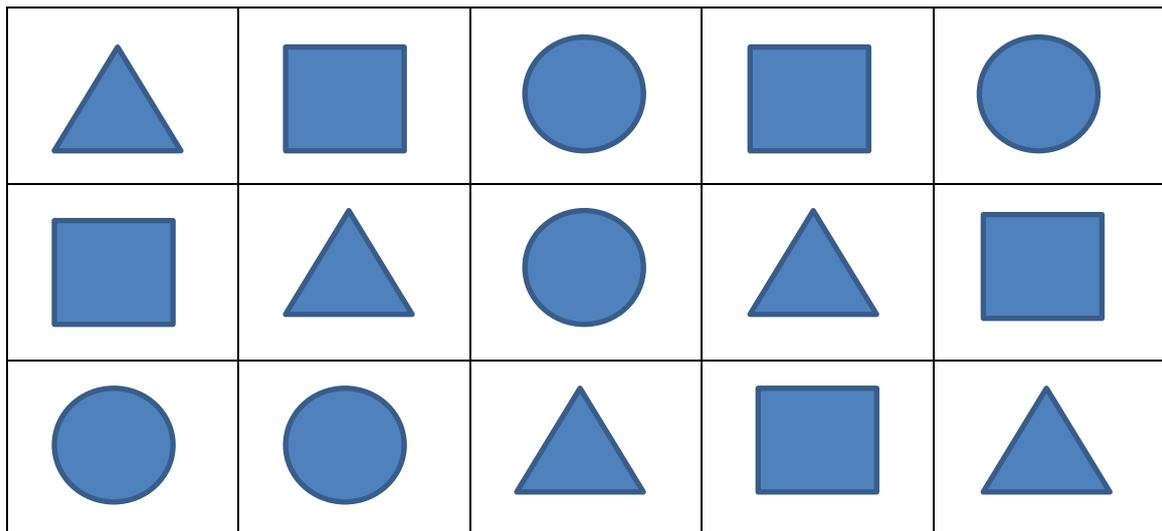
Ordene las palabras para formar una frase y escríbela:

**UNOS MUY
NUEVA Y CON
HE ZAPATOS ME
ALTO COMPRADO
UNA TACÓN FALDA**

¿Cuántos círculos hay en la imagen?



Intente recordar estas figuras:



Escriba palabras que tengan estas 3 letras: B – D – C

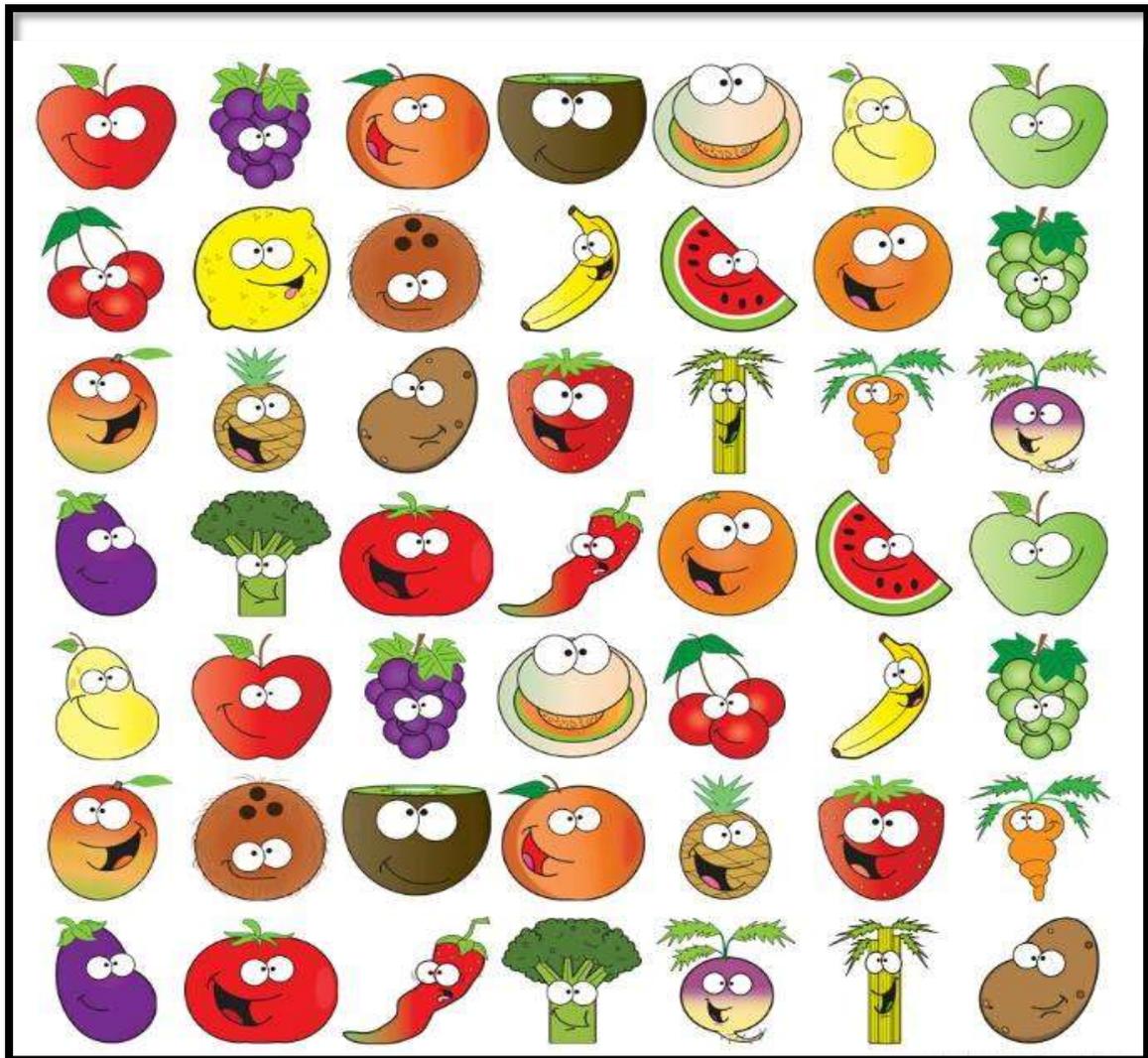
Escriba palabras que tengan estas 3 letras: M – T – S

Escriba palabras que tengan estas 3 letras: L – P – R

Complete el cuadro:

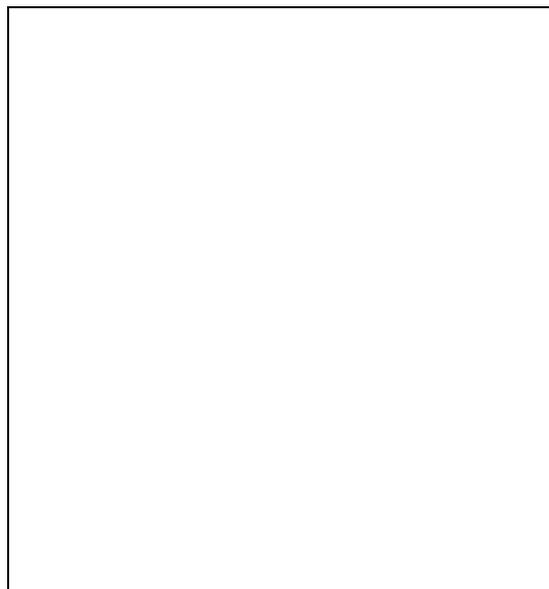
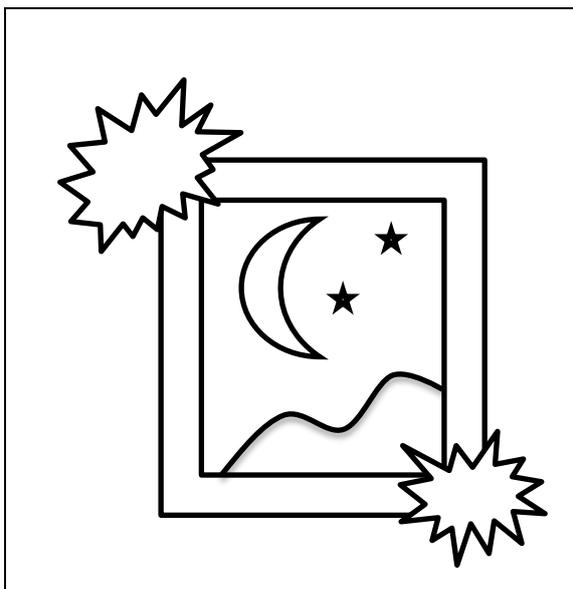
				
				
				

¿Qué fruta no está repetida? _____



Recuerde las figuras y complete el cuadro:

Copie este dibujo:



Rodee los números con esta secuencia 24:

8984865348753874589345874658723924
4857589893853489575899249889348947
3437982340928342498508867983526465
8732837478347874247485787538738753
8738787327823487247887587587568572
3478723402487468731354987241579865
4478963251479241578963521478547968
5741242436515793159857424256985744
2369857415236985741245879654265431
5987648241536968574125839685712435
6987125436598574581243651587423695
8245872526242827293216547985741249

Descifra el mensaje:

H _ _ V _ _ _ C _ N S _ G _ _ R
T _ D _ L _ Q _ _ M _ P R _ P _ N G _ .

¿Qué imagen no esta repetida? Da igual el tamaño y forma



Calcule:

$$150.000 : 3 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 5 = \underline{\hspace{2cm}} + 33.000 =$$

$$600.000 : 5 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 2 = \underline{\hspace{2cm}} - 35.000 =$$

$$240.000 : 4 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 7 = \underline{\hspace{2cm}} + 84.000 =$$

$$350.000 : 7 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 12 = \underline{\hspace{2cm}} - 26.000 =$$

$$180.000 : 2 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 5 = \underline{\hspace{2cm}} + 48.000 =$$

$$400.000 : 8 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 9 = \underline{\hspace{2cm}} + 53.000 =$$

$$770.000 : 7 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 4 = \underline{\hspace{2cm}} + 64.000 =$$

$$630.000 : 9 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 6 = \underline{\hspace{2cm}} + 85.000 =$$

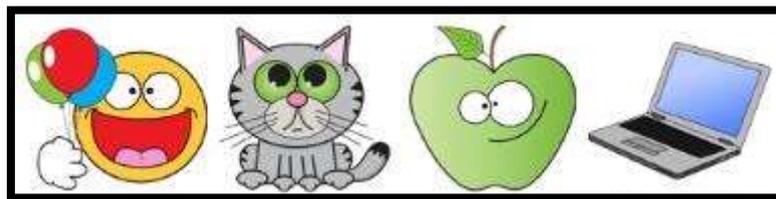
Encuentra las 3 letras intrusas:

15547789652314587452124789653214598789
65847412589654723145985244769874123652
14789654852365214785479658523652147859
652364612879315864792368541286P6985741
23695787412369850214587458965020152547
88965874589657L98574123698574123698574
123669587412589633214598574698571V6985
74236514785965232459874569852145963251
47895897458965231458632587413699858935

Ordene las palabras para formar una frase y escríbela:

**YO ASISTIREMOS POR
LA NOVIO TARDE
MI UN SÁBADO
A Y CONCIERTO MI EL**

Escriba una frase con los siguientes objetos:





Cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva

Los libros que realizamos están compuestos por ejercicios de estimulación con el fin de trabajar todas las capacidades cognitivas (memoria, atención, lenguaje...).

Este cuaderno esta dirigido a personas de todas las edades sin deterioro cognitivo o bien con pequeños problemas de memoria o un deterioro cognitivo leve, con el fin de mejorar, prevenir y/o mantener las capacidades cognitivas.

Disponemos de otros niveles para ajustarnos mejor a las necesidades de cada uno. Cada nivel se ajusta a un deterioro, si estuviese interesado no dude en escribirnos y le indicaremos donde puede adquirirlos.

Si al realizar los ejercicios ve que le cuesta alguno en concreto, pase al siguiente y otro día vuelva a intentarlo. Este cuaderno no dispone de las soluciones, si necesita alguna póngase en contacto con nosotros y le ayudaremos con la solución.

Si tienes cualquier duda, escríbenos al email: demenciayalzheimergmail o bien escríbenos desde nuestra página Web: www.demenciayalzheimergmail.com