

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA para Enfermos de Alzheimer

Dra. Esther Sitges Maciá¹

Dra. Beatriz Bonete López¹

D^a Esther López Baeza²



1. SABIEX. Universidad Miguel Hernández de Elche
2. Asociación de Enfermos de Alzheimer de Alicante

PRESENTACIÓN

Tiene ante sí un libro de ejercicios de estimulación cognitiva para trabajar tanto desde el ámbito profesional como en el domicilio con enfermos que padecen una enfermedad neurodegenerativa como es el Alzheimer o cualquier otra demencia

El objetivo de las autoras para la realización de esta obra ha sido intentar responder a la petición recibida tanto compañeros que trabajan en el ámbito de las demencias como familiares de enfermos, de poder disponer de un material de fácil manejo, con explicaciones claras y sencillas para la estimulación cognitiva.

Tras más de diez años de experiencia con Enfermos de Alzheimer, ve la luz esta obra como fruto de la labor desempeñada desde la Asociación de Enfermos de Alzhéimer de Alicante. Se trata de un material actualizado y original con el que se trabajan diferentes funciones mentales del enfermo para poder retrasar, en la medida que se pueda, la evolución de la enfermedad o, en la medida de lo posible, mantener sanas el mayor tiempo posible sus capacidades mentales.

Este libro queremos dedicarlo a todos los enfermos y familiares que han pasado por la AFA-Alicante, quienes han contribuido con su esfuerzo y cariño a que vea la luz esta obra.

ÍNDICE

1. La enfermedad de Alzheimer	9
2. La Clasificación GDS	11
3. Memoria (GDS 1-2).....	15
4. Memoria (GDS 3-4).....	43
5. Atención (GDS 1-2).....	62
6. Atención (GDS 3-4).....	86
7. Cálculo (GDS 1-2).....	103
8. Cálculo (GDS 3-4).....	121
9. Lenguaje y Escritura (GDS 1-2).....	133
10. Lenguaje y Escritura (GDS 3-4).....	176
11. Funciones Ejecutivas (GDS 1-2).....	202
12. Funciones Ejecutivas (GDS 3-4).....	222
13. Gnosias y Praxias (GDS 1-2).....	229
14. Gnosias y Praxias (GDS 3-4).....	243
15. Bibliografía.....	251

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno neurodegenerativo de carácter crónico que se caracteriza por la pérdida de neuronas y de sinapsis (Dubois et al., 2014). Los principales síntomas que se manifiestan en los primeros estadios son la disminución de la memoria inmediata y de fijación, ambas pertenecientes al sistema de memoria explícita. A esta disminución de la función mnésica se van asociando alteraciones de otras funciones mentales, así como alteraciones de comportamiento más o menos graves, problemas físicos, alteraciones emocionales y otros síntomas como la progresiva afectación de actividades diarias, lo que lleva a la persona a una situación de dependencia.

Actualmente se estima que más de 35,6 millones de personas están afectadas de una demencia tipo Alzheimer (Prince et al., 2013), afectando en nuestro país a cerca de quinientas mil personas (Artieda, 2016). En ausencia de un tratamiento farmacológico curativo, a lo largo de los años han ido surgiendo intervenciones psicosociales con el fin de optimizar la calidad de vida del paciente. Dichas intervenciones están destinadas a mantener y estimular las capacidades preservadas del individuo, conseguir una situación funcional óptima y, en la medida de lo posible, ralentizar el deterioro (Ginarte-Arias, 2002).

Hoy en día sabemos que en las fases iniciales o incluso moderadas de la demencia tipo Alzheimer se mantiene, aunque de forma reducida, la capacidad de aprendizaje, debido a dos hechos: el proceso neurodegenerativo no está tan avanzado y a la plasticidad neural que tiene nuestro cerebro (Zamarrón, Tárraga y Fernández-Ballesteros, 2008). Es esta neuroplasticidad el punto de partida del desarrollo de los tratamientos no farmacológicos, ya que favorece tres formas de plasticidad cognitiva, como son la plasticidad sináptica, la neurogénesis y el procesamiento funcional compensatorio (Espert y Villalba, 2014). Es sobre esta base sobre la que presentamos estos ejercicios de Estimulación Cognitiva.

Con este manual tiene una propuesta práctica de ejercicios neuropsicológicos concebidos para pacientes con deterioro cognitivo, fundamentalmente los pacientes con Alzheimer. Estos ejercicios están orientados para trabajar principalmente sobre la función mnésica y el aprendizaje elaborado por parte de los profesionales que trabajan en la Asociación de Enfermos de Alzheimer de Elche a través de su labor con los usuarios de dicha Asociación. Es nuestro objetivo que otro profesional o familiar puede colaborar mejorando el rendimiento cognitivo de la persona afectada con esta patología desde sus primeras fases.

LA CLASIFICACIÓN “GDS”

A La hora de elaborar el presente manual práctico hemos dividido los ejercicios siguiendo la clasificación de la Escala Global del Deterioro para la Evaluación de la Demencia Primaria Degenerativa (GDS) (también conocida como la Escala de Reisberg). Esta escala es la de uso más común entre los clínicos para la clasificación del deterioro, dividiendo el proceso de la enfermedad en siete etapas basadas en la cantidad de degeneración cognitiva. La novedad de este manual es que entre los manuales ya existentes no se realiza un asesoramiento de fichas en función al GDS. Nos hemos centrado en las fases de GDS del 1 al 4 (desde una ausencia de alteración cognitiva, como prevención de la dependencia, hasta un deterioro cognitivo moderado) ya que en estas fases es más frecuente el mantenimiento de la escritura.

- **GDS-1, ausencia de alteración cognitiva:** (Mini-examen cognoscitivo -MEC- de Lobo entre 30 y 35 puntos). Se corresponde con el individuo normal:
 - Ausencia de quejas subjetivas.
 - Ausencia de trastornos evidentes de la memoria en la entrevista clínica.

- **GDS-2, disminución cognitiva muy leve:** (MEC de Lobo entre 25 y 30 puntos). Se corresponde con el deterioro de memoria asociado a la edad
 - Quejas subjetivas de defectos de memoria, sobre todo en:
 - a) Olvido de dónde ha colocado objetos familiares.
 - b) Olvido de nombres previamente bien conocidos.
 - No hay evidencia objetiva de defectos de memoria en el examen clínico.
 - No hay defectos objetivos en el trabajo o en situaciones sociales.
 - Hay pleno conocimiento y valoración de la sintomatología.

- **GDS-3, defecto cognitivo leve:** (MEC de Lobo entre 20 y 27 puntos). Se corresponde con el deterioro cognitivo leve:
 - Primeros defectos claros: manifestaciones en una o más de estas áreas:
 - a) Puede haberse perdido en un lugar no familiar.
 - b) Los compañeros detectan rendimiento laboral pobre.
 - c) Las personas más cercanas detectan defectos en la evocación de palabras y nombres.
 - d) Al leer un párrafo de un libro retiene muy poco material.
 - e) Puede mostrar una capacidad muy disminuida en el recuerdo de las personas nuevas que ha conocido.
 - f) Puede haber perdido o colocado en un lugar erróneo un objeto de valor.
 - g) En la exploración clínica puede hacerse evidente un defecto de concentración.
 - Un defecto objetivo de memoria únicamente se observa con una entrevista intensiva.
 - Aparece un decremento de los rendimientos en situaciones laborales o sociales exigentes.
 - La negación o desconocimiento de los defectos se hace manifiesta en el paciente.
 - Los síntomas se acompañan de ansiedad discreta-moderada.
- **GDS-4, defecto cognitivo moderado:** (MEC de Lobo entre 16 y 23 puntos). Se corresponde con una demencia en estadio leve:
 - Defectos claramente definidos en una entrevista clínica cuidadosa en las áreas siguientes:
 - a) Conocimiento disminuido de los acontecimientos actuales y recientes.
 - b) Puede presentar cierto déficit en el recuerdo de su propia historia personal.
 - c) Defecto de concentración puesto de manifiesto en la sustracción seriada de sietes.
 - d) Capacidad disminuida para viajes, finanzas, etc.

- Frecuentemente no hay defectos en las áreas siguientes:
 - a) Orientación en tiempo y persona.
 - b) Reconocimiento de personas y caras familiares.
 - c) Capacidad de desplazarse a lugares familiares.
 - Incapacidad para realizar tareas complejas.
 - La negación es el mecanismo de defensa dominante.
 - Disminución del afecto y abandono en las situaciones más exigentes.
-
- **GDS-5, defecto cognitivo moderado-grave:** (MEC de Lobo entre 10 y 19 puntos).
Se corresponde con una demencia en estadio moderado:
 - El-la enfermo-a necesita ayuda y supervisión para las actividades de la vida diaria.
 - No recuerda datos relevantes de su vida actual: su dirección o teléfono, los nombres de familiares próximos, etc.
 - Desorientación temporal (fecha, día de la semana, estación, etc.) o en lugar.
 - Una persona con educación formal puede tener dificultad contando hacia atrás desde 40 de cuatro en cuatro, o desde 20 de dos en dos.
 - Mantiene el conocimiento de hechos de mayor interés concernientes a sí mismo y a otros.
 - Invariablemente sabe su nombre, y generalmente el de su pareja e hijos.
 - No requiere asistencia en el aseo ni en la comida, pero puede tener cierta dificultad en la elección de los vestidos adecuados.

- **GDS-6, defecto cognitivo grave:** (MEC de Lobo entre 0 y 12 puntos). Se corresponde con una demencia en estadio moderadamente grave:
 - Ocasionalmente puede olvidar el nombre de la pareja.
 - Desconoce los acontecimientos y experiencias recientes de su vida.
 - Mantiene cierto conocimiento de su vida pasada, pero muy fragmentario.
 - Generalmente desconoce su entorno, el año, la estación, etc.
 - Puede ser incapaz de contar desde 10 hacia atrás, y a veces hacia adelante.
 - Requiere cierta asistencia en las actividades cotidianas.
 - Puede tener incontinencia o requerir ayuda para desplazarse, pero puede ir a lugares familiares.
 - El ritmo diurno está frecuentemente alterado.
 - Casi siempre recuerda su nombre.
 - Frecuentemente sigue siendo capaz de distinguir entre las personas familiares y no familiares de su entorno.
 - Cambios emocionales y de personalidad bastante variables, como:
 - a) Conducta delirante: puede acusar de impostora a su esposa, o hablar con personas inexistentes, o con su imagen en el espejo.
 - b) Síntomas obsesivos, como actividades repetitivas de limpieza.
 - c) Síntomas de ansiedad, agitación e incluso conducta violenta, previamente inexistente.
 - d) Abulia cognitiva, pérdida de deseos, falta de elaboración de un pensamiento para determinar un curso de acción propositivo.

- **GDS-7, defecto cognitivo muy grave:** (MEC de Lobo = 0 puntos, impracticable). Se corresponde con una demencia en estadio grave:
 - Pérdida progresiva de las capacidades verbales. Inicialmente se pueden verbalizar palabras y frases muy circunscritas; en las últimas fases no hay lenguaje.
 - Incontinencia de orina. Requiere asistencia en la higiene personal y en la alimentación.
 - Se van perdiendo las habilidades psicomotoras básicas, como la deambulación.
 - El cerebro es incapaz de decir al cuerpo lo que ha de hacer.
 - Frecuentemente, aparecen signos y síntomas neurológicos generalizados y corticales.

The page features a decorative graphic consisting of several overlapping circles in various shades of blue. A large circle is positioned in the top right, a smaller one in the middle right, and another large one in the bottom right. A thin blue line runs diagonally from the top left towards the bottom right, passing through the circles. The text 'MEMORIA' is located in the lower-left area of the page.

MEMORIA

GDS 1 -2

MEMORIA

“La memoria es una facultad del cerebro que interviene en todos los procesos mentales, es un sistema complejo de imágenes, sonidos, sentimientos conocimientos y experiencias acumuladas a través del paso del tiempo” (Millán, 2009).

FUNCIONES BÁSICAS

La memoria es una de las facultades superiores de todo ser humano, es la capacidad de retener y evocar eventos del pasado, mediante procesos neurobiológicos. La alteración de la memoria, habitualmente es el síntoma más precoz y característico de la enfermedad de Alzheimer. La memoria está ligada a procesos cognitivos superiores como son la inteligencia y el aprendizaje; y resulta imprescindible en nuestra vida. Se considera como uno de los aspectos más importantes para la vida diaria, ya que refleja nuestras experiencias pasadas, nos permite momento a momento adaptarnos a las situaciones presentes y nos guía hacia el futuro (Sohlberg y Mateer, 2001).

La memoria posee tres funciones básicas: almacenar nueva información, organizar la información para que tenga un significado y recuperar la cuando se necesita recordar algo. El sistema de memoria esta integrado por tres procesos básicos: *codificación, almacenamiento y recuperación.*

Codificación: Esta primera etapa consiste en percibir la información que queremos guardar. Lo que no se percibe no se almacena. En esta fase los estímulos recibidos por los órganos sensoriales se transforman en representaciones mentales. Es muy importante el papel que desempeñan la atención, la concentración y el estado emocional. Nuestra capacidad de registro es limitada y si sobrepasamos esa capacidad alguno de los datos puede que no se guarde correctamente.

Almacenamiento: Esta segunda etapa se caracteriza por el ordenamiento y la organización. Se retienen los datos en la memoria para poder emplearlos posteriormente. Es importante la metodología empleada así como las estructuras intelectuales. Esta organización podría hacerse a través de la repetición del material a recordar, o bien ordenando los elementos.

Recuperación: En esta tercera y última fase las personas acceden a la información que han registrado y almacenado en la memoria tiempo atrás. Recordar algo significa primero buscarlo y localizarlo en nuestra memoria y después extraerlo. Si esta ha sido bien almacenada y clasificada será más fácil recuperara. Existen varias formas de recuperar la información:

- Reconocimiento: Cuando intentamos recordar algo entre varios elementos presentados.
- Conmemoración o recuerdo libre: recuerdo Hace referencia al recuerdo directo de un elemento.
- Reaprendizaje: Consiste en aprender algo por segunda vez, lo que resulta más fácil que la primera.

CLASIFICACIÓN DE LA MEMORIA

Existen diferentes tipos de memoria y hay múltiples modelos y formas de clasificarlas. Los modelos más comunes son: *El modelo fisiológico, el modelo anatómico y el modelo psicológico.*

Modelos Fisiológicos

Este tipo de teorías se centran en las localizaciones de las funciones de la memoria. Se sabe con seguridad que lo esencial se encuentra en el hipocampo, y que también forma parte de los lóbulos temporales izquierdo y derecho.

Modelos Neurofisiológicos

Este tipo de teorías se centran en el estudio de las neuronas y su relación con la memoria. Las neuronas reciben, analizan y almacenan las informaciones, y a su vez las transmiten, una vez procesadas, a otras neuronas u otras células en forma de señales eléctricas.

Modelos Psicológicos

Hemos empleado el más aceptado: dividir la memoria en tres etapas de acuerdo al momento en el que se encuentra, debido a que la memoria se desarrolla a través de una variable temporal. Por tanto tenemos la memoria sensorial o inmediata, la memoria de corto plazo y la memoria de largo plazo o diferida.

Memoria sensorial:

Esta memoria se encuentra relacionada con el registro sensorial. La capacidad de MS es grande y existe un subsistema para cada tipo de sentido. Registra la información que proviene de nuestros sentidos aunque tenemos que tener presente que no se registra toda la información que percibimos, si a una impresión sensorial le prestamos atención, pasa a una segunda etapa de la memoria conocida como memoria a corto plazo, en el caso contrario se produce el olvido. En resumen el registro sensorial permanece un periodo breve de tiempo y luego se procesa o se pierde. La función general de las memorias sensoriales es la de proporcionar al cerebro un poco más de tiempo para realizar el análisis del estímulo.

Memoria a corto plazo:

También se denomina memoria de trabajo o funcional. Es la que guarda y procesa durante un breve periodo de tiempo la información que viene de los registros sensoriales. La función de la MCP es organizar y analizar la información e interpretar nuestras experiencias. Es un mecanismo de almacenamiento temporal, permite retener algunos datos a la vez compartirllos, contrastarlos o relacionarlos entre sí. Este tipo de memoria es el que utilizamos continuamente, por ejemplo cuando marcamos un número de teléfono o cuando recordamos un nombre. Esta memoria nos capacita para recordar la información pero es limitada, no puede retener más de siete ítems a la vez. La memoria inmediata es eficaz siempre que la información no sea interrumpida u obstaculizada. También se caracteriza porque los símbolos con los que trabaja se mantienen en ella mientras prestamos atención y los estamos usando. Tan pronto nos dedicamos a otra cosa, decae rápidamente. Este tipo de memoria es altamente dependiente de la atención focalizada.

Memoria a largo plazo:

Corresponde a todo lo que sabemos, todo lo que hemos aprendido, es decir se relaciona con la totalidad de las actividades que puede realizar una persona. Almacena el conocimiento en forma verbal y visual, cada uno independiente aunque se encuentran relacionados. A su vez este tercer tipo se puede dividir en varios subtipos: episódica, semántica y procedimental.

En la memoria episódica se almacenan los hechos concretos, recuerdos que forman parte de nuestra experiencia personal y que son recuperados utilizando información contextual. Es decir la información posee un significado personal y biográfico.

La memoria semántica hace referencia al conocimiento general que la persona tiene sobre el mundo sin referencia al espacio – temporal. Este sistema representa información organizada como hechos, conceptos y vocabulario.

Por último la memoria procedimental está relacionada con las destrezas y habilidades.

Tabla I.

Clasificación de la memoria

CLASES DE MEMORIA	CAPACIDAD DE ALMACENAMIENTO	TIEMPO DE DURACION	FUNCION
MEMORIA SENSORIAL	ILIMITADA	TIEMPO BREVE MILISEGUNDOS	REGISTRO DE LA INFORMACION
MEMORIA CORTO PLAZO	LIMITADA (7 UNIDADES)	SEGUNDOS	RETENCION DE LA INFORMACION
MEMORIA LARGO PLAZO	ILIMITADA	LARGO PERIODOS DE TIEMPO	RECUPERACION DE LA INFORMACION

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

Durante el envejecimiento normal es posible que los fallos de la memoria ocurran durante alguna de las tres fases de la memoria, es decir durante la codificación, almacenamiento o recuperación. A continuación se describen estrategias que podemos emplear para mejorar los procesos de la memoria.

La Agrupación y la Repetición

Son estrategias o técnicas que podemos emplear para conseguir mejorar en las fases de retención y recuperación de la información en el proceso de memoria. La memoria que utilizamos continuamente en la vida diaria se denomina memoria de trabajo. Esta memoria como hemos señalado con anterioridad es limitada, es capaz de almacenar tan solo entre 5 y 9 dígitos o elementos. De esta forma si queremos memorizar un mayor número de elementos debemos requerir a técnicas que nos ayudaran a aumentar la cantidad de elementos que podamos retener en nuestra memoria (Franco, Bueno, Orihuela, y Merino, 2007).

La agrupación se emplea cuando la información viene muy fraccionada, consiste en agrupar el material que queremos recordar. Por ejemplo nos será mucho más fácil estudiar los números que se encuentran agrupados en pequeños grupos que los números por separado, y lo mismo ocurre con letras.

La repetición consiste en revisar la información. Se logra releyendo, escuchando o subrayando las ideas principales. Esta estrategia se puede utilizar de dos distintas formas, emplear un tipo de repetición u otro dependerá de la información que tendremos que recordar, su importancia o el tiempo que deba permanecer en nuestra memoria.

Repetición de mantenimiento: se trata de repetir el material que queremos recordar de forma literal. Con esta estrategia de repetición la información que queremos registrar no queda en nuestra memoria por mucho tiempo, por lo que es mejor emplearla para procesos que no necesitamos recordar durante un largo periodo de tiempo.

Repetición de elaboración: consiste en repetir el material que queremos recordare empleando también otras estrategias como la agrupación, la asociación, etc. Que nos ayuden a organizar material previamente.

La Asociación

Asociar significa elaborar una conexión mental entre lo que queremos memorizar y el conocimiento que ya tenemos, es decir relacionar el nuevo recuerdo con algo que ya conocemos bien. Todas las asociaciones son validas, ya que son algo personal y por tanto no existen asociaciones incorrectas. Cuantas más asociaciones hagamos sobre algo, más fácilmente lo vamos a recordar. Existen tres clases de relaciones o leyes de la asociación:

- Semejanza: memorizar el material por la semejanza que posee.
- Contraste: memorizar la información por su contraste, es decir por sus características opuestas.
- Proximidad: la conexión entre los objetos que se encuentran cerca unos de otros, ya sea espacial o temporalmente.

Una vez hechas las asociaciones se deben repetir a menudo, hasta estar seguros de que nos acordamos perfectamente de las mismas. Siempre que queremos recordar la información debemos repetir las asociaciones que hemos realizado, una por una. Cuando más familiares sean las asociaciones más fácil nos resultará el recordarlas.

La Visualización

Es una estrategia que consiste en crear una imagen mental de una tarea, número, nombre u otro tipo de pensamiento en nuestra mente. Significa formar una imagen de un objeto, persona o escena que queremos recordar. La visualización es una técnica eficaz y por tanto útil porque el hecho de transformar en imágenes lo que queremos recordar nos garantiza que este recuerdo sea mayor ya que por norma general las imágenes se quedan mejor grabadas que las palabras o el sonido. Para conseguir una buena imagen mental debemos añadir el mayor número de detalles posibles para que sea lo más real y clara posible y retenerla en la mente durante unos segundos. Visualizar no resulta fácil sobre todo al principio, por lo que dependerá de nuestra imaginación, de la práctica y del esfuerzo. Para conseguir una buena imagen mental podemos:

- Cerrar los ojos, lo que aumentara nuestro nivel de concentración.
- Hacernos preguntas sobre las distintas características de la imagen o imágenes que queremos visualizar.
- Intentar utilizar todos los sentidos a la hora de visualizar una imagen.

DAÑO CEREBRAL

Los pacientes que presentan trastornos de memoria leves pueden emplear muchas de las estrategias para mejorar la memoria, incluidas las que se han mencionado anteriormente. Sin embargo en los pacientes con deterioro moderado y severo la rehabilitación de la memoria se ha enfocado en: *adaptaciones ambientales* y *nuevas tecnologías* (Ostrosky y Lozano, 2003).

Adaptaciones ambientales: La adaptación del ambiente tiene como función evitar que surjan problemas causadas por el deterioro de la memoria y de esta forma permitir que continúe realizando sus actividades diarias de forma lo más independiente posible.

Nuevas tecnologías: Las nuevas tecnologías se puede emplear para facilitar la vida a las personas con problemas cognitivos. El objetivo de esas tecnologías es incrementar la independencia.

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa que afecta al cerebro de manera difusa, llevándolo a la atrofia. La memoria es una de las estructuras más sensibles al daño cerebral. La enfermedad de Alzheimer tiene diversas formas de presentación, aunque la mayoría de las veces corresponde con un patrón típico de la evolución, caracterizado por comenzar con la amnesia anterógrada, es uno de los síntomas más precoces y característicos.

La amnesia es el deterioro de la memoria, que se caracteriza por un déficit de la capacidad para aprender información nueva o por la incapacidad para recordar información aprendida. Diversos procesos intervienen en la memoria y es necesario que todos ellos estén intactos para que ocurra con normalidad. Es necesaria una atención adecuada para que se registren los datos. Clínicamente es posible distinguir cuatro tipos de amnesias (Ardila y Ostrosky, 2012):

- Amnesia anterógrada: Consiste en la incapacidad de retener nueva información después de que se haya producido un daño cerebral.
- Amnesia retrógrada: Consiste en la imposibilidad de evocar la información previamente memorizada.
- Amnesia específica: Está relacionada con la naturaleza de la información que se quiere aprender.
- Amnesia inespecífica: Se presenta para todo tipo de material y se manifiesta en cualquier modalidad.

En la mayoría de los pacientes en primer lugar se produce un deterioro de la memoria reciente, es decir se ve dañada la memoria episódica. Uno de los rasgos más característicos que difieren la evolución de la enfermedad de Alzheimer del envejecimiento normal es el deterioro del conocimiento semántico-conceptual o memoria semántica. Este concepto hace referencia a una subcategoría de la que se divide la memoria a largo plazo. Es un almacén, un conocimiento organizado que las personas poseen sobre las palabras, otros símbolos verbales y sobre su significado.

En cambio la memoria procedimental suele conservarse relativamente intacta hasta fases muy avanzadas. Por lo que el grado de deterioro de la memoria depende de lo avanzado que está la enfermedad.

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 01

Memoria

Nivel de dificultad: Bajo - Medio

Instrucciones: Escriba al lado de cada conjunto de palabras emparejadas lo que tienen en común o en que se parecen.

TIERRA – MARTE:

TELEVISOR – RADIO:

PALOMA – PERDIZ:

GUANTES – CALCETINES:

CUCHARA – TENEDOR:

MARGARITA – ROSA:

ZAPATOS – BAMBAS:

BARCO – CANOA:

LÁPIZ – BOLÍGRAFO:

PERRO- GATO:

PARIS- ROMA:

AVIÓN – TREN:

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 02

Memoria

Nivel de dificultad: Bajo - Medio

Instrucciones: Lea atentamente cada palabra y escriba a su lado una con el significado contrario (antónimo).

2. NATURAL -
3. CALIENTE -
4. ÁNGEL -
5. BIEN -
6. SALADO -
7. METER -
8. RECORDAR -
9. LLEGAR -
10. CIELO -
11. ESTRECHO -
12. SUELO -
13. INVIERNO -
14. ALTO -
15. ACTIVO -
16. ALEGRE-.....
17. FRIO-
18. LUZ-.....
19. GORDO-.....
20. ESTRECHO-.....
21. BLANCO-.....
22. FELIZ-.....
23. SUBIR-.....
24. RUBIO-.....
25. GRANDE-.....

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 03

Memoria

Nivel de dificultad: Medio

Instrucciones: Relacione mediante flechas las diferentes comidas típicas con sus países característicos.

- | | |
|-----------------------|------------------|
| - Paella | - Estados Unidos |
| - Pizza | - Alemania |
| - Café | - Escocia |
| - Salmón | - Argentina |
| - Asado de Tira | - Japón |
| - Sushi | - Italia |
| - Perrito caliente | - India |
| - Queso Roquefort | - Francia |
| - Salchicha Frankfurt | - Colombia |
| - Whisky | - Noruega |
| - Te | - México |
| - Tequila | - España |

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 04

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Lea detenidamente el texto varias veces y a continuación responda a las preguntas.

Hace 10 años que María vive sola, su esposo falleció por un ataque al corazón. Ella decidió seguir viviendo allí, en su casa. Y ahora, sus hijos están preocupados por su seguridad.

Su marido, Juan, siempre quiso que alguien viniera a ayudarles, le decía: “toda la vida trabajando, ya es hora que te tomes la jubilación”. Pero María consideraba que podía hacer las tareas del hogar, pese a sus 78 años.

María y Juan tuvieron 3 hijos: sus dos hijas, Ana y Cristina; y su hijo, José. Todos tienen ya un buen trabajo y han tenido hijos, la familia va creciendo.

María y su marido se dedicaron a trabajar toda la vida para darles un buen porvenir. Su marido trabajaba en una fábrica en Alicante y ella limpiaba por horas en algunas casas para poder sacar más dinero al mes. Y ahora, se veía sola en esta casa tan grande, pero aún así ...la casa que construyeron junto con sus sueños.

1. ¿Cómo se llama la protagonista de la historia?

2. ¿Y su marido? ¿Cuándo falleció?

3. ¿Tuvieron hijos? ¿Cuántos? ¿Cómo se llamaban?

4. ¿Dónde trabajó el matrimonio?

5. ¿Qué opinas acerca de esta pequeña historia? ¿Podría ser real?

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 05

Memoria

Nivel de dificultad: Medio

Instrucciones: Explique lo que recuerda de algunos acontecimientos familiares.

- Pueblo o ciudad donde residía con sus padres y/o hermanos y descríballo.

- La escuela a la que acudía y describa recuerdos importantes relacionados con ella.

- Juventud.

- Día de su boda.

- El nacimiento y/o la infancia de sus hijos.

- Su etapa laboral.

- La jubilación.

- La guerra civil española.

- La posguerra.

- La llegada de la democracia. La monarquía española.

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 06	Memoria
	Nivel de dificultad: Alto
Instrucciones: Observe con atención estas figuras, una vez que las hemos memorizado en la siguiente hoja hay que marcar todas las figuras de las que nos acordamos.	

π



Ω

∞

K

μ

\cap

£

€

T

Z

\times

¥



\neq

\circ

\div

α

β

L

FÍJASE BIEN Y SEÑALE LAS QUE HEMOS VISTO EN LA PÁGINA ANTERIOR:



Ω

∞

ℱ

#

μ

∩

£

≧



©

™

√

↕

Δ

ℳ

∏

Ω̃

Ω̇

İ

ñ

Û

í

ǎ

Ö

×

¥

≠

○

⋈

⚪

ℱ

€

α

β

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 07

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Complete las provincias a partir de la inicial de cada letra de acuerdo a la Comunidad Autónoma.

ANDALUCIA:

A _ _ _ _ _

M _ _ _ _ _

G _ _ _ _ _

C _ _ _ _ _

S _ _ _ _ _

H _ _ _ _ _

C _ _ _ _ _

J _ _ _ _

ASTURIAS:

O _ _ _ _ _

BALEARES:

M _ _ _ _ _

I _ _ _ _ _

M _ _ _ _ _

C _ _ _ _ _

F _ _ _ _ _

ARAGÓN:

Z _ _ _ _ _

H _ _ _ _ _

T _ _ _ _ _

CANTABRIA:

S _ _ _ _ _

CANARIAS:

G _ _ C _ _ _ _ _

T _ _ _ _ _

L _ _ _ _ _

G _ _ _ _ _

H _ _ _ _ _

F _ _ _ _ _

CATALUÑA:

B _ _ _ _ _

T _ _ _ _ _

L _ _ _ _ _

G _ _ _ _ _

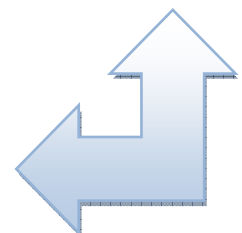
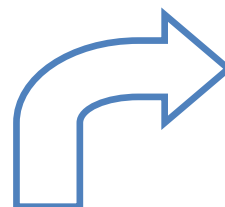
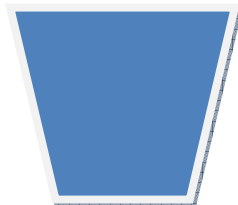
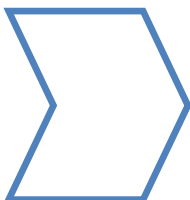
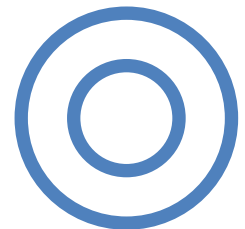
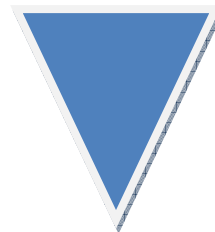
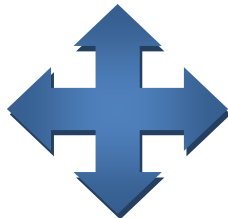
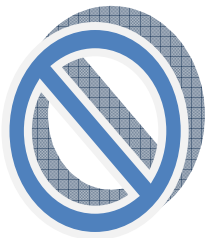
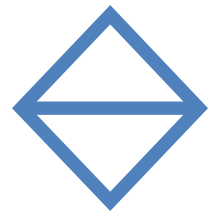
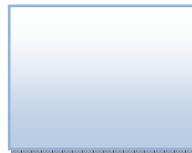
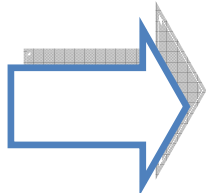
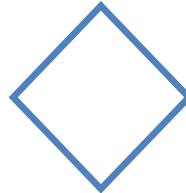
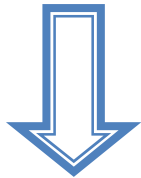
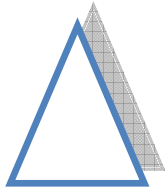
MADRID:

M _ _ _ _ _

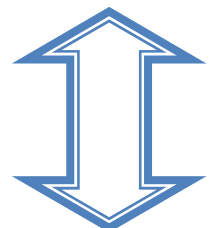
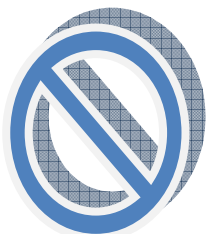
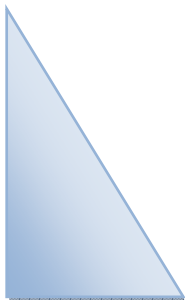
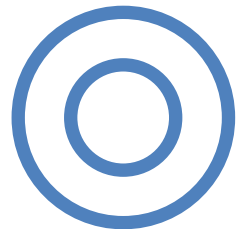
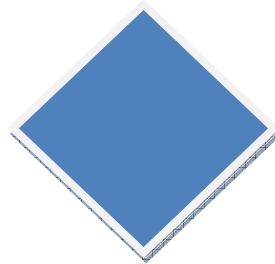
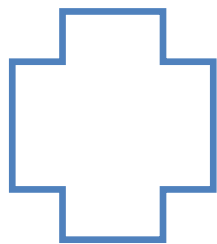
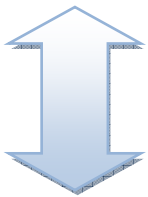
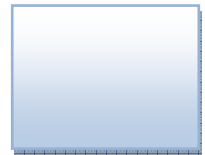
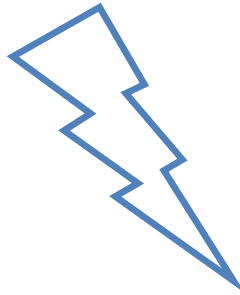
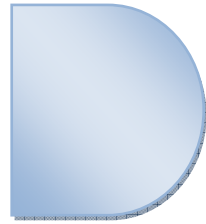
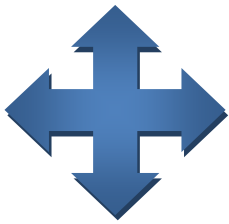
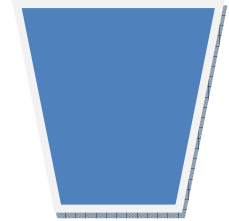
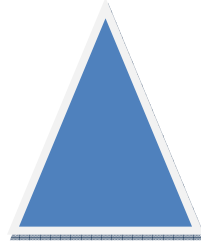
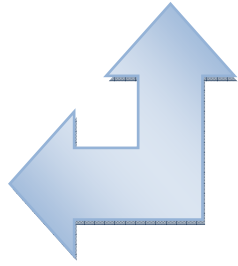
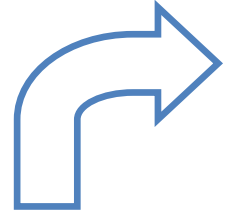
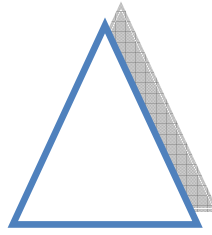
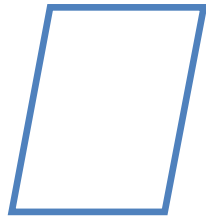
Nombre y apellidos:Fecha:

<h1>Memoria 08</h1>	Memoria
	Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Observe con atención estas figuras, una vez que las hemos memorizado en la siguiente hoja hay que marcar todas las figuras de las que nos acordamos.



FÍJASE BIEN Y SEÑALE LAS QUE HEMOS VISTO EN LA PÁGINA ANTERIOR:



Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 09

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Complete las provincias a partir de la inicial de cada letra de acuerdo a la Comunidad Autónoma.

CASTILLA LA MANCHA:

G _ _ _ _ _

T _ _ _ _ _

C _ _ _ _ _

A _ _ _ _ _

C _ _ _ _ R _ _ _ _

CASTILLA Y LEÓN:

L _ _ _ _

A _ _ _ _

S _ _ _ _

B _ _ _ _ _

Z _ _ _ _ _

P _ _ _ _ _

V _ _ _ _ _

S _ _ _ _ _

S _ _ _ _ _

COMUNIDAD VALENCIANA:

V _ _ _ _ _

A _ _ _ _ _

C _ _ _ _ _

PAÍS VASCO:

V _ _ _ _ _

LA RIOJA:

L _ _ _ _ _

EXTREMADURA:

C _ _ _ _ _

B _ _ _ _ _

GALICIA:

C _ _ _ _ _

L _ _ _ _ _

O _ _ _ _ _

P _ _ _ _ _

NAVARRA:

P _ _ _ _ _

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 10

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Complete los siguientes refranes poniendo las vocales que falta (si no conoce alguno, invénteselo procurando que tenga sentido y rima).

1. _ q_ _ n m_dr_g_, D_ _s l_ _y_d_.
2. _l p_n, p_n, y _l v_n_, v_n_.
3. _ll_ d_nd_ f_r_s, h_z l_ q_ _ v_r_s.
4. _j_, c_b_ll_, y l_m_n, y d_j_t_ d_ l_ _ny_cc_ _n.
5. _ñ_s d_ n_n_s. m_ch_s m_nt_n_s.
6. _rr_str_nd, _rr_str_nd_, _l c_r_c_l s_ v_ _nc_r_m_nd.
7. _b_rt_ _l c_j_n, c_nv_d_d_ _st_ _l l_dr_n.
8. _ l_s d_z, _n l_ c_m_ _st_s; m_j_r _nt_s q_ _ d_sp_ _s.
9. _ b_n h_mbr_, n_ h_y p_n d_r_.
10. _nd_ y_ c_l_nt_ y r_ _s_ l_ g_nt_.
11. _p_n d_ q_nc_ d_s, h_mbr_ d_ tr_s s_m_n_s.
12. _ll_ v_ _l n_ñ_, d_nd_ l_ tr_t_n c_n c_r_ñ_.

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 11

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: A continuación deberá escribir el mayor número posible de palabras que empiecen por las sílabas que se indican arriba del recuadro.

Ta

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

Co

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

Ma

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

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 12

Memoria

Nivel de dificultad: Medio - Alto

Instrucciones: Elija una noticia del periódico y léala atentamente. Después de la lectura subraye las ideas principales y a continuación rellene los apartados.

- Título de la noticia.

- Idea principal de la noticia.

- Ideas secundarias de la noticia.

- Resumen.

- Opinión personal.

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 13

Memoria

Nivel de dificultad: Medio - Alto

Instrucciones: Escriba un suceso positivo de su vida, por distintas edades.

Edad

Acontecimiento Positivo

0 – 10

11 – 20

21 – 30

31 – 40

41 – 50

51 – 60

61 – 70

71 – 80

80 +

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 14

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: A continuación deberá escribir el mayor número posible de palabras que empiecen por las sílabas que se indican arriba del recuadro.

Pa

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

Di

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

Sa

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

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 15

Memoria

Nivel de dificultad: Medio - Alto

Instrucciones: Elija una noticia del periódico y léala atentamente. Después de la lectura subraye las ideas principales y a continuación rellene los apartados.

- Título de la noticia.

- Idea principal de la noticia.

- Ideas secundarias de la noticia.

- Resumen.

- Opinión personal.

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 16

Memoria

Nivel de dificultad: Bajo - Medio

Instrucciones: Escriba al lado de cada conjunto de palabras emparejadas lo que tienen en común o en que se parecen.

TOMATE – LECHUGA:

LIBRA – EURO:

TIGRE – PANTERA:

AGUA – ZUMO:

LAPIZ – ROTULADOR:

VESTIDO – FALDA:

MADRID – BARCELONA:

AVION – HELICOPTERO:

NARANJA – LIMON:

RUSIA - ESPAÑA:

SOFA - SILLA:

ACUARELAS - OLEO:

The page features a decorative graphic consisting of several overlapping circles in various shades of blue. A large circle is in the top right, a medium one in the center, and a large one in the bottom right. A small circle at the bottom center contains the page number. Thin blue lines cross the page diagonally from the top left to the bottom right and from the top right to the bottom left.

MEMORIA

GDS 3-4

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 01

Memoria Semántica

Nivel de dificultad: Bajo

Instrucciones: Complete las siguientes frases.

Los días de la semana son:

Los meses del año son:

Las vocales son:

El día de San José se celebra:

Los limones son de color:

Los tomates son de color:

Los plátanos son de color:

La hermana de mi madre es mi:

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 02

Memoria Semántica

Nivel de dificultad: Bajo - Medio

Instrucciones: Memorice las palabras que están situadas más abajo, a continuación tape la lista y anote en el recuadro todas las que recuerda.

SOL

CAMA

SILLA

ROJO

RIO

MAR

VERDE

AZUL

ANOTE LAS PALABRAS QUE RECUERDE:

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 03

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: A continuación deberá escribir el mayor número posible de palabras que empiecen por las letras que se indican arriba del recuadro.

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

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

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

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 04

Memoria

Nivel de dificultad: Medio

Instrucciones: Escriba sucesos positivos de su vida, por edades.

Edad

Acontecimiento Positivo

0 – 10

11 – 20

21 – 30

31 – 40

41 – 50

51 – 60

61 – 70

71 – 80

80 +

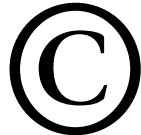
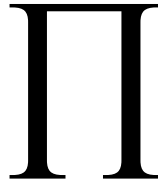
Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 05

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Memorice las siguientes figuras, a continuación tape las figuras y dibuje en el recuadro de abajo todas las que recuerda.



IBUJE TODAS LAS FIGURAS QUE RECUERDE:

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 06

Memoria

Nivel de dificultad: Bajo

Instrucciones: Rellene los apartados con sus datos correspondientes.

1.NOMBRE:

2.APELLIDOS:

3.FECHA DE NACIMIENTO:

4.LUGAR NACIMIENTO:

5.NOMBRE DE TUS PADRES:

6.HERMANOS-AS:

7.ESTADO CIVIL:

8.PROFESIÓN:

9.HIJOS-AS:

10.AFICIONES

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 07

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Memorice las palabras que están situadas más abajo, a continuación tape la lista y anote en el recuadro todas las que recuerda.

PERIÓDICO

LIBRO

GAFAS

MONTAÑA

NIETA

DINERO

COMPRA

FACTURA

ANOTE LAS PALABRAS QUE RECUERDE:

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 08

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: A continuación deberá escribir el mayor número posible de palabras que empiecen por las letras que se indican arriba del recuadro.

T

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

L

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

C

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

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 09

Memoria

Nivel de dificultad: Medio

Instrucciones: Rellene los campos con los sustantivos que se le pida.

Nombre algunos animales:

Nombre algunas frutas:

Nombre algunas ciudades:

Nombre algunos países:

Nombre algunas prendas de vestir que se llevan en invierno:

Nombre algunos utensilios para la cocina:

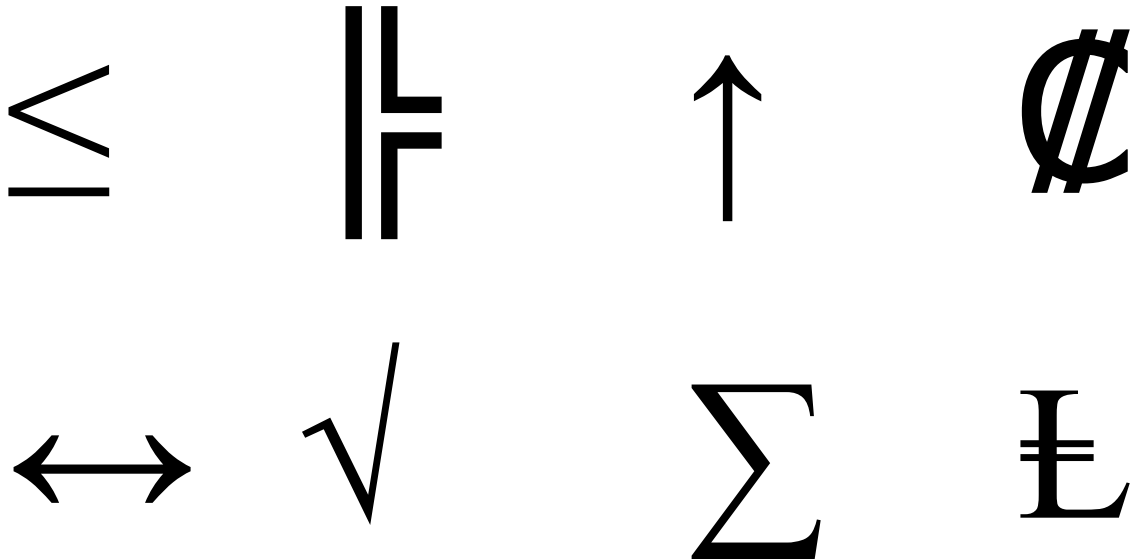
Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 10

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Memorice las siguientes figuras, a continuación tape las figuras y dibuje en el recuadro de abajo todas las que recuerda.



DIBUJE TODAS LAS FIGURAS QUE RECUERDE:

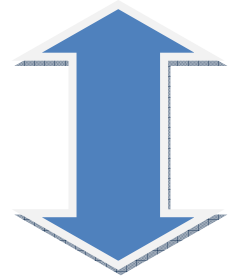
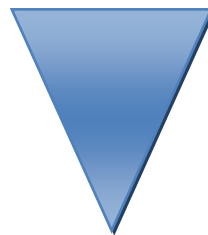
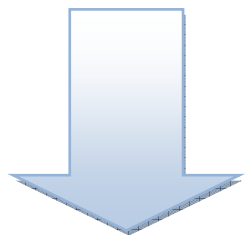
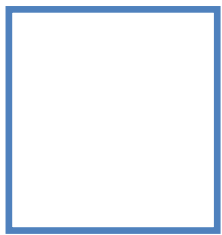
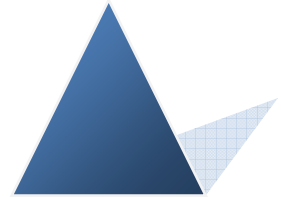
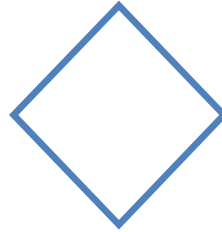
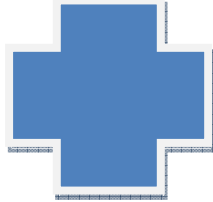
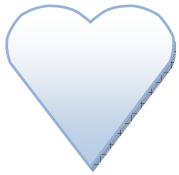
Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 11

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Memorice las siguientes figuras, a continuación tape las figuras y dibuje en el recuadro de abajo todas las que recuerda.



IBUJE TODAS LAS FIGURAS QUE RECUERDE:

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 12

Memoria

Nivel de dificultad: Medio

Instrucciones: Rellene los campos con los sustantivos que se le pida.

Nombre algunos actores:

Nombre algunas verduras:

Nombre algunas películas:

Nombre algunos muebles:

Nombre algunas prendas de vestir que se llevan en verano:

Nombre algunos electrodomésticos :

Nombre y apellidos:Fecha:

<h1>Memoria 13</h1>	Memoria
	Nivel de dificultad: Alto
Instrucciones: Memorice las palabras que están situadas más abajo, a continuación tape la lista y anote en el recuadro todas las que recuerda.	

CALENDARIO

MESA

SOPA

HOGAR

PLAYA

REVISTA

AUTOBUS

TELEFONO

ANOTE LAS PALABRAS QUE RECUERDE:

Nombre y apellidos:Fecha:

Memoria 14

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: Explique lo que recuerda de los lugares y familiares próximos a usted.

- Describe el pueblo o ciudad donde vive.

- Describe sus familiares más cercanos.

- Describe la casa en la que vive.

- Describe el lugar en el que le gusta pasear.

- Describe sus aficiones.

Nombre y apellidos: Fecha:

Memoria 15

Memoria

Nivel de dificultad: Alto

Instrucciones: A continuación deberá escribir el mayor número posible de palabras que empiecen por las letras que se indican arriba del recuadro.

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

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

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