



Teleasistencia
Deterioro Cognitivo

Deterioro Cognitivo Leve

Estimulación Cognitiva



Pertenece a:





Teleasistencia

Deterioro Cognitivo



El conocimiento
es de todos

Colciencias



Acreditación Institucional
DE ALTA CALIDAD
Resolución 009527 Mineducación Sep. 6 de 2019

Grupos de Investigación:
Neuroaprendizaje, Ingeniería del Software, Automática.
Laboratorio de Neurofisiología, Universidad Autónoma de Manizales
+57(6) 8727272 Ext. 134

Restrepo de Mejía, Francia

Deterioro cognitivo: estimulación cognitiva, o, Teleasistencia deterioro cognitivo / Francia Restrepo de Mejía, et al; editado por Laura V. Obando Alzate - 1ª. ed. Manizales: UAM, 2019.

160 p.: il., gráficas

ISBN (impreso): 978-958-5558-01-4

ISBN (electrónico): 978-958-5558-02-1

I. Deterioro cognitivo leve (DCL). 2. Trastornos de la memoria - Ejercicios 3. Ancianos - Trastornos del aprendizaje. 4. Asistencia a la vejez. 5. Trabajo social con ancianos.

I. Segura Giraldo, Belarmino, II. Méndez Ramírez, Luisa Fernanda, III. Márquez Narváez, Carolina, IV. Murillo Rendón, Santiago, V. Martínez Díaz, Vanessa, VI. Laura V. Obando Alzate, ed.

UAM 155.671 3 R436

CO-MaBABC

Fuente: Biblioteca Alfonso Borrero Cabal, S.J.

© Editorial Universidad Autónoma de Manizales

Antigua Estación del Ferrocarril

E-mail: editorial@autonoma.edu.co

Teléfono: (56+6) 8727272 Ext. 166 Manizales-Colombia

Miembro de la Asociación de Editoriales Universitarias de Colombia, ASEUC

Título: Deterioro cognitivo: estimulación cognitiva.

Autores: Francia Restrepo de Mejía, PhD. / Belarmino Segura Giraldo, PhD. / Luisa Fernanda Méndez Ramírez, MSc. / Carolina Márquez Narváez, Msc. / Santiago Murillo Rendón, MSc. / Vanessa Martínez Díaz, Estudiante de Ingeniería.

Correos electrónicos: franciarestrepo@autonoma.edu.co / bsegurag@unal.edu.co / luisa.mendez@autonoma.edu.co / carolina.marquezn@autonoma.edu.co / smurillo@autonoma.edu.co / vmartinez@autonoma.edu.co

Asesores: Daniela Ramírez Restrepo / Daniel Henao Díaz / Sarah García Pava.

Manizales, noviembre de 2019

ISBN (impreso): 978-958-5558-01-4 ISBN (electrónico): 978-958-5558-02-1

Editora y coordinación editorial: Laura V. Obando Alzate

Diseño: Mónica Alejandra Bonilla Arias / Juan Daniel Montoya González / Vanessa Martínez Díaz

Diagramación: Melissa Zuluaga Hernández

Ilustraciones de portada y separadores: Sebastián López Ubaque / Estratósfera

Comité Editorial

Iván Escobar Escobar, Vicerrector Académico UAM. Nancy Liliana Mahecha Bedoya Mg., Vicerrectora Administrativa y Financiera (E). María del Carmen Vergara Quintero PhD., Coordinadora Unidad de Investigación. Laura V. Obando Alzate, Editora y Coordinadora Editorial UAM. Francy Nelly Jiménez García PhD., representante de la Facultad de Ingenierías. Mónica Naranjo Ruiz Mg., representante de la Facultad de Estudios Sociales y Empresariales. Dora Cardona Rivas PhD., representante de la Facultad de Salud. Juliana López de Mesa PhD., Editora de la Revista Ánfora. Wbeimar Cano Restrepo Mg., Director de la Biblioteca. Luisa Fernanda Buitrago Ramírez Mg., Directora Revista Araña que Teje.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN		7
OBJETIVOS		9
EJERCICIOS NIVEL 1	Dificultad: baja	13
EJERCICIOS NIVEL 2	Dificultad: media	53
EJERCICIOS NIVEL 3	Dificultad: alta	99
BIBLIOGRAFÍA		151

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento trae consigo un declive natural en el funcionamiento del cerebro, el cual puede verse reflejado en una menor velocidad de procesamiento de la información, una disminución de la fluidez verbal y cierto grado de compromiso de la memoria de trabajo. Aun así, estos cambios no llegan a afectar significativamente el desempeño del adulto mayor en sus actividades cotidianas. Sin embargo, con el envejecimiento también se presenta una mayor probabilidad de padecer Deterioro Cognitivo, trastorno en el que se debilita el rendimiento de los diferentes dominios cognitivos (memoria, lenguaje, atención, funciones ejecutivas, etc.) más allá de lo normalmente esperado para la edad, pudiendo alterar la funcionalidad de un individuo en relación con la ejecución de las actividades de su vida diaria e, incluso, llevarlo hacia la pérdida de su independencia, con lo que se extiende la carga de la enfermedad a los familiares, cuidadores y comunidad en general.

La presente cartilla ha sido elaborada con el fin de contribuir a la prevención y al cuidado de los adultos mayores con y sin Deterioro Cognitivo. Para ello, se han formulado una serie de actividades estructuradas, a manera de estimulación cognitiva, las cuales pretenden mantener activo el funcionamiento mental y prevenir su deterioro.

OBJETIVOS

1 *Ofrecer a los adultos mayores de 60 años una serie de ejercicios especializados en estimular los diferentes procesos cognitivos.*

2 *Educar a pacientes y cuidadores sobre estrategias de bajo costo de estimulación cognitiva.*

3 *Incluir a los cuidadores en el proceso de estimulación cognitiva.*

QUERIDO ADULTO MAYOR:

Nos hemos inspirado en usted, en sus necesidades y en el potencial que tiene para hacerse cargo de su salud mental. Por ello, aquí le presentamos una serie de actividades que estimularán su cerebro para mantenerlo activo, despierto y lleno de energía.

¡Esperamos que lo disfrute!



Ejercicios nivel 1

Dificultad: baja

S M



2

A

F

1



3





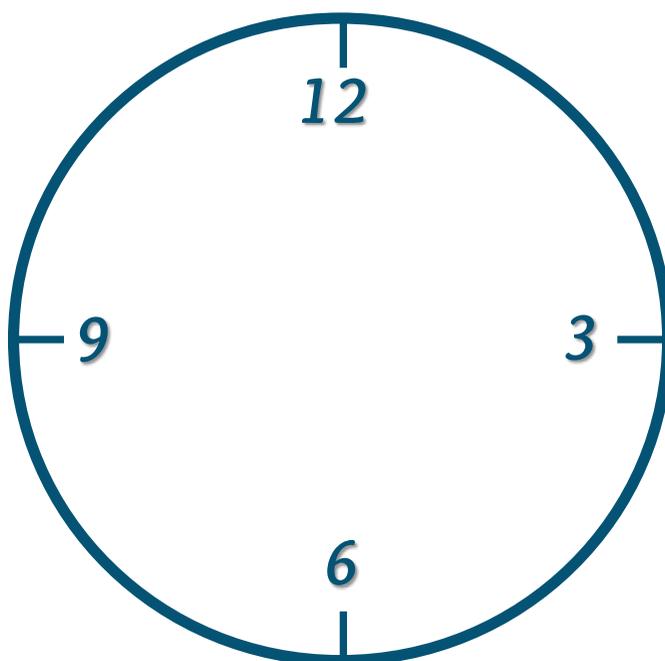
ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

1 *Tome un calendario y ubique:*

- El año: _____
- El mes: _____
- La fecha de hoy: _____
- El día de la semana: _____

2 *Mire su reloj y escriba qué hora es: _____*

- Marque la hora actual en el siguiente círculo, escribiendo los números y ubicando las manecillas del reloj.





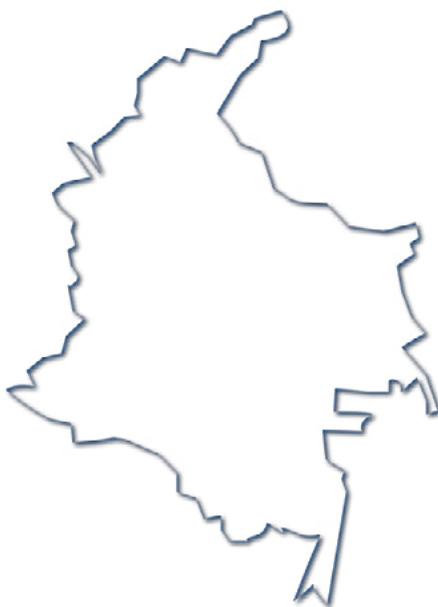
ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

3 *Indique:*

- En qué país vive: _____
- En qué departamento vive: _____
- En qué ciudad vive: _____
- En qué barrio está su casa: _____
- Cuál es la dirección de su casa: _____
- Cuál es el teléfono de su casa: _____

4 *¿De qué país es este mapa?* _____

- Ubique el norte y el sur del país.
- Coloree el mapa.





ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

5 *Responda:*

- ¿Cuántas habitaciones hay en su casa? _____
- ¿Cuántos pisos tiene su casa? _____
- Describa cómo es su casa (piense en los muebles de su casa y la distribución de las diferentes partes de la casa, como la sala, el comedor, los baños, las habitaciones, el patio o jardín, etc.):

6 *En el siguiente recuadro, pegue una fotografía de su habitación:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

1 *Por favor, escriba:*

- Su nombre completo: _____

- ¿Cómo se llamaba su mamá? _____

- ¿Cómo se llamaba su papá? _____

- ¿Cuántos hermanos tuvo? _____
- Escriba los nombres de sus hermanos del mayor al menor: _____

- ¿Cómo se llama su esposo(a)? _____

- ¿Tiene hijos?: Sí _____ No _____
- ¿Cuántos hijos tuvo? _____
- Escriba el nombre de sus hijos: _____



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

2 *En estos renglones, escriba algo bueno que recuerde de su infancia:*

3 *En el siguiente recuadro, pegue una fotografía de su infancia:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

4 *En los siguientes renglones, escriba una historia de sus padres:*

5 *En los siguientes renglones, escriba cómo fue la celebración de su último cumpleaños:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

6 *Escriba:*

- ¿Quiénes viven con usted actualmente? _____

- ¿A qué hora se levanta usualmente? _____
- ¿Qué actividades realiza en las mañanas? _____

- ¿A qué hora almuerza usualmente? _____
- ¿Qué actividades realiza en las tardes? _____

- ¿A qué hora come usualmente? _____
- ¿A qué hora se acuesta usualmente? _____
- ¿Cuál es su comida favorita? _____
- ¿Cuál es su programa de radio o televisión favorito? _____

- ¿Cuál es su pasatiempo favorito? _____

- ¿Cómo se llama su mejor amigo(a)? _____



ATENCIÓN

1 Marque con una x el color azul:



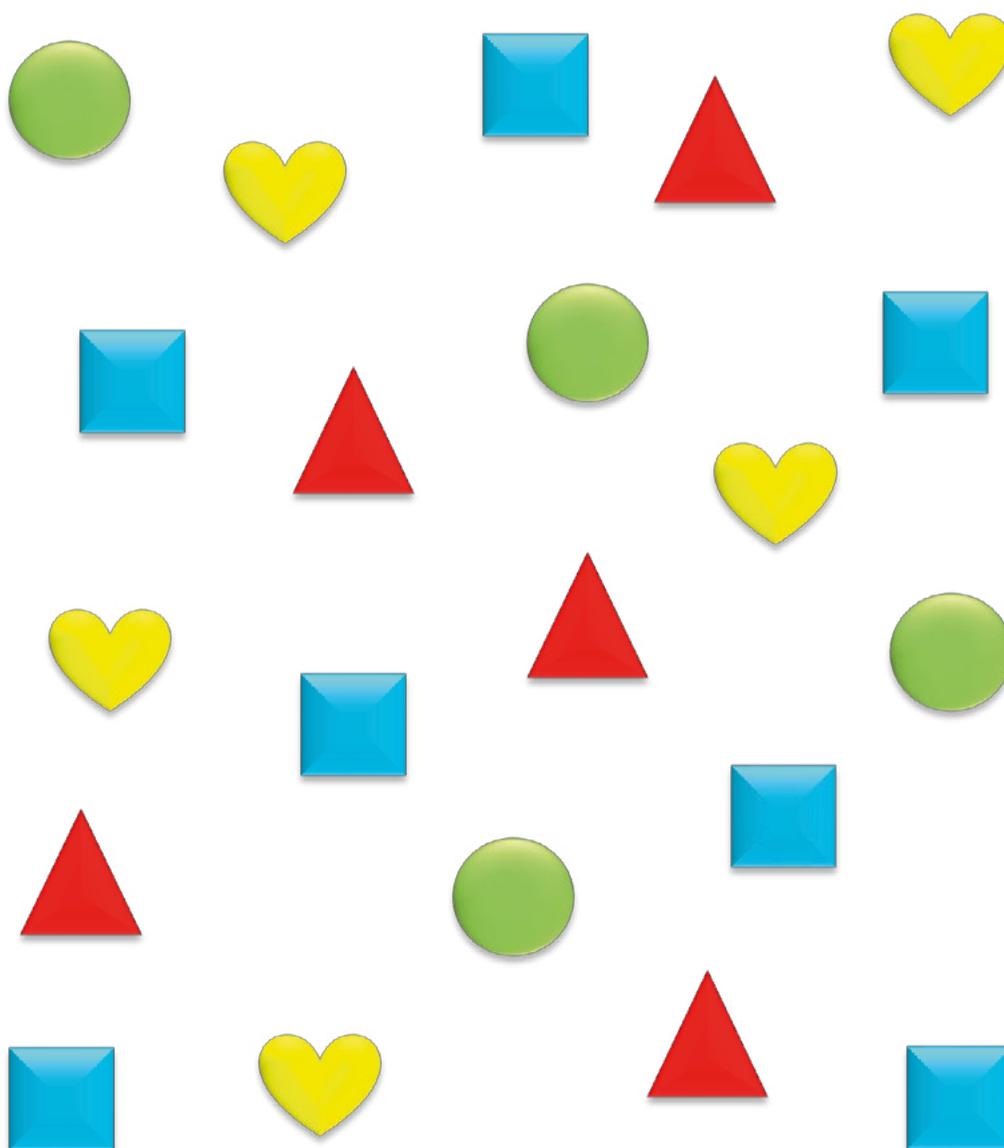
2 Escriba de qué color es:

- La sangre: _____
- El pasto: _____
- La cáscara de granadilla: _____
- La leche: _____
- El mar: _____
- El sol: _____
- El banano: _____
- La nieve: _____



ATENCIÓN

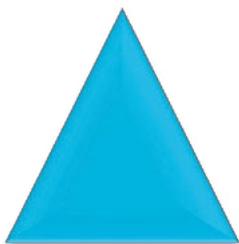
3 Encierre en un círculo todos los cuadrados azules:

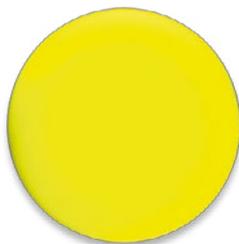




PRAXIAS Y GNOSIAS

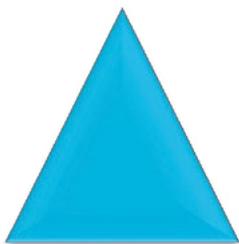
1 *Escriba el nombre de las siguientes figuras:*

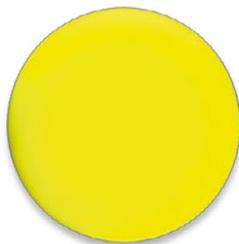






2 *Escriba de qué color es cada figura:*



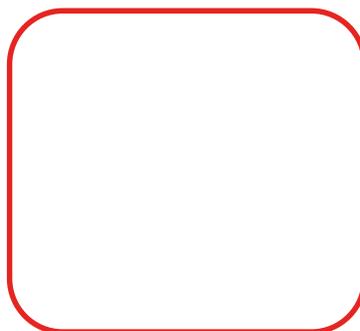
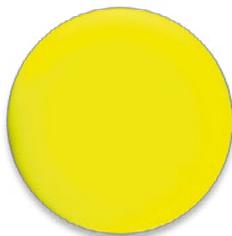
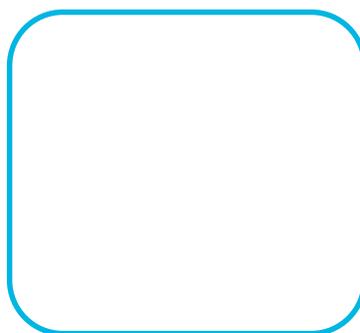
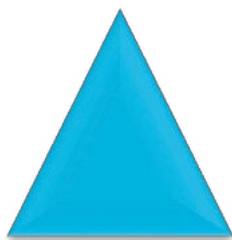






PRAXIAS Y GNOSIAS

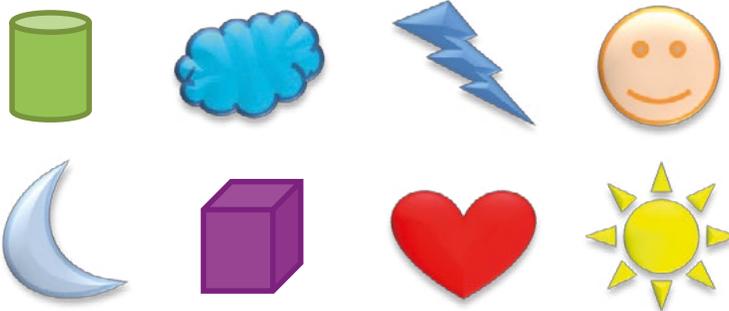
3 *Dibuje la misma figura en los recuadros que están al lado:*



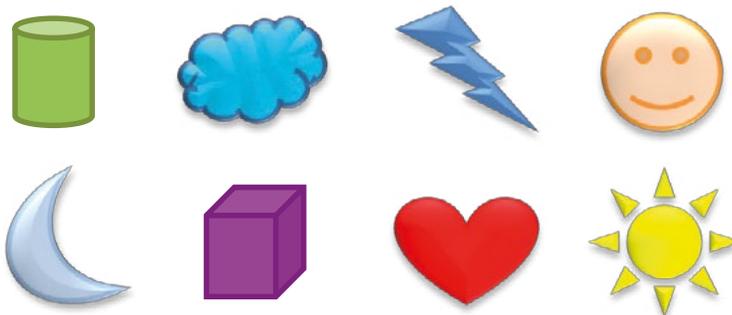


PRAXIAS Y GNOSIAS

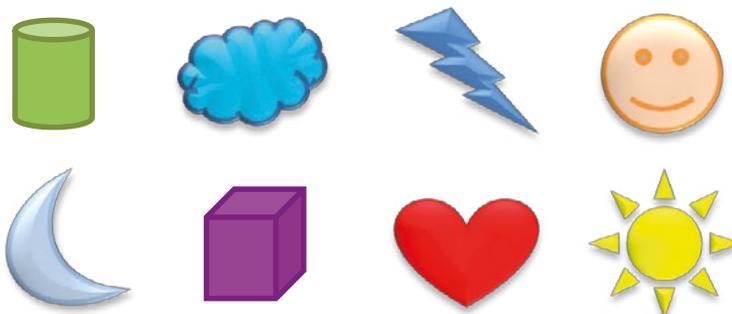
4 Encierre en un círculo el sol amarillo:



5 Encierre en un círculo la nube azul:



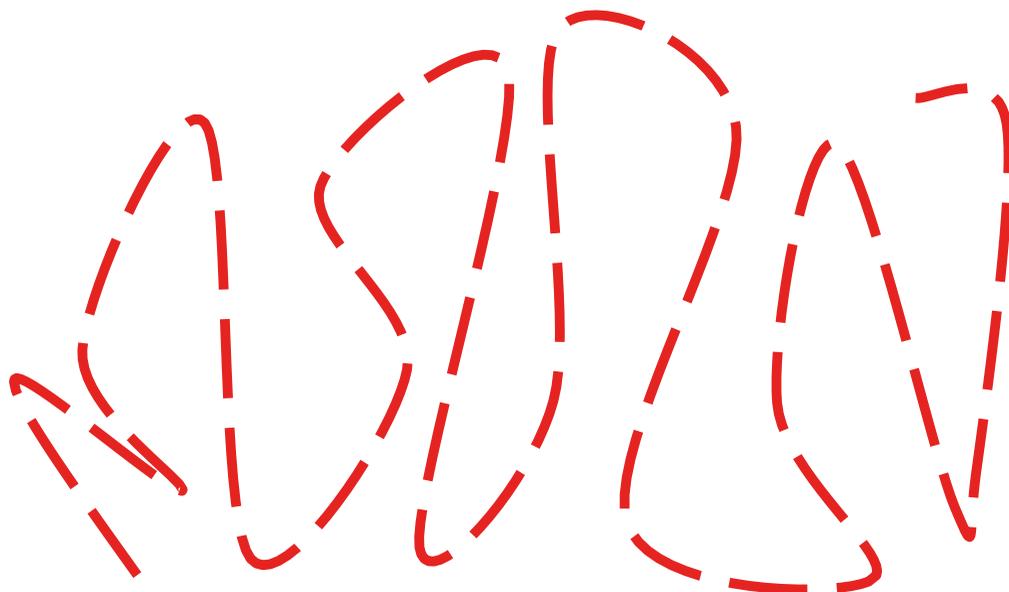
6 Encierre en un círculo la luna azul claro:



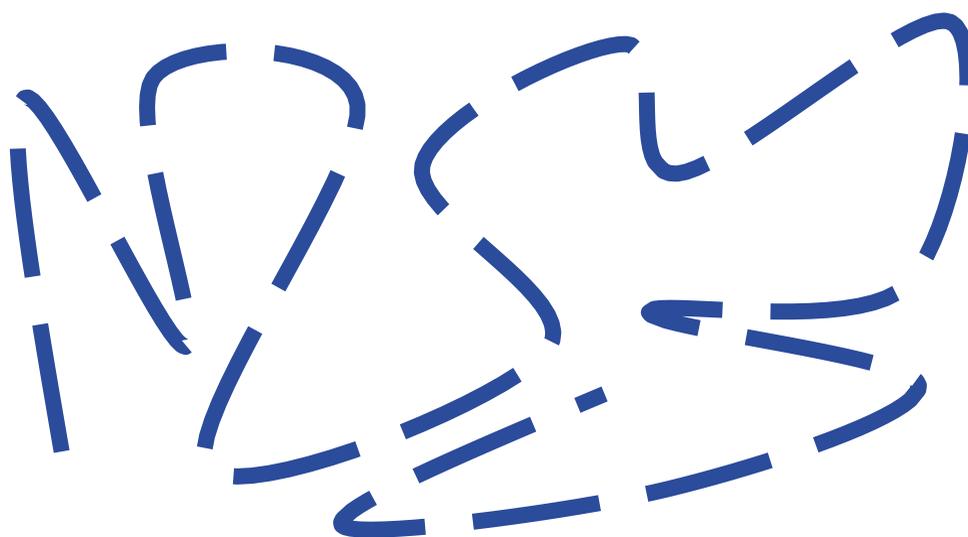


PRAXIAS Y GNOSIAS

7 *Una las líneas, completando el trazado*



8 *Una las líneas, completando el trazado*





PRAXIAS Y GNOSIAS

9 *Observe la imagen y responda:*



- ¿Esta es una fotografía de un hombre o de una mujer?_____
- ¿Más o menos cuántos años tiene la persona de la foto?_____
- ¿La persona de la foto se encuentra alegre o triste?_____



PRAXIAS Y GNOSIAS

10 *Observe la imagen y responda:*



- ¿Qué medio de transporte es? _____

- ¿Este medio de transporte es moderno o antiguo? _____



LENGUAJE

1 *Escriba todas las cosas que se encuentran en su habitación:*

2 *Escriba todas las cosas que se encuentran en una iglesia:*



LENGUAJE

3 *Escriba todas las cosas que se encuentran en un hospital:*

4 *Observe la imagen con detenimiento y continúe con la actividad de la siguiente página.*





LENGUAJE

- Haga una descripción de la fotografía:

5 *Repita las siguientes palabras:*



- Sol
- Luna
- Juventud
- Colombia
- Mercado
- Automóvil
- Castellano
- Silencioso
- Pelota
- Camino



LENGUAJE

6 *Copie las siguientes palabras:*



- Sol: _____
- Luna: _____
- Juventud: _____
- Colombia: _____
- Mercado: _____
- Automóvil: _____
- Castellano: _____
- Silencioso: _____
- Pelota: _____
- Camino: _____

7 *Repita las siguientes frases:*

- El niño juega con el balón.
- Mi casa está muy cerca de la iglesia.
- Es importante leer.
- Me gusta escribir.
- Soy colombiano.





LENGUAJE

8 *Copie las siguientes frases:*

- El niño juega con el balón: _____

- Mi casa está muy cerca de la iglesia: _____

- Es importante leer: _____

- Me gusta escribir: _____

- Soy Colombiano: _____

9 *Escriba 8 nombres de mujer:*

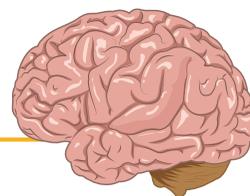


LENGUAJE

10 *Escriba 8 animales:*



LENGUAJE Y MEMORIA



1 *Responda:*

- ¿Cuáles son los días de la semana? _____

- ¿Cuáles son los meses del año? _____

- ¿Cuáles son las vocales? _____



MEMORIA Y APRENDIZAJE

1

Lea esta lista de palabras:

PERRO - ANIMAL
MAR - AZUL
PELO - LARGO
RELOJ - ROJO

- Escriba las palabras que recuerde de la lista:*



_____ - _____

_____ - _____

_____ - _____

_____ - _____



MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Lea nuevamente la lista de pares de palabras:*

PERRO - ANIMAL

MAR - AZUL

PELO - LARGO

RELOJ - ROJO

- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*



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



MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Escriba nuevamente las palabras emparejadas con las siguientes:*

PERRO - _____

MAR - _____

PELO - _____

RELOJ - _____

- *Respresente con dibujos cada par de palabras:*



MEMORIA Y APRENDIZAJE

NOTA: Debe esperar de 20 a 30 minutos y después volver a escribir las palabras de la lista.

- **REPASE LA LISTA DE PARES DE PALABRAS, A TRAVÉS DE SUS PROPIOS DIBUJOS.**

- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*



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

- **VEA NUEVAMENTE LOS DIBUJOS DE PARES DE PALABRAS QUE USTED HIZO.**



MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*

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

¡ANÍMATE!

**VAMOS A SEGUIR
PRACTICANDO**





FUNCIONES EJECUTIVAS

3 *Complete cada uno de los siguientes refranes:*

- Perro que ladra _____
- No por mucho madrugar _____
- Soldado avisado _____
- Más sabe el diablo por _____
- En casa de herrero _____

4 *En los recuadros inferiores, escriba la hora que marca cada uno de los relojes.*





FUNCIONES EJECUTIVAS





FUNCIONES EJECUTIVAS

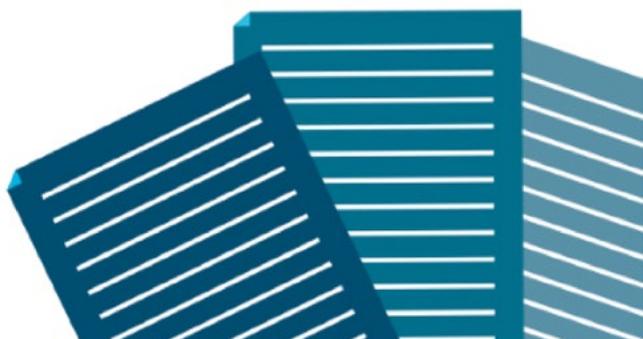




LENGUAJE

5 *Teniendo en cuenta las diferentes horas que marcan los relojes, a cada hora asígnele una actividad relacionada con la mañana, la tarde o la noche:*

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





RECUERDO DIFERIDO

- 1 *Escriba las palabras que recuerde de la lista que aprendimos:*



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

- **POR FAVOR, VEA LAS PALABRAS Y ESCRIBA CADA UNA DE LAS PALABRAS ASOCIADAS SEGÚN LA LISTA.**

PERRO - _____

MAR - _____

PELO - _____

RELOJ - _____



MOTRICIDAD FINA

1

Con la mano derecha, haga la siguiente plana:





MOTRICIDAD FINA

2

Con la mano izquierda, haga la siguiente plana:





MOTRICIDAD FINA

3 *Siga las siguientes instrucciones:*

- Cepíllese los dientes con la mano izquierda.
- Realice actividades de ensartado.
- Mezcle diversos granos como lentejas, frijoles y arvejas; luego intente, solo con los dedos índice y pulgar, separar por grupos todos los granos.
- Escriba en el computador o máquina de escribir.
- Moldee diferentes figuras con plastilina.



MOTRICIDAD GRUESA

1 *Siga las siguientes instrucciones:*

- Camine de su habitación hasta la cocina.
- Frente a un espejo: señale sus ojos, señale sus piernas, sonría, ponga cara de mal genio, señale su nariz, señale sus hombros, señale su cintura, señale su cabeza.
- Tome un balón y láncelo a un compañero 5 veces.
- Levante 5 veces un balón con las dos manos.
- Patee un balón con la pierna derecha 5 veces.
- Patee un balón con la pierna izquierda 5 veces.



ACTIVIDADES COTIDIANAS

- 1 *Doblar la ropa.*
- 2 *Barrer.*
- 3 *Lavar la loza.*
- 4 *Extender la ropa limpia.*
- 5 *Regar las plantas.*
- 6 *Hacer una llamada.*
- 7 *Preparar una receta en compañía de un familiar.*

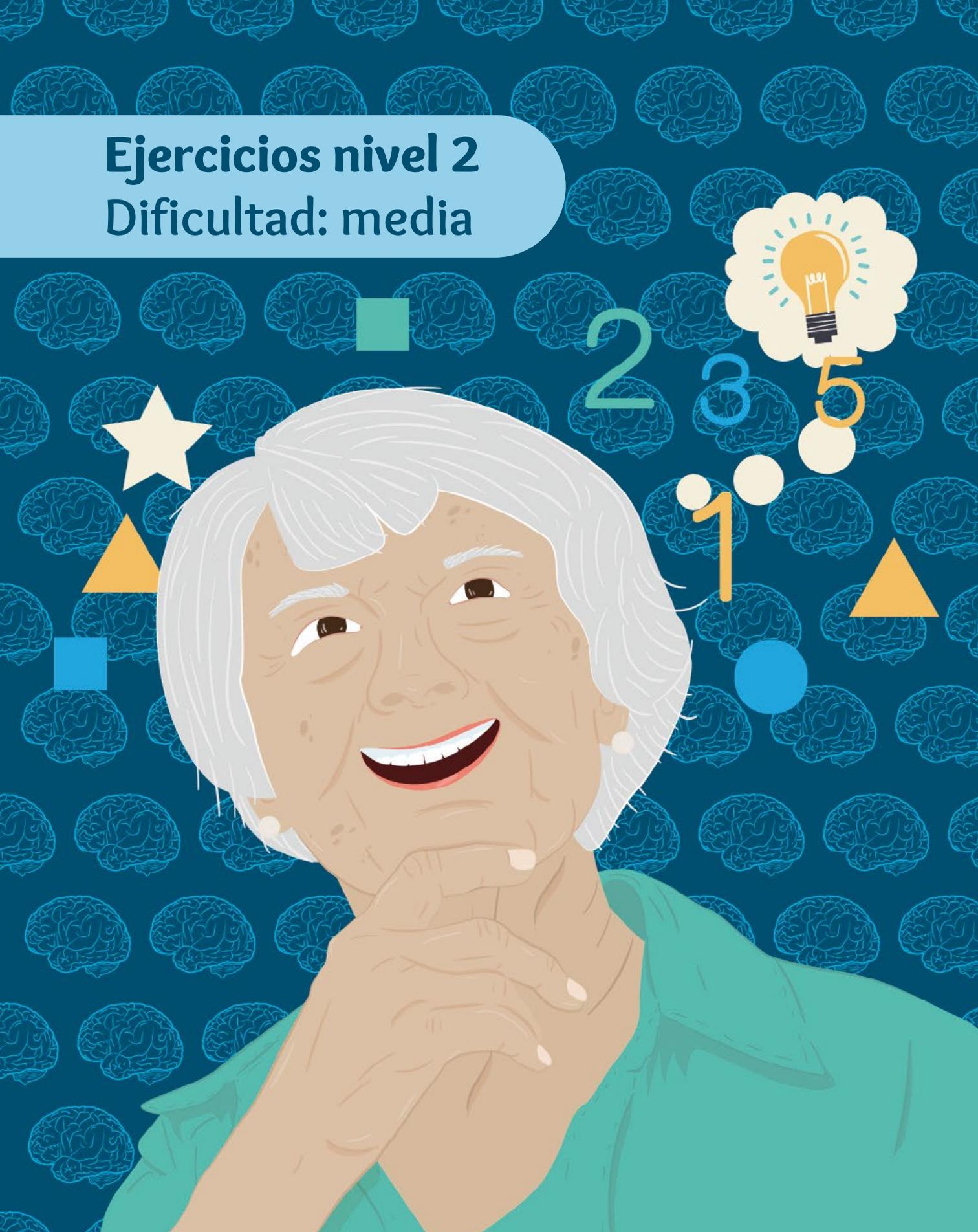
- **ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR DE MANERA SEGURA.**

*Es un gusto para nosotros
acompañarlo en este proceso
de estimulación cognitiva.*

*Recuerde que es una tarea que debe hacerse
todos los días.*

Ejercicios nivel 2

Dificultad: media





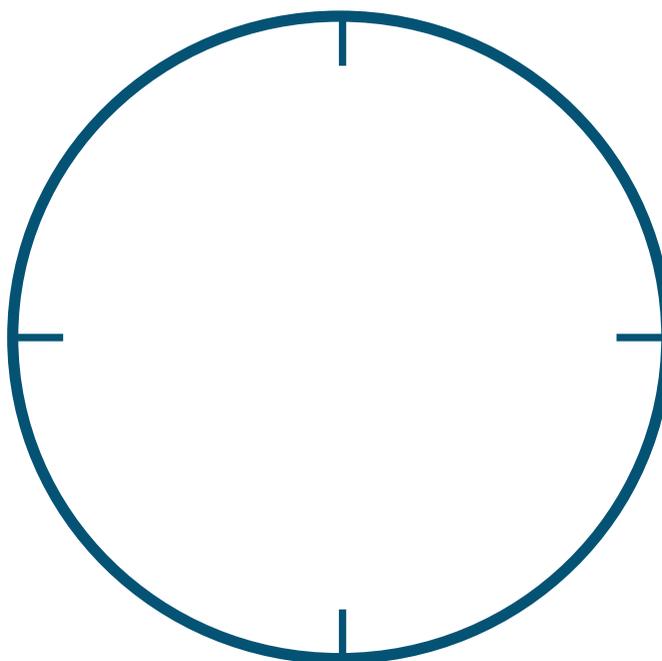
ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

1 *Tome un calendario y ubique:*

- El año: _____
- El mes: _____
- La fecha de hoy: _____
- El día de la semana: _____

2 *Mire su reloj y escriba qué hora es: _____*

- Marque en este círculo la hora actual, escribiendo los números y ubicando las manecillas del reloj:





ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

3 *Responda:*

- En qué país vive: _____
- En qué departamento vive: _____
- En qué ciudad vive: _____
- En qué barrio está su casa: _____
- Cuál es la dirección de su casa: _____
- Cuál es el teléfono de su casa: _____

4 *Ubique el departamento de Caldas y coloréelo.*

- Ubique el norte y el sur del país.





ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

5 *Indique:*

- ¿Cuántas habitaciones hay en su casa? _____
- ¿Cuántos pisos tiene su casa? _____
- Describa cómo es su casa (piense en los muebles, la distribución de las diferentes partes de la casa como la sala, comedor, baños, habitaciones, patio o jardín, etc.): _____

6 *En el siguiente recuadro, pegue una fotografía de la sala de su casa:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

1 *Escriba:*

- Su nombre completo: _____

- El nombre de su mamá: _____

- El nombre de su papá: _____

- Cantidad de hermanos: _____
- Los nombres de sus hermanos del mayor al menor: _____

- Nombre de su esposo(a): _____

- ¿Tiene hijos?: Sí _____ No _____
- Cantidad de hijos: _____
- Escriba el nombre de sus hijos: _____



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

2 *En estos renglones, escriba de manera detallada cómo pasaba usted la época de navidad en su infancia:_____*

3 *En el siguiente recuadro, pegue una fotografía de su juventud:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

4 *En los siguientes renglones, escriba una historia de sus padres:*

5 *En los siguientes renglones, escriba cómo fue la celebración de su último cumpleaños:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

6 *Responda:*

- ¿Quiénes viven con usted actualmente? _____

- ¿A qué hora se levanta usualmente? _____
- ¿Qué actividades realiza en las mañanas? _____

- ¿A qué hora almuerza usualmente? _____
- ¿Qué actividades realiza en las tardes? _____

- ¿A qué hora come usualmente? _____
- ¿A qué hora se acuesta usualmente? _____
- ¿Cuál es su comida favorita? _____
- ¿Cuál es su programa de radio o televisión favorito? _____

- ¿Cuál es su pasatiempo favorito? _____

- ¿Cómo se llama su mejor amigo(a)? _____



ATENCIÓN

1 *Escriba de qué color es cada rectángulo:*













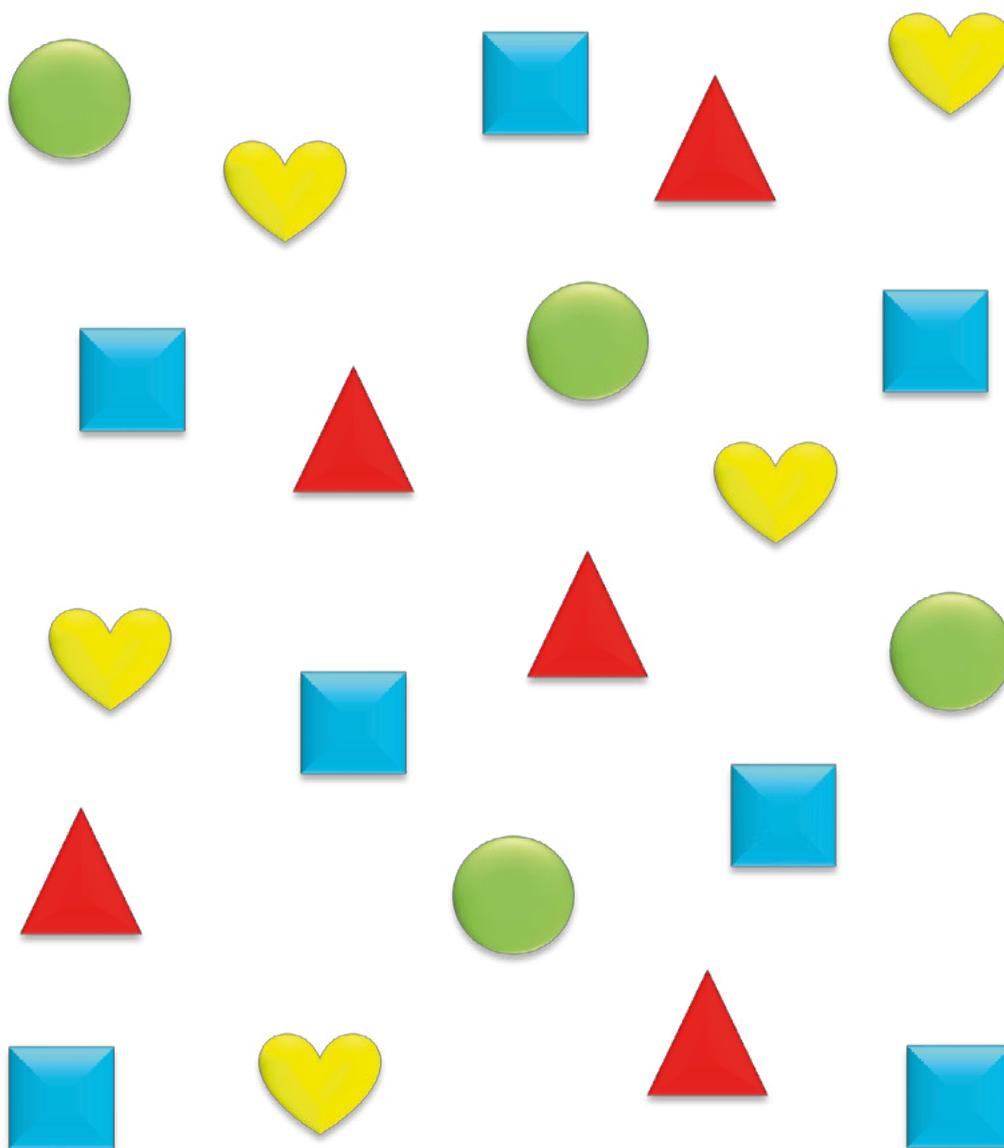
2 *Escriba cinco cosas que sean de color amarillo:*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ATENCIÓN

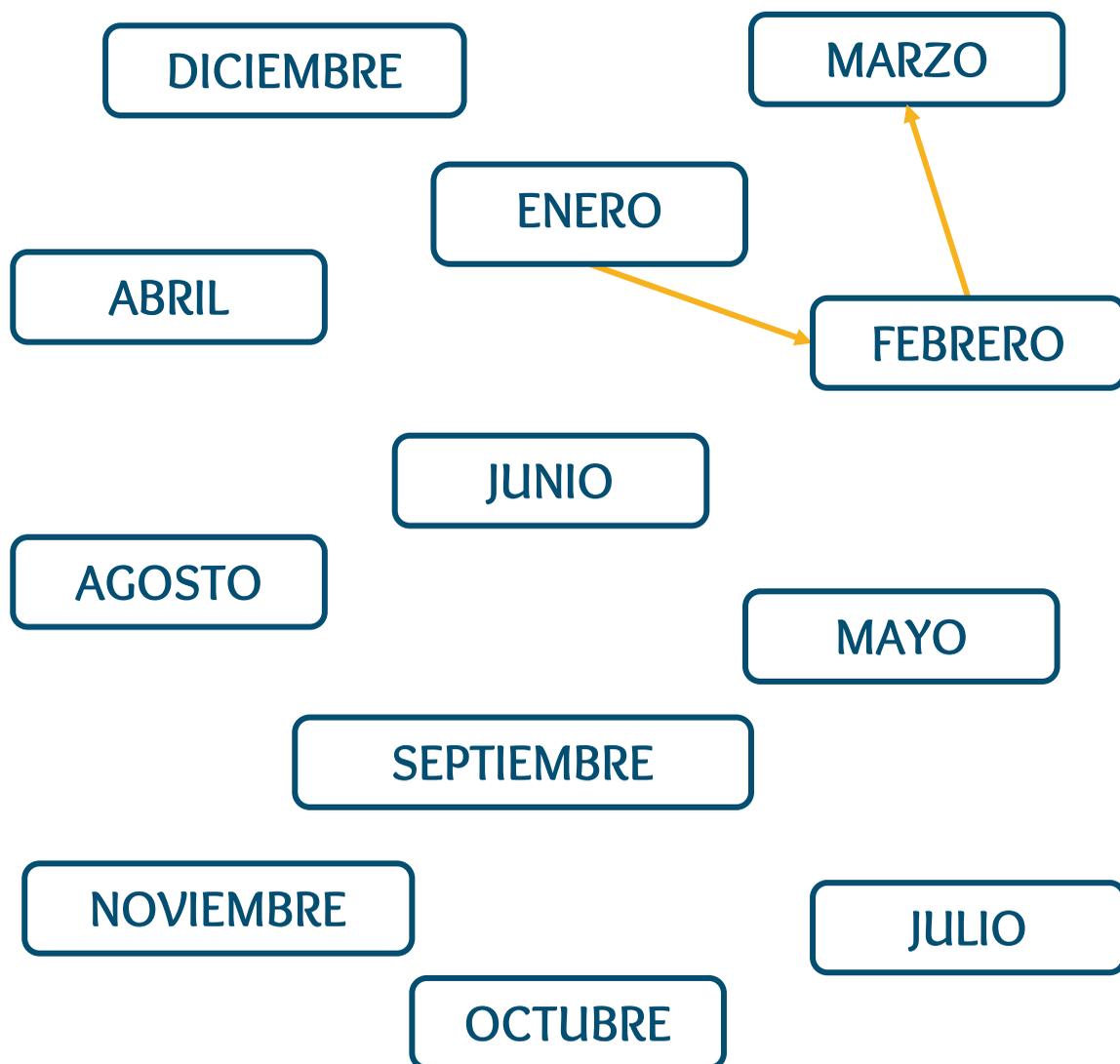
- 3** Encierre todos los corazones en un círculo y marque con una X todos los círculos verdes:





ATENCIÓN

4 *Unir con una línea los meses del año en orden.*

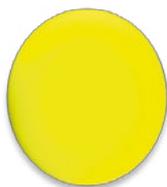




PRAXIAS Y GNOSIAS

1 *Escriba el nombre de las siguientes figuras:*



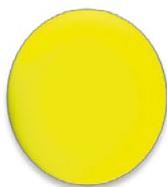






2 *Escriba de que color es cada figura:*





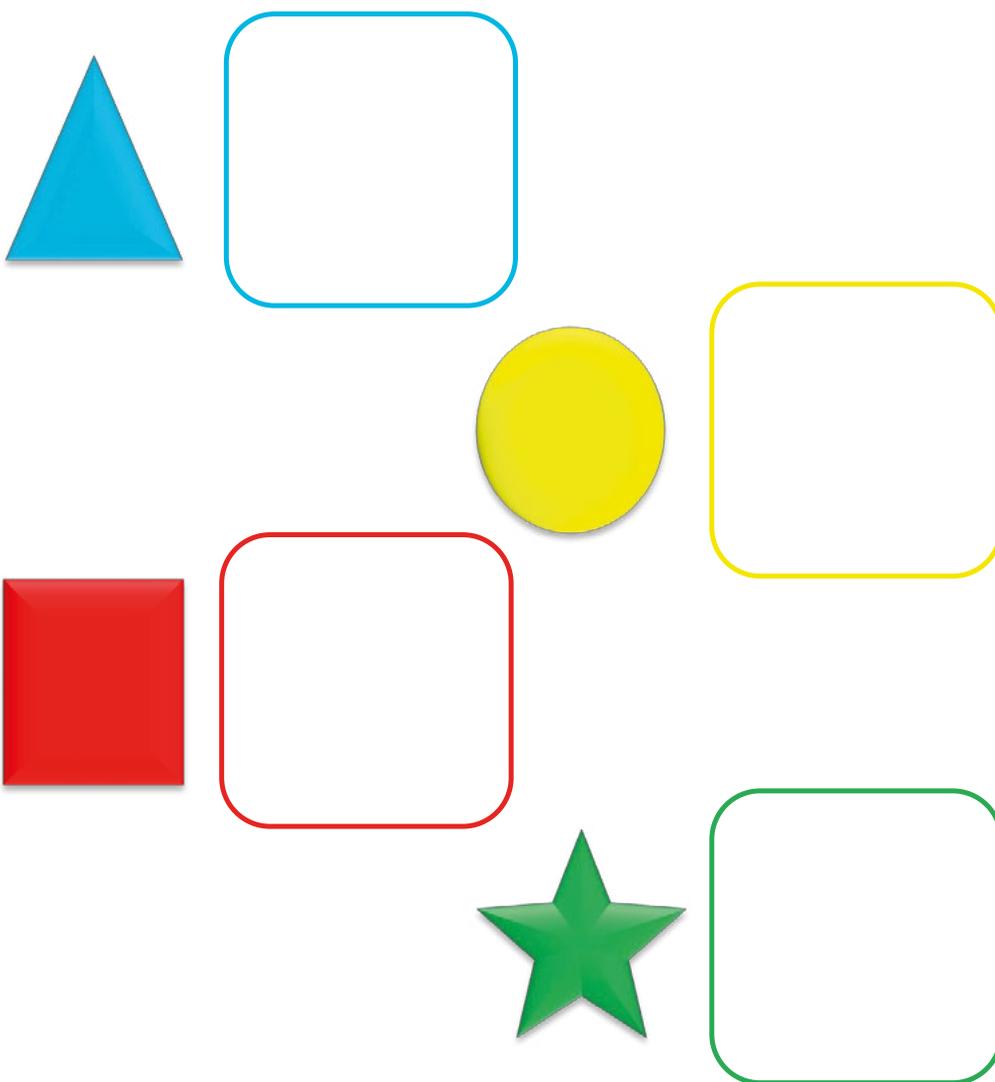






PRAXIAS Y GNOSIAS

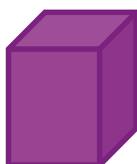
3 Copie cada figura en los recuadros que están al lado.



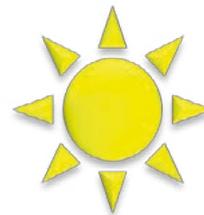
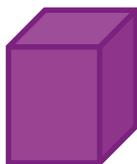


PRAXIAS Y GNOSIAS

4 Encierre en un círculo el rayo y el cilindro:



5 Encierre en un círculo la nube y la cara feliz:



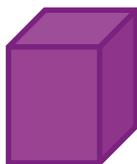


PRAXIAS Y GNOSIAS

6 Encierre en un círculo el corazón y la luna:



7 Encierre en un círculo el cilindro y el sol:

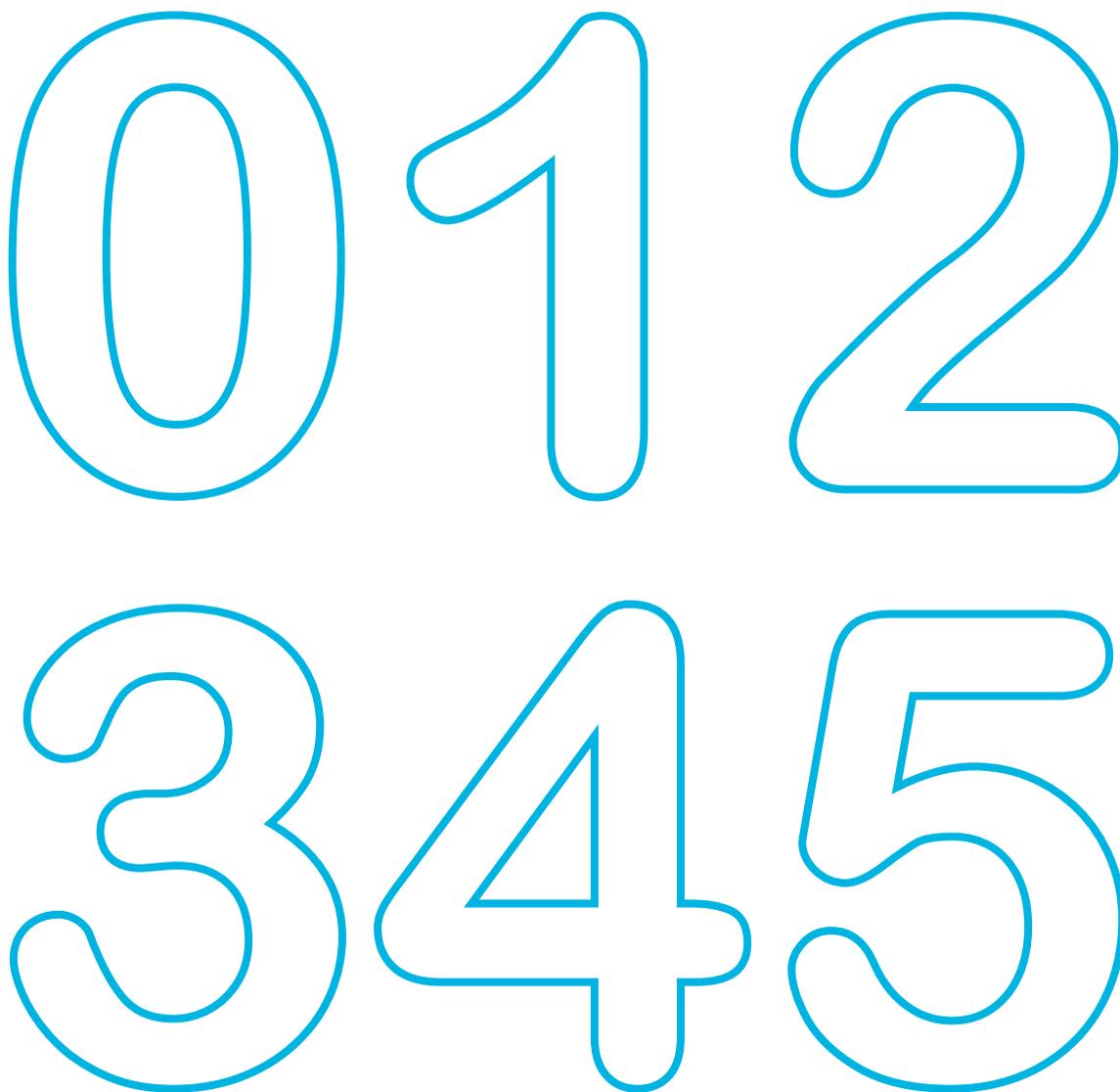




PRAXIAS Y GNOSIAS

8

Coloree los siguientes números:





PRAXIAS Y GNOSIAS

9 *Observe la imagen y responda:*



- ¿Esta es una fotografía de un hombre o de una mujer?_____
- ¿Aproximadamente, cuántos años tiene la persona de la foto?_____
- ¿La persona de la foto, se encuentra alegre o triste?_____



PRAXIAS Y GNOSIAS

10 *Observe la imagen y responda:*



- ¿Qué medio de transporte es? _____

- ¿Ese medio de transporte es moderno o antiguo?



PRAXIAS Y GNOSIAS

- 11** *Dibuje otro medio de transporte que conozca o el que use más frecuentemente:*



LENGUAJE

1

Escriba las cosas que se encuentran en una cocina:

2

Escriba las cosas que se encuentran en una escuela:



LENGUAJE

3 *Escriba las cosas que se encuentran en un parque:*

4 *Observe la imagen:*





LENGUAJE

- En los siguientes renglones, haga una descripción de la fotografía: _____

- 5** *En el recuadro, pegue una fotografía de su casa:*



LENGUAJE

6 *Repita las siguientes palabras:*



- Sol
- Luna
- Juventud
- Colombia
- Mercado
- Automóvil
- Castellano
- Silencioso
- Pelota
- Camino

7 *Repita las siguientes frases:*

- El niño juega con el balón.
- Mi casa está muy cerca de la iglesia.
- Es importante leer.
- Me gusta escribir.
- Soy colombiano.





LENGUAJE

8 *Complete los siguientes animales:*

- Pe____
- Hipo____tamo
- Came____
- ____ballo
- Ji____fa
- Ga____
- E____fante



9 *Mencione ciudades de Colombia:*

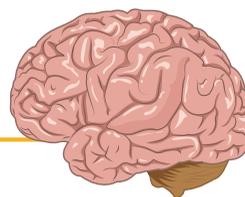


LENGUAJE

10 Mencione algunos departamentos de Colombia: _____



LENGUAJE Y MEMORIA



1 Responda:

- Las fresas son: _____
- El perro es un: _____
- ¿Dónde viven los peces? _____
- ¿Quién es el rey de la selva? _____
- ¿En qué momento sale la luna? _____
- ¿De qué color es el cielo? _____



MEMORIA Y APRENDIZAJE

1

Lea esta lista de palabras:

PERRO - ANIMAL
MAR - AZUL
PELO - LARGO
RELOJ - ROJO
TOMATE - VERDURA
SALCHICHA - PAN
LIBRO - LETRA
ALEGRÍA - TRISTEZA

- Escriba las palabras que recuerde de la lista:*



MEMORIA Y APRENDIZAJE

Lea nuevamente la lista de pares de palabras:

PERRO - ANIMAL
MAR - AZUL
PELO - LARGO
RELOJ - ROJO
TOMATE - VERDURA
SALCHICHA - PAN
LIBRO - LETRA
ALEGRÍA - TRISTEZA

- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*



MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Escriba nuevamente las palabras emparejadas con las siguientes:*

PERRO - _____

MAR - _____

PELO - _____

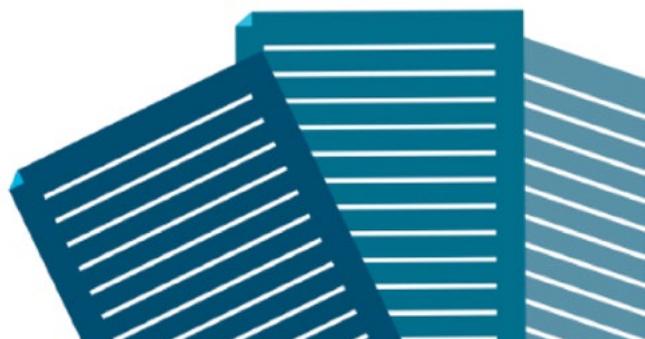
RELOJ - _____

TOMATE - _____

SALCHICHA - _____

LIBRO - _____

ALEGRÍA - _____





MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Represente con dibujos cada par de palabras:*

A large, empty rectangular box with a thin orange border, intended for drawing or illustrating word pairs.



MEMORIA Y APRENDIZAJE

NOTA: Debe esperar de 20 a 30 minutos y después volver a escribir las palabras de la lista.

- **REPASE LA LISTA DE PARES DE PALABRAS QUE HEMOS REPETIDO, A PARTIR DE SUS PROPIOS DIBUJOS.**

- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*



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

- **VEA NUEVAMENTE LOS DIBUJOS DE PARES DE PALABRAS QUE USTED HIZO.**



MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*

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



**¡VAMOS A SEGUIR
PRACTICANDO!**



FUNCIONES EJECUTIVAS

NOTA:

Los pasos de organizar la agenda, se deben realizar diariamente.

1 *Organice una agenda diaria:*

- Escriba la fecha.
- Escriba las horas empezando por la mañana y terminando en la noche.
- En cada hora escriba las actividades que deben ser realizadas.
- Si tiene que hacer actividades urgentes, márquelas con un lápiz de color o resaltador.
- Al medio día revise la agenda y marque con un chulo las actividades que hayan sido cumplidas.
- Nuevamente en la noche, revise la agenda y marque las actividades cumplidas.
- Si tiene alguna actividad pendiente, escríbala en la agenda del día siguiente.

2 *Ordene mediante números los pasos necesarios para cocinar arroz con pollo:*

- _____ Comprar pechuga de pollo y arroz.
- _____ Servir en platos planos.
- _____ Decorar el plato.
- _____ Desgranar las arvejas.
- _____ Revolver los ingredientes.
- _____ Agregar salsa de tomate.
- _____ Picar la zanahoria y la habichuela.



FUNCIONES EJECUTIVAS

3 *Escriba paso a paso todas las acciones que usted realiza cada mañana para bañarse:*

4 *Complete cada uno de los siguientes refranes:*

- Perro que ladra _____
- No por mucho madrugar _____
- Soldado avisado _____
- Más sabe el diablo por _____

- En casa de herrero _____
- Genio y figura _____
- A palabras necias _____
- El cura que predica _____
- Loro viejo _____



FUNCIONES EJECUTIVAS

5 *En los recuadros inferiores, escriba la hora que marca cada uno de los relojes.*





FUNCIONES EJECUTIVAS





FUNCIONES EJECUTIVAS



6 *Teniendo en cuenta las diferentes horas que marcan los relojes, a cada hora asígnele una actividad relacionada con la mañana, la tarde o la noche:*

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



FUNCIONES EJECUTIVAS

7 Siguiendo el color asignado a cada número, coloree cada recuadro:

1	2	3	4	5			
1	3	5	2	1	4	2	1
2	1	4	2	5	3	3	1
1	3	5	5	3	2	4	1
2	1	5	3	2	4	3	2
5	1	3	5	3	4	2	4
1	2	5	5	2	3	4	3
2	1	4	5	3	2	5	3



RECUERDO DIFERIDO

1 *Escriba las palabras que recuerde de la lista que aprendimos:*



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

- VEA LAS PALABRAS Y ESCRIBA CADA UNA DE LAS PALABRAS ASOCIADAS SEGÚN LA LISTA.**



MEMORIA Y APRENDIZAJE

1

Escriba nuevamente las palabras emparejadas con las siguientes:

PERRO - _____

MAR - _____

PELO - _____

RELOJ - _____

TOMATE - _____

SALCHICHA - _____

LIBRO - _____

ALEGRÍA - _____



FLUIDEZ VERBAL - FONOLÓGICA

1

Escriba 5 palabras que empiecen por las siguientes letras:

F

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

A

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

S

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

M

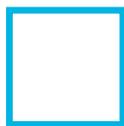
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



MOTRICIDAD FINA

1

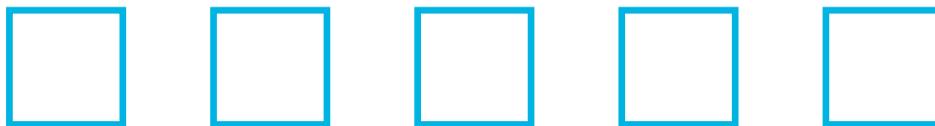
Con la mano derecha, haga la siguiente plana:





MOTRICIDAD FINA

2 *Con la mano izquierda, haga la siguiente plana:*





MOTRICIDAD FINA

3 *Siga las siguientes instrucciones:*

- Cepíllese los dientes con la mano izquierda.
- Realice actividades de ensartado.
- Mezcle diversos granos como lentejas, frijoles y arvejas; luego intente, solo con los dedos índice y pulgar, separar por grupos todos los granos.
- Escriba en el computador o máquina de escribir.
- Moldee diferentes figuras con plastilina.



MOTRICIDAD GRUESA

1 *Siga las siguientes instrucciones:*

- Camine de su habitación hasta la cocina.
- Frente a un espejo: Levante los dos brazos, levante la mano derecha, levante la mano izquierda, levante la pierna derecha y levante la pierna izquierda.
- Tome un balón y láncelo a un compañero 10 veces.
- Patee un balón con la pierna derecha 10 veces.
- Patee un balón con la pierna izquierda 10 veces.

¡Lo está haciendo muy bien!

Recuerde que es una tarea que debe hacerse todos los días.

Ejercicios nivel 3

Dificultad: alta





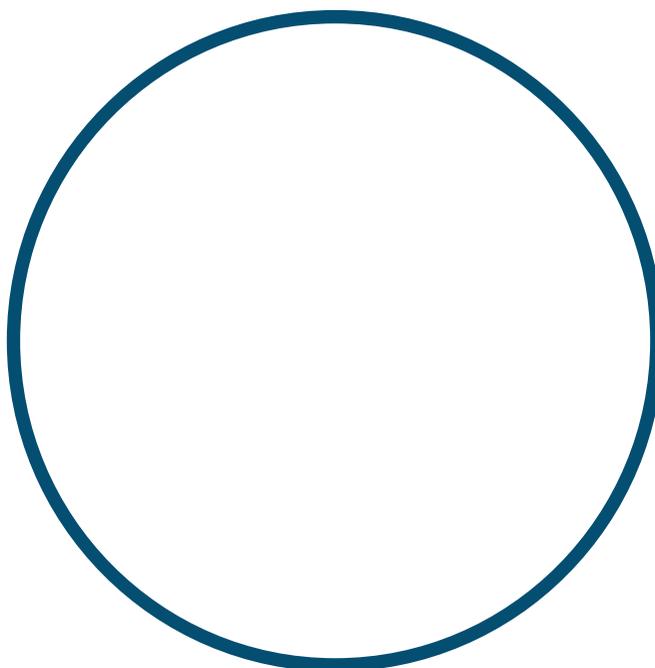
ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

1 *Tome un calendario y ubique:*

- El año: _____
- El mes: _____
- La fecha de hoy: _____
- El día de la semana: _____

2 *Mire su reloj y escriba qué hora es: _____*

- En el siguiente círculo, marque la hora actual escribiendo los números y ubicando las manecillas del reloj:





ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

3 *Indique:*

- En qué país vive: _____
- En qué departamento vive: _____
- En qué ciudad vive: _____
- En qué barrio está su casa: _____
- Cuál es la dirección de su casa: _____
- Cuál es el teléfono de su casa: _____

4 *Coloree los departamentos: Caldas, Guajira y Amazonas*





ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

5 *Por favor, indique:*

- ¿Cuántas habitaciones hay en su casa? _____
- ¿Cuántos pisos tiene su casa? _____
- Describa cómo es su casa: _____

6 *En el siguiente recuadro, pegue una fotografía del lugar de la casa que más le guste a usted.*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

1 *Escriba:*

- Su nombre completo: _____

- ¿Cómo se llamaba su mamá? _____

- ¿Cómo se llamaba su papá? _____

- ¿Cuántos hermanos tuvo? _____
- Escriba los nombres de sus hermanos del mayor al menor: _____

- ¿Cómo se llama su esposo(a)? _____

- ¿Tiene hijos?: Sí _____ No _____
- ¿Cuántos hijos tuvo? _____
- Escriba el nombre de sus hijos: _____



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

2 *Escriba cómo fue el nacimiento de alguno de sus hijos:* _____

3 *En el siguiente recuadro, pegue una fotografía de su hijo cuando era pequeño:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

4 *Escriba una historia de su infancia:*

5 *Escriba una historia de su vida en la actualidad:*



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

6 *Responda:*

- ¿Quiénes viven con usted actualmente?: _____

- ¿Cuál es su rutina diariamente?: _____

- ¿Cuál es su comida favorita?: _____

- ¿Cuál es su programa de radio o televisión favorito?: _____

- ¿Cuál es su pasatiempo favorito?: _____

- ¿Cómo se llama su mejor amigo(a)?: _____





ATENCIÓN

1 *Unir con una línea los meses del año, desde diciembre hacia atrás:*

JULIO

SEPTIEMBRE

JUNIO

AGOSTO

OCTUBRE

NOVIEMBRE

MARZO

MAYO

ABRIL

DICIEMBRE

ENERO

FEBRERO



ATENCIÓN

2 *Con un lápiz de color rojo, encierre todos los números pares:*

1 3 4 2 4 1
2 4 5
3 2 4 2
5 1 4
3 5 3 1 3
3 5 2 5 4
2 4 1 5 4
5 2 1 3 5
1 2 3 1 4 1



ATENCIÓN

3 *Con un lápiz de color azul, encierre todos los números impares:*

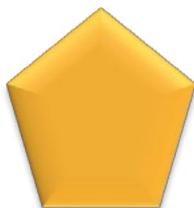
7 9 8 6 8 7
6 8 9 9
9 7 6 8 6
7 8 8 7 9
8 9 7 9
9 6 6 7 8
8 7 9 8
6 8 9 6
7 8 7 9 6
6 9 7 8 7

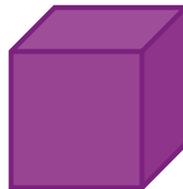


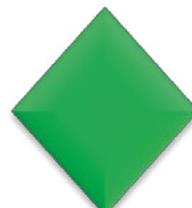
PRAXIAS Y GNOSIAS

1 *Escriba el nombre de las siguientes figuras:*



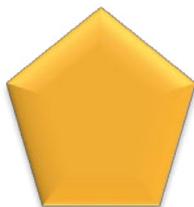


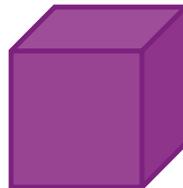


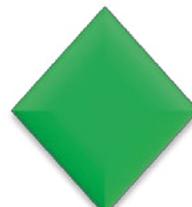


2 *Escriba de qué color es cada figura:*





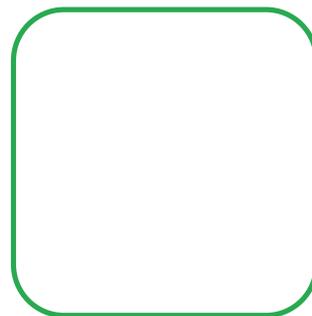
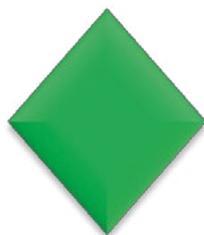
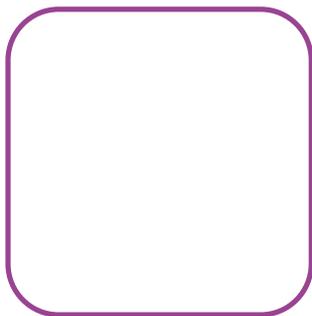
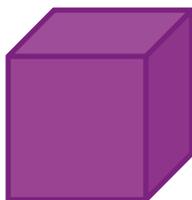
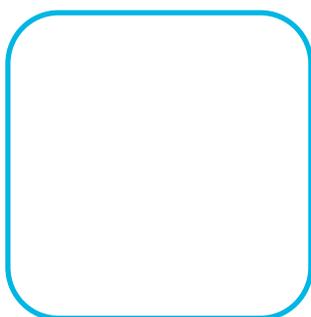






PRAXIAS Y GNOSIAS

3 Copie cada figura en los recuadros que están al lado:





PRAXIAS Y GNOSIAS

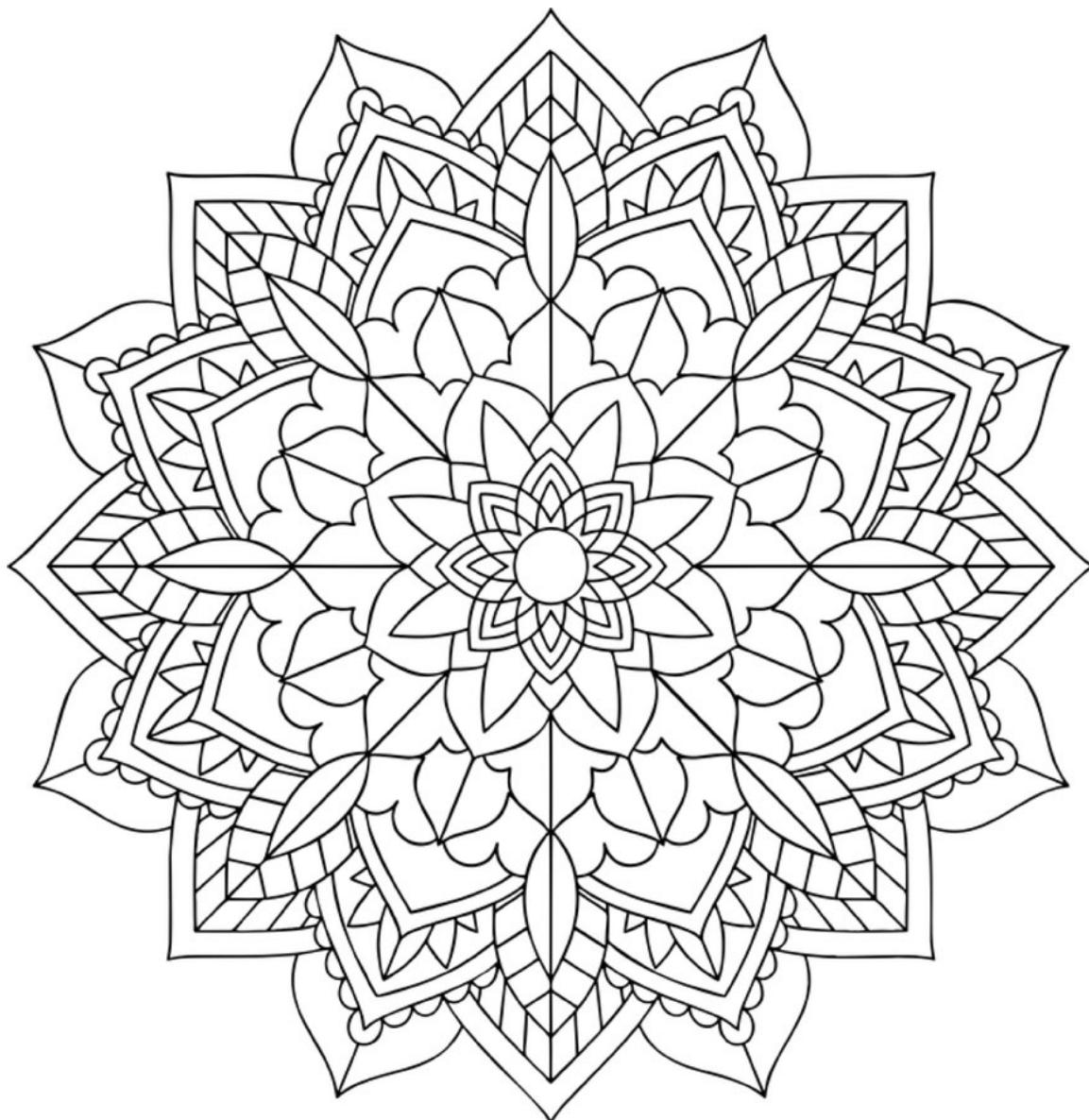
4 *Dibuje un árbol.*

5 *Dibuje una figura humana.*



PRAXIAS Y GNOSIAS

6 *Coloree la figura (mandala).*





PRAXIAS Y GNOSIAS

7

Observe la imagen y responda:



- ¿Esta es una fotografía de un hombre o de una mujer?_____
- ¿Aproximadamente, cuántos años tiene la persona de la foto?_____
- ¿La persona de la foto, se encuentra alegre o triste?_____



PRAXIAS Y GNOSIAS

8 *Observe la imagen y responde:*



- ¿Qué medio de transporte es? _____

- ¿Este medio de transporte es moderno o antiguo? _____



PRAXIAS Y GNOSIAS

- 9** *Dibuje otro medio de transporte que usted usaba en su infancia o juventud:*



LENGUAJE

1 *Escriba todas las cosas que se encuentran en un parque:*

2 *Escriba todas las cosas que se encuentran en un supermercado:*



LENGUAJE

3 *Escriba todas las cosas que se encuentran en un restaurante:*

4 *Observe la imagen:*





LENGUAJE

- En los siguientes renglones, haga una descripción de la fotografía: _____

- 5** *En el recuadro, pegue una fotografía de su familia:*



LENGUAJE

PISTA:
Lea las palabras
y oraciones
hacia atrás.

6 *Repita las siguientes palabras y oraciones, y descubra qué tienen en común:*



- Madam
- Sara Baras
- Ana
- Arenera
- Oso
- Radar
- Reconocer
- Somos
- Seres
- Salas

7 *Repita las siguientes palabras y oraciones y descubra qué tienen en común:*

- Anita lava la tina.
- A la torre, derrótala.
- A Mercedes ése de crema.
- A ti no, bonita.
- Allí ves Sevilla.
- Ámale, él ama.
- Amo la pacífica paloma.
- Ánimo no, nómina.
- Arte para Petra.
- Avisa si va.





LENGUAJE

8 *Complete las siguientes frutas:*

- Man_____
- Gua_____ba
- Manda_____na
- U_____
- _____nano
- Lu_____
- Naran_____



9 *Mencione algunos países de América:*

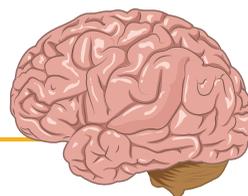


LENGUAJE

10 Mencione algunas ciudades del mundo:



LENGUAJE Y MEMORIA



1 Responda:

- ¿En qué mes se celebra Amor y Amistad?: _____

- La última letra del abecedario es: _____
- La hermana de mi mamá es mi: _____
- Simón Bolívar fue: _____

- Escriba su número de teléfono: _____



MEMORIA Y APRENDIZAJE

1

Lea esta lista de palabras:



- **GUITARRA**
- **ASTRO**
- **TECHO**
- **SAXOFÓN**
- **PANTALÓN**
- **LIMÓN**
- **LUNA**
- **COLUMNA**
- **PIÑA**
- **ZAPATOS**

- *Escriba las palabras que recuerde de la lista:*



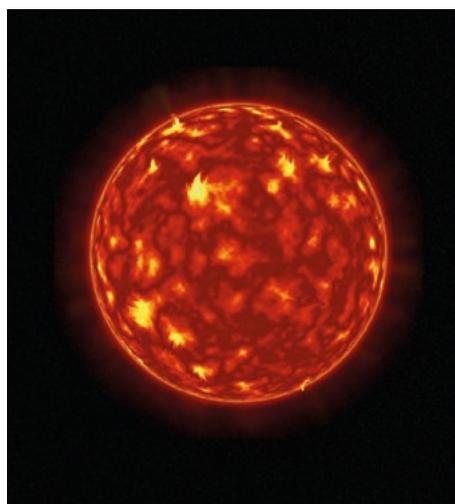
MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Vea los dibujos asociados a las palabras de la lista que hemos repetido:*

GUITARRA



ASTRO



TECHO





MEMORIA Y APRENDIZAJE

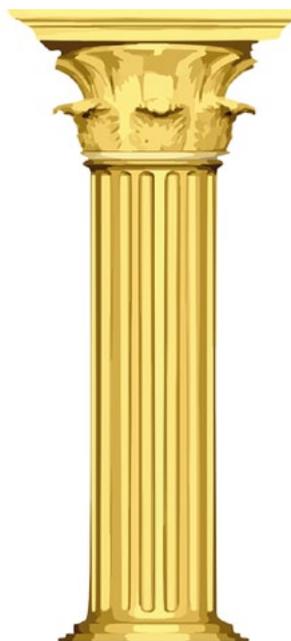
SAXOFÓN



LUNA



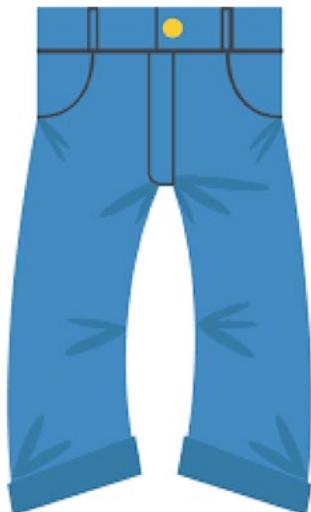
COLUMNA





MEMORIA Y APRENDIZAJE

PANTALÓN



LIMÓN



ZAPATOS



PIÑA





MEMORIA Y APRENDIZAJE

- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*



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

- **VEA NUEVAMENTE LOS DIBUJOS ASOCIADOS A LAS PALABRAS DE LA LISTA QUE HEMOS REPETIDO.**

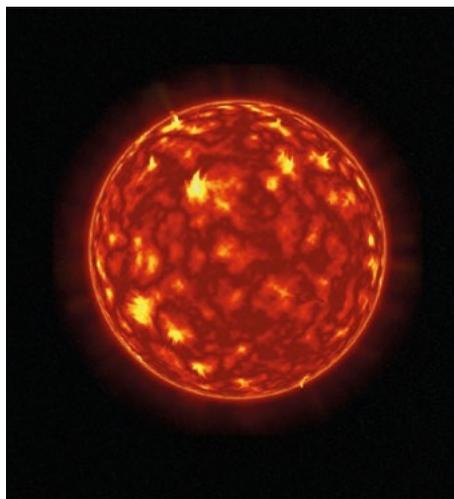


MEMORIA Y APRENDIZAJE

GUITARRA



ASTRO



TECHO





MEMORIA Y APRENDIZAJE

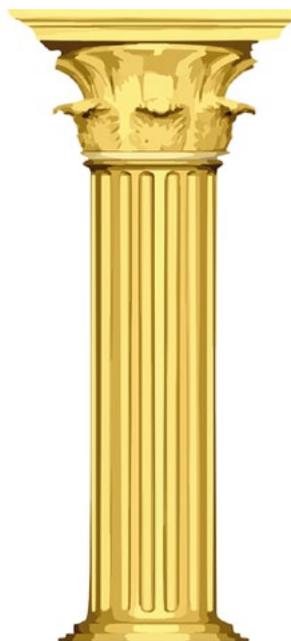
SAXOFÓN



LUNA



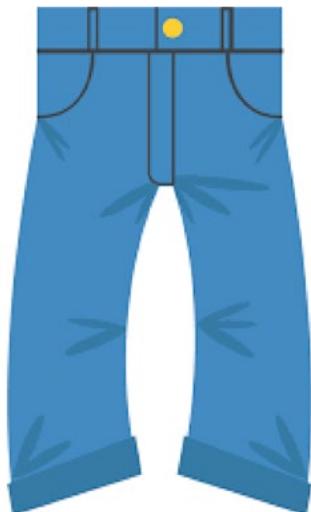
COLUMNA





MEMORIA Y APRENDIZAJE

PANTALÓN



LIMÓN



ZAPATOS



PIÑA





MEMORIA Y APRENDIZAJE

NOTA: Debe esperar de 20 a 30 minutos y después volver a escribir las palabras de la lista.



- *Escriba nuevamente las palabras que recuerde de la lista:*

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



FUNCIONES EJECUTIVAS

NOTA:
Los pasos de
organizar la agenda,
se deben realizar
diariamente.

1 *Organice una agenda diaria:*

- Escriba la fecha.
- Escriba las horas empezando por la mañana y terminando en la noche.
- En cada hora escriba las actividades que deben ser realizadas.
- Si tiene que hacer actividades urgentes, márquelas con un lápiz de color o resaltador.
- Al medio día revise la agenda y marque con un chulo las actividades que hayan sido cumplidas.
- Nuevamente en la noche, revise la agenda y marque las actividades cumplidas.
- Si tiene alguna actividad pendiente, escríbala en la agenda del día siguiente.

2 *Escriba en orden los ingredientes que se necesitan para elaborar su receta favorita:*



FUNCIONES EJECUTIVAS

3 *Escriba, paso a paso, cómo se elabora su receta favorita:*

4 *Escriba, paso a paso, cómo haría usted para irse de paseo donde un familiar:*





FUNCIONES EJECUTIVAS

5 *Escriba qué quiere decir cada uno de los siguientes refranes:*

- Perro que ladra no muerde: _____

- No por mucho madrugar amanece más temprano:

- Soldado avisado no muere en guerra: _____

- Más sabe el diablo por viejo que por diablo: _____

- En casa de herrero, cuchillo de palo: _____



FUNCIONES EJECUTIVAS

7 Cada número está asociado a un símbolo en la parte superior. Siguiendo el orden de los símbolos, escriba el número correspondiente.

 1	 2	 3	 4	 5	 6	 7	 8
<hr/>							
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>



RECUERDO DIFERIDO

- *Escriba las palabras que recuerde de la lista que aprendimos:*



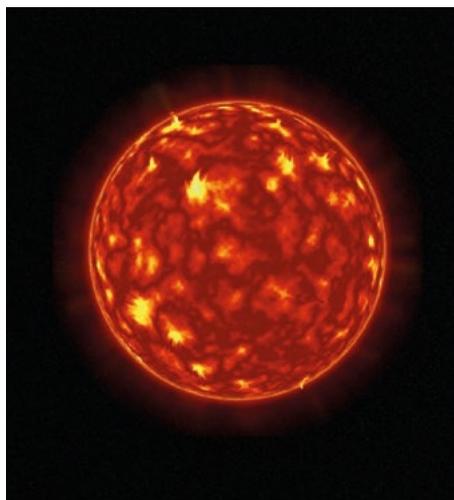
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- **VEA NUEVAMENTE LAS IMÁGENES ANTERIORES Y ESCRIBA CADA UNA DE LAS PALABRAS ASOCIADAS.**



RECUERDO DIFERIDO

- *Por favor, vea los dibujos y escriba los nombres de cada uno según la lista:*



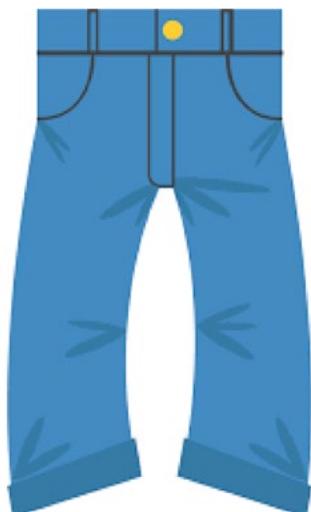


RECUERDO DIFERIDO





RECUERDO DIFERIDO





MEMORIA DE TRABAJO Y ATENCIÓN

1

Leer pacientemente la siguiente historia.

Juan se levanta todas las mañanas a realizar ejercicio hasta las 7 a.m., cuando regresa a su casa y se organiza para ir a trabajar.

En las noches, cena con su familia, como de costumbre, para contar cómo les fue en su día; él comenta que el miércoles pasado tuvo mucho trabajo y no alcanzó a llegar a su casa temprano.



MEMORIA DE TRABAJO Y ATENCIÓN

2 *Responda las siguientes preguntas:*

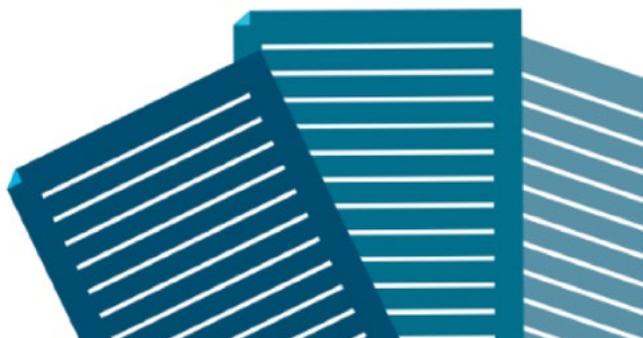
- ¿Cómo se llama el protagonista de la historia?____

- ¿Qué hace todas las mañanas antes de ir a trabajar? _____

- ¿Con quién cena todos los días?: _____

- ¿De qué se habla durante la cena?: _____

- ¿Qué sucedió el miércoles pasado?: _____





FLUIDEZ VERBAL - FONOLÓGICA

1

Escriba 15 palabras que empiecen por las siguientes letras:

F

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

A

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



FLUIDEZ VERBAL - FONOLÓGICA

S

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

M

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



MOTRICIDAD FINA

1

Con la mano derecha, haga la siguiente plana:





MOTRICIDAD FINA

1

Con la mano izquierda, haga la siguiente plana:





MOTRICIDAD GRUESA

2 *Siga las siguientes instrucciones:*

- Desplácese desde su habitación hasta la cocina, dando dos pasos largos, luego 6 pasos cortos; nuevamente dos pasos largos, 6 pasos cortos y así sucesivamente hasta llegar a la cocina.
- Frente a un espejo:
 - Con la mano derecha, toque la nariz.
 - Con la mano izquierda en su oreja derecha, ponga la mano derecha sobre la cabeza.
 - Señale la pierna derecha con la mano derecha.
 - Señale la pierna izquierda con la mano derecha.
- Tome un balón y láncelo a un compañero 15 veces.
- Patee un balón con la pierna derecha 15 veces.
- Patee un balón con la pierna izquierda 15 veces.

¡Gran trabajo!

Esperamos que lo haya disfrutado.

Recuerde que es una tarea que debe hacerse todos los días.

Bibliografía



- Aguirre, E., Woods, R.T., Spector, A., & Orrell, M. (2013). Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *Ageing research reviews*, 12(1), 253-262.
- Andina, D., & Ropero-Peláez, F. J. (2013). On the biological plausibility of artificial metaplasticity learning algorithm. *Neurocomputing*, 114, 32-35.
- Assal, F., & Cummings, J. L. (2002). Neuropsychiatric symptoms in the dementias. *Current opinion in neurology*, 15(4), 445-450.
- Barulli, D., & Stern, Y. (2013). Efficiency, capacity, compensation, maintenance, plasticity: emerging concepts in cognitive reserve. *Trends in cognitive sciences*, 17(10), 502-509.
- Bastin, C., Yakushev, I., Bahri, M. A., Fellgiebel, A., Eustache, F., Landeau, B., ... & Salmon, E. (2012). Cognitive reserve impacts on inter-individual variability in resting-state cerebral metabolism in normal aging. *Neuroimage*, 63(2), 713-722.
- Bennett, I. J., & Madden, D. J. (2013). Disconnected aging: cerebral white matter integrity and age-related differences in cognition. *Neuroscience*.
- Bernstein, A., & Zvielli, A. (2014). Attention Feedback Awareness and Control Training (A-FACT): Experimental test of a novel intervention paradigm targeting attentional bias. *Behaviour research and therapy*, 55, 18-26.
- Cicerone, K. D., Langenbahn, D. M., Braden, C., Malec, J. F., Kalmar, K., Fraas, M., ... & Ashman, T. (2011). Evidence-based cognitive rehabilitation: updated review of the literature from 2003 through 2008. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 92(4), 519-530.
- Cheng, Y. Y., Hsieh, W. L., Kao, C. L., & Chan, R. C. (2012). Principles of rehabilitation for common chronic neurologic diseases in the elderly. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 3(1), 5-13.

- de Jager, C. A. (2014). Critical levels of brain atrophy associated with homocysteine and cognitive decline. *Neurobiology of Aging*.
- Delgado-Losada, M. (2001). Programa de Entrenamiento en Estrategias para mejorar la Memoria.
- Heden, T y Gabriela, J. (2004). Insights into the Ageing Mind: A view from cognitive neuroscience. In *Nature Reviews* (2004), 5, 87-96.
- Muñoz, J. y Tirapu, J. (2001). *Rehabilitación Neuropsicológica*. Madrid. Editorial Síntesis.
- De los Reyes Aragón, C. J., Arango Lasprilla, J. C., Rodríguez Díaz, M. A., Perea Bartolomé, M. V., & Ladera Fernández, V. (2012). Rehabilitación cognitiva en personas con enfermedad de alzheimer. *Psicología desde el Caribe*, 29(2).
- Dresler, M., Sandberg, A., Ohla, K., Bublitz, C., Trenado, C., Mroczko-Wąsowicz, A., ... & Repantis, D. (2013). Non-pharmacological cognitive enhancement. *Neuropharmacology*, 64, 529-543.
- Gauthier, S., Reisberg, B., Zaudig, M., Petersen, R. C., Ritchie, K., Broich, K., ... & Winblad, B. (2006). Mild cognitive impairment. *The Lancet*, 367(9518), 1262-1270.
- Aguirre, E., Woods, R.T., Spector, A., & Orrell, M. (2013). Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *Ageing research reviews*, 12(1), 253-262.
- Greenberg, D. L., & Rubin, D. C. (2003). The neuropsychology of autobiographical memory. *Cortex*, 39(4), 687-728.

- Herholz, S. C., & Zatorre, R. J. (2012). Musical training as a framework for brain plasticity: behavior, function, and structure. *Neuron*, 76(3), 486-502.
- Hermans, E. J., Battaglia, F. P., Atsak, P., de Voogd, L. D., Fernández, G., & Roozendaal, B. (2014). How the amygdala affects emotional memory by altering brain network properties. *Neurobiology of learning and memory*.
- Holtzman, D. M., Morris, J. C., & Goate, A. M. (2011). Alzheimer's disease: the challenge of the second century. *Science translational medicine*, 3(77), 77sr1-77sr1.
- Anthamalee, S., & Sripankaew, K. (2013). Effect of neurobic exercise on memory enhancement in the elderly with dementia. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(3), p69.
- Kelly, M. E., Loughrey, D., Lawlor, B. A., Robertson, I. H., Walsh, C., & Brennan, S. (2014). The impact of cognitive training and mental stimulation on cognitive and everyday functioning of healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing research reviews*, 15, 28-43.
- Kramer, A. F., Colcombe, S. J., McAuley, E., Scalf, P. E., & Erickson, K. I. (2005). Fitness, aging and neurocognitive function. *Neurobiology of Aging*, 26(1), 124-127.
- Lautenschlager, N. T., Anstey, K. J., & Kurz, A. F. (2014). Non-pharmacological strategies to delay cognitive decline. *Maturitas*, 79(2), 170-173.
- Li, P., Legault, J., & Litcofsky, K. A. (2014). Neuroplasticity as a function of second language learning: Anatomical changes in the human brain. *Cortex*.
- Liu-Ambrose, T., & Eng, J. J. (2014). Exercise Training and Recreational Activities to Promote Executive Functions in Chronic Stroke: A Proof-of-concept Study. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*.

Maillet, D., & Rajah, M. N. (2014). Age-related differences in brain activity in the subsequent memory paradigm: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 45, 246-257.

Manenti, R., Brambilla, M., Petesi, M., Miniussi, C., & Cotelli, M. (2013). Compensatory networks to counteract the effects of ageing on language. *Behavioural brain research*, 249, 22-27.

Marcano-Cedeno, A., Marin-De-La-Barcelona, A., Jimenez-Trillo, J., Pinuela, J. A., & Andina, D. (2011). Artificial metaplasticity neural network applied to credit scoring. *International journal of neural systems*, 21(04), 311-317.

Mateer, C. (2003). Introducción a la rehabilitación cognitiva. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 21(10).

May, A. (2011). Experience-dependent structural plasticity in the adult human brain. *Trends in cognitive sciences*, 15(10), 475-482.

McDaniel, M. A., & Einstein, G. O. (2011). The neuropsychology of prospective memory in normal aging: A componential approach. *Neuropsychologia*, 49(8), 2147-2155.

Aguirre, E., Woods, R.T., Spector, A., & Orrell, M. (2013). Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *Ageing research reviews*, 12(1), 253-262.

Migliacci, M. L., Scharovsky, D., & Gonorazky, S. E. (2009). Deterioro cognitivo leve: características neuropsicológicas de los distintos subtipos. *Revista de neurología*, 48(5), 237- 241.

Mozolic, J. L., Long, A. B., Morgan, A. R., Rawley-Payne, M., & Laurienti, P. J. (2011). A cognitive training intervention improves modality-specific attention in a randomized controlled trial of healthy older adults. *Neurobiology of aging*, 32(4), 655-668.

Nowrangi, M. A., Rao, V., & Lyketsos, C. G. (2011). Epidemiology, assessment, and treatment of dementia. *Psychiatric Clinics of North America*, 34(2), 275-294.

O'Brien, J. L., Edwards, J. D., Maxfield, N. D., Peronto, C. L., Williams, V. A., & Lister, J. J. (2013). Cognitive training and selective attention in the aging brain: an electrophysiological study. *Clinical Neurophysiology*, 124(11), 2198-2208.

Olazarán, J., Reisberg, B., Clare, L., Cruz, I., Peña-Casanova, J., del Ser, T., ... & Muñoz, R. (2010). Nonpharmacological therapies in Alzheimer's disease: a systematic review of efficacy. *Dementia and geriatric cognitive disorders*, 30(2), 161-178.

Peña-Casanova, J., Sánchez-Benavides, G., de Sola, S., Manero-Borrás, R. M., & Casals-Coll, M. (2012). Neuropsychology of Alzheimer's disease. *Archives of medical research*, 43(8), 686-693.

Pepping, M., Brunings, J., & Goldberg, M. (2013). Cognition, Cognitive Dysfunction, and Cognitive Rehabilitation in Multiple Sclerosis. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 24(4), 663-672.

Petersen, R. C. (2005). Mild cognitive impairment: Useful or not?. *Alzheimer's & Dementia*, 1(1), 5-10

Doctor Zamenhof, 3. (06 de 2011). *Todoalzheimer.com*. Obtenido de <http://www.todoalzheimer.com/grt-talz/DoctorZamenhof.com/Service/Footer/Contacto/36800098.jsp>

Envejecimiento, I. N. (08 de 2010). Buena Salud. Obtenido de <http://www.nia.nih.gov/español/publicaciones/guía-para-quienes-cuidan-personas-con-alzheimer>

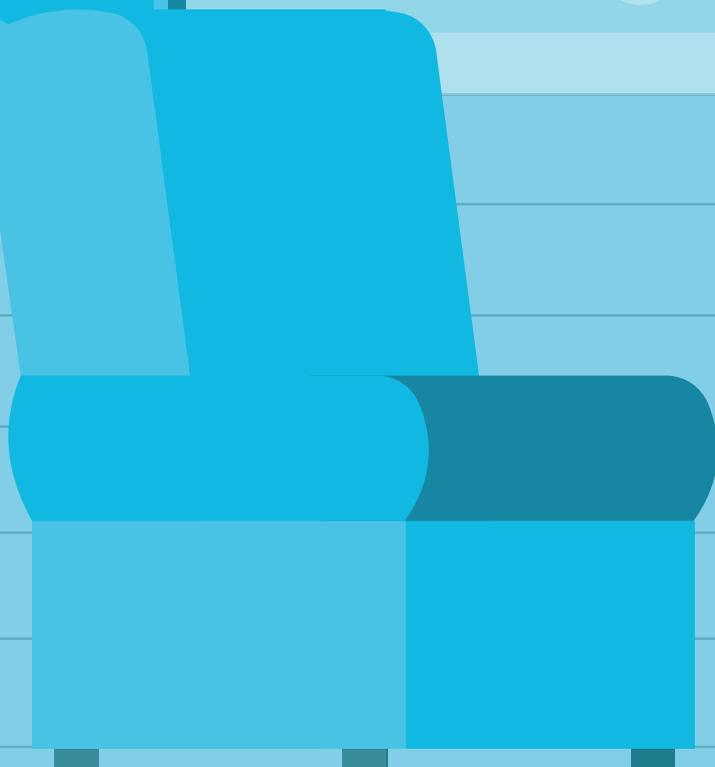
Juegos interactivos para ejercitar la memoria. (s. f.). Obtenido de <http://www.alzheimeruniversal.eu/juegos-interactivos-para-ejercitar-la-memoria/>

Madrid, E. J. (s.f.). Ejercicios para potenciar la memoria de los enfermos de Alzheimer. Obtenido de <http://www.todoalzheimer.com/cms/cda/common/inc/pageelements/preview.jsp?contentItemId=37600004>

Sancho, V. M. (2011). Ejercicios Cognitivos.

Esta cartilla se imprimió
en el mes de noviembre de 2019
en Matiz Taller Editorial

Manizales, Colombia



**Acreditación Institucional
DE ALTA CALIDAD**
Resolución 009527 Mineducación Sep. 6 de 2019



**El conocimiento
es de todos**

Colciencias