



Accem



2

# Mente y cuerpo en forma

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Tras el éxito del Cuaderno “Mente y Cuerpo en Forma”, desde Accem nos complace ofrecerle el Cuaderno “Mente y Cuerpo en Forma - Volumen 2” en el que se plantean diferentes actividades de envejecimiento activo con las que poder cuidar la salud física, mental, funcional y social desde casa y con materiales que podemos encontrar en nuestro entorno.

Las diferentes fichas que componen este segundo volumen, están diseñadas para ser trabajadas individualmente o en grupo, tanto de manera independiente como con la ayuda de familiares, amistades o personas cuidadoras.

A lo largo de estas páginas, se podrán encontrar sesiones diseñadas por un amplio equipo de terapeutas ocupacionales, psicólogas y fisioterapeutas, experimentados en la intervención con personas mayores y personas en situación de dependencia, en las que se trabajarán cuestiones como el acondicionamiento físico, la estimulación cognitiva (reminiscencia, atención, memoria, lenguaje, cálculo...), la salud mental, la psicomotricidad, la laborterapia o el fomento de hábitos saludables.

Recuerde que cada persona es única y tiene sus propias fortalezas y debilidades, por lo que deberá adaptar cada actividad a su ritmo y sus posibilidades. Tómese el tiempo dedicado a cada ficha como un momento agradable para sí mismo o para compartir con sus seres queridos y vuelva a realizar sus fichas preferidas las veces que desee a lo largo del tiempo.

Elabora:



Financia:



**MAYORES**  
*Promoción de la calidad  
de vida y envejecimiento  
activo en el medio rural*



**MAYORES**  
*Promoción de la calidad  
de vida y envejecimiento  
activo en el medio rural*



## 2 **Mente y cuerpo en forma**

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA UN  
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

ESTE CUADERNO PERTENECE A:

NOMBRE: \_\_\_\_\_

APELLIDOS: \_\_\_\_\_

FECHA DE COMIENZO DEL CUADERNO:

\_\_\_\_\_

“Mente y cuerpo en forma- Volumen 2”, ha sido editado en el marco de los proyectos de “Promoción de la Calidad de Vida y Envejecimiento Activo en el Medio Rural” que Accem desarrolla en la provincia de Guadalajara. Depósito legal: GU-43-2020

### ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ORIENTACIÓN PERSONAL

¿Cuál es tu fecha de nacimiento? Escríbela aquí abajo.

¿Dónde naciste? Escríbelo.

¿Has vivido en ciudades o pueblos diferentes? Escribe dónde.

Ahora intenta traer a tu imaginación cada una de las casas en las que has vivido.

¿En qué has trabajado a lo largo de tu vida?

¿Recuerdas alguna anécdota divertida o agradable que te ocurriera en el trabajo? Escríbela

¿Cuáles eran los nombres y apellidos de tus padres?

¿Cuántos hermanos y hermanas fuisteis? Escribe sus nombres ordenados desde el mayor hasta el más joven.

### HÁBITOS SALUDABLES: ECONOMÍA FÍSICA DIARIA

A continuación se exponen unos consejos para simplificar el esfuerzo físico en el día a día:

- Hacer actividades lentamente.
- Hacer movimientos lentos y suaves.
- Disminuir los movimientos del cuerpo.
- Se gasta más energía estando de pie que sentado, por lo tanto procure estar sentado, sin olvidar movilizarse cada cierto tiempo. Ambos extremos (todo el tiempo de pie o todo el tiempo sentado) no son recomendables.
- Procure empujar los objetos en lugar de levantarlos, los ruedines son ideales para transportar objetos.
- Al realizar una actividad larga, tomar 10 minutos de descanso por cada horade actividad.
- Distribuya las actividades que tenga que realizar fuera de la casa en diferentes horas del día.
- En las cargas de objetos pesados, doble las rodillas y mantenga la espalda recta.
- Sea consciente sobre su capacidad de esfuerzo, conociendo sus límites y pidiendo ante una acción que pueda crear una situación de conflicto.



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: COORDINACIÓN MOTRIZ Y ESQUEMA CORPORAL

1. Colocaremos las palmas de las manos hacia arriba y cambiaremos simultáneamente su posición hacia abajo.



2. Con una mano en la tripa y otra en la frente alternaremos sus posiciones. La mano de la tripa pasara a la frente y a la inversa sucesivamente. De igual forma se realizara con una mano en la nuca y otra en el pecho.



3. Ambos brazos elevados horizontalmente, una mano ira a tocar la nariz y la otra extenderá el codo. Alternaremos intercambiando la posición de brazos.



## CÁLCULO: MANEJO DEL DINERO

Necesitamos: un folleto de supermercado, papel, lápiz y goma.

### Ejercicio 1

Debemos coger un folleto de algún supermercado y recortar 3 productos. Por ejemplo: una botella de aceite, una lata de aceitunas y un paquete de leche.

1. Sumar el importe de los 3 productos. Una vez sumado, escribir qué monedas/billetes tendríamos que entregar para pagar con el importe exacto.
2. Si entregamos un billete de 50€, ¿cuánto nos tendrían que devolver? ¿Cómo nos darían el dinero para utilizar el mínimo número de monedas y billetes posibles?
3. De los productos que hemos recortado, ¿Cuánto cuesta el más barato? ¿Qué monedas deberíamos entregar para pagar con el precio exacto?

### Ejercicio 2

Vamos a comprar un microondas que cuesta 49,50€. En la cartera disponemos de 1 billete de 50€, 2 billetes de 20€, 2 billetes de 5€, 3 monedas de 2€, 1 moneda de 1€, 4 monedas de 20 cts., y 2 monedas de 5cts.

¿Podemos pagar el importe exacto? ¿Qué monedas/billetes deberemos utilizar?

### SALUD MENTAL: EL TARRO DE LOS MOMENTOS FELICES

Para esta actividad necesitaremos un tarro de cristal, un rotulador permanente, un bolígrafo o lapicero y trocitos de papel.

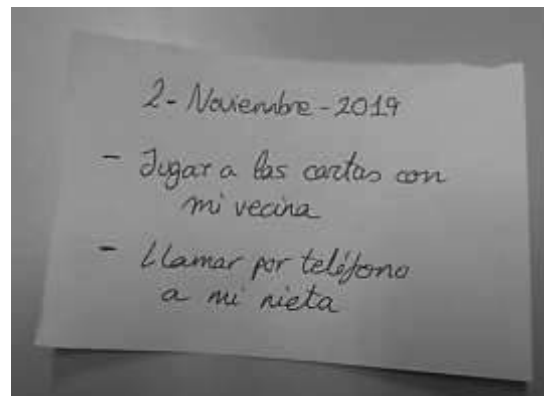
El objetivo es potenciar la expresión de emociones positivas y favorecer así un estado de ánimo agradable.

Para comenzar buscaremos por casa un tarro de vidrio o de plástico transparente, lo lavaremos y secaremos bien y escribiremos en el frontal del mismo la frase "Momentos felices".

A partir de entonces, todos los días, antes de acostarnos, reflexionaremos sobre nuestro día y elegiremos uno o varios momentos agradables que hayamos tenido ese día, en los que nos hayamos reído, divertido, emocionado, sorprendido o simplemente nos hayamos sentido bien, en calma y a gusto.

Cuando hayamos elegido ese momento agradable, cogeremos un trocito de papel y lo escribiremos en el mismo. Luego, doblaremos el papel y lo introduciremos en el tarro.

Iremos introduciendo un papelito cada día y, cuando nos sintamos tristes, aburridos o con una emoción desagradable, abriremos el tarro y releeremos esos momentos que nos hicieron sentir bien, hablaremos sobre ellos e incluso podremos replicarlos para volver a sentirnos bien.





### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: COORDINACIÓN DE MIEMBROS INFERIORES

Si se dispone de algún aparato que se pueda poner música se pondrá diferentes ritmos de música y se deberá de seguir el ritmo de está durante los ejercicios.

Si no se dispone de ello se comenzará realizando los ejercicios a velocidad lenta y luego se irá aumentando.

Los ejercicios se realizarán sentados en una silla con la espalda bien colocada en el respaldo.

1. **Patrones normales repetidos:** se chocarán la mano derecha con la pierna derecha 10 veces y a continuación lo realizará el lado izquierdo otras 10 veces.
2. **Patrones normales alternos:** se chocarán la mano derecha con la pierna derecha y la mano izquierda con la pierna izquierda pero una vez cada una hasta realizar 10 con cada lado.
3. **Patrones cruzados repetidos:** igual que primer ejercicio pero la mano derecha choca con la pierna izquierda y la mano izquierda con la mano derecha.
4. **Patrones cruzados alternos:** igual que el ejercicio número 2 pero la mano derecha chocará con la pierna izquierda y la mano izquierda con la pierna derecha.

**Ejercicios 1 y 2**



**Ejercicios 3 y 4**



## SALUD MENTAL: RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Materiales necesarios: un lápiz y una goma de borrar.

Identifica las emociones representadas en cada foto y búscalas en la sopa de letras.



A \_ \_ G \_ \_ \_



T \_ \_ S \_ \_ \_ A



A \_ C \_ \_



E \_ F \_ \_ \_



S \_ \_ P \_ \_ S \_

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

## LABORTERAPIA: ESPIRÓMETRO

Materiales necesarios: una botella de plástico de 1,5 L, una pajita de beber, una cartulina, papel de seda y témperas de colores.

Con ésta actividad vamos a trabajar la movilidad y agilidad de las manos, así como la capacidad respiratoria, lo que nos ayudará a cansarnos menos en el desarrollo de nuestras tareas cotidianas.

Los pasos a seguir para realizar nuestro espirómetro casero son los siguientes:

1. Recortamos una botella a la altura de la base de la boca.
2. Hacemos un agujero en el tapón para meter la pajita
3. Recortamos la cartulina a la medida del ancho de la botella.
4. Se dobla la pajita por donde se bebe y se recorta un trozo, introduciéndolo en el agujero.
5. Se pintará un trozo de la botella dejando la base sin pintar, para poder ver si se mueve la bolita dentro (señal de que funciona).

6. Hacemos una pequeña bolita con un trocito de papel de seda y la introducimos en la boca de la botella.



Con este espirómetro podremos realizar diferentes ejercicios de higiene bronquial, como los pautados por nuestro equipo de fisioterapeutas en la siguiente ficha.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: HIGIENE BRONQUIAL I

A continuación se muestran ilustraciones para trabajar nuestra respiración. Deberás realizar los ejercicios sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo. Se realizan 5 repeticiones de cada ejercicio, siempre de forma relajada, suave y lentamente.

### 1. **Movilización del tórax en extensión: 5 respiraciones.**

- I. Entrelazar los dedos y relajar los hombros.
- II. Elevar los brazos mientras se coge aire profundamente por la nariz.
- III. Expulsar el aire por la boca y bajar los brazos.



### 2. **Movilización del tórax en flexión: 5 respiraciones.**

- I. Colocar las manos detrás de la cabeza.
- II. Coger aire profundamente por la nariz dirigiendo los codos hacia atrás.
- III. Flexionar el tronco hacia delante juntando los codos hacia las rodillas al mismo tiempo que expulsamos el aire.



### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: HIGIENE BRONQUIAL II

#### 1. Respiración con labios fruncidos: 5 respiraciones.

- I. Ponga los labios como para apagar una vela.
- II. Coja aire lentamente a través de la nariz con la boca cerrada.
- III. Expulse el aire lentamente a través de los labios semicerrados.

#### 2. Ejercicio de expansión pulmonar: 5 respiraciones.

- I. Coger aire profundamente hinchando su pecho y a la vez Realizar una resistencia moderada con sus manos en él.
- II. Mantener 4 segundos el aire en nuestros pulmones sin expulsarlo.
- III. A continuación expulsar el aire lentamente por la boca.
- IV. Al terminar realizar una vibración en el pecho.

#### 3. Espirómetro: 5 respiraciones.

- I. Colocar la pajita del espirómetro en la boca.
- II. Coger aire por la nariz y echarlo por la boca, intentando que la bola de su interior suba y se mantenga arriba durante unos segundos.



#### ¡CONSEJOS!

Después de esta sesión  
reposar unos 15-20  
minutos.

Es conveniente, sobre  
todo en época de invierno,  
que la persona tosa 2 o 3  
veces al día de manera  
controlada.

Después de cada sesión  
lavarse y enjuagarse la  
boca para eliminar  
posibles gérmenes.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: MOTRICIDAD FINA

Para esta actividad vamos a necesitar varias pajitas de colores y unos cordones de zapatos.

En esta ocasión vamos a trabajar la coordinación ojo–mano y la movilidad de la mano.

Nos va a servir para mejorar la coordinación de cara a las actividades de la vida diaria, como la comida (coger cubiertos) o el aseo (peinarse, afeitarse, etc.).

Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Cogemos pajitas de colores y las cortamos en trocitos pequeños de distinta medida.
2. Cogemos un cordón de zapatos y lo vamos metiendo por cada trocito, siguiendo diferentes series de colores de pajita.

Amarillo-rojo-azul-verde-rosa

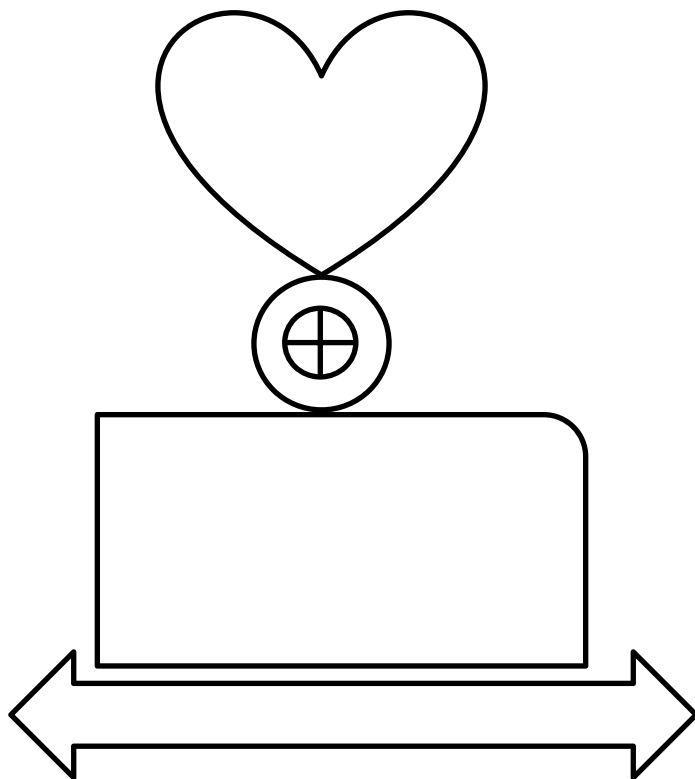
Rojo-verde-rosa-amarillo-azul

Rosa-azul-amarillo-verde-rojo



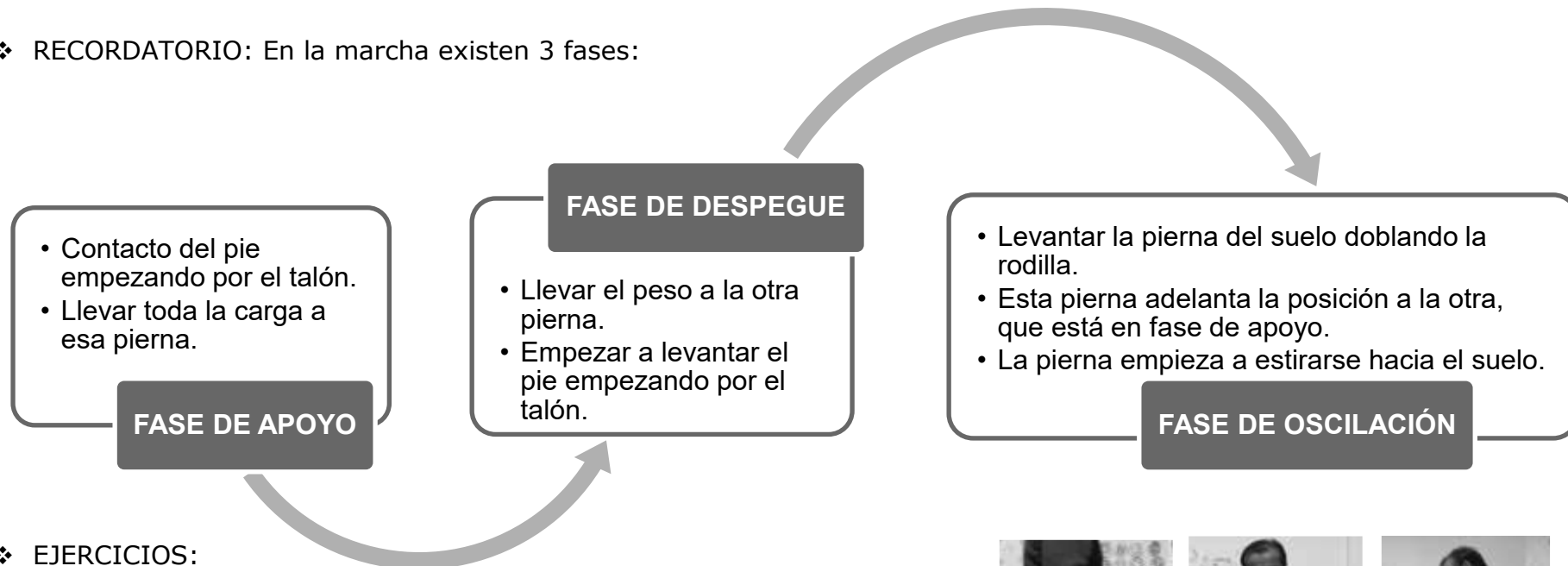
## ESTIMULACIÓN COGNITIVA: PRAXIAS CONSTRUCTIVAS

Copia este dibujo de la manera más parecida posible a la derecha de la hoja.



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: REEDUCACIÓN DE LA MARCHA

❖ RECORDATORIO: En la marcha existen 3 fases:



❖ EJERCICIOS:

1. Caminar normal teniendo en cuenta las 3 fases y haciéndolas lentamente (4 vueltas).
2. Caminar en línea recta dentro de una baldosa sin salirse guardando el equilibrio o por una línea (4 vueltas).
3. Caminar colocando zapatos en mitad del camino y tener que pasarlos por encima sin pisarlos (4 vueltas).
4. Caminar lateralmente primero para un lado 3 veces y luego para el otro lado otras 3 veces (6 vueltas).



1

2

3

4



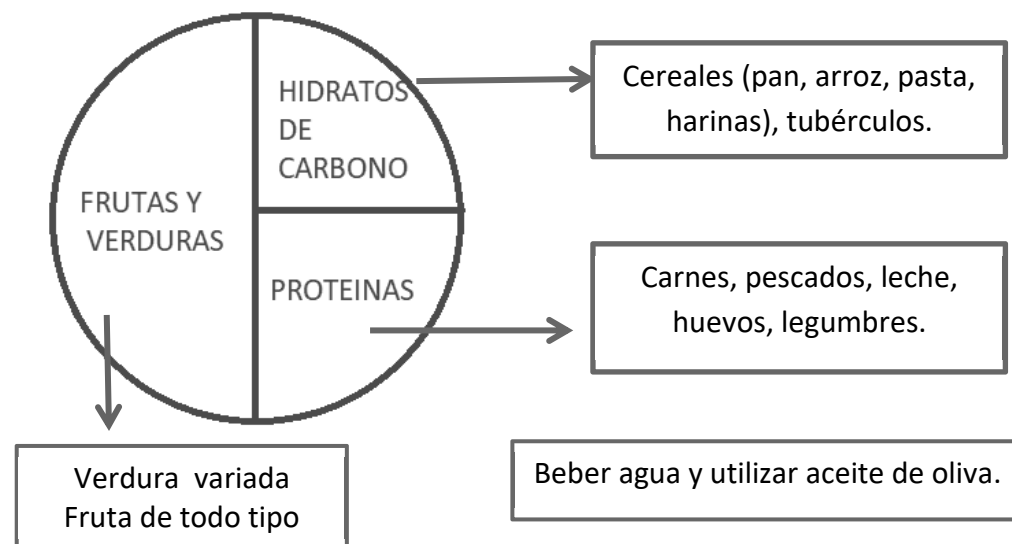
## HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una **alimentación** correcta y equilibrada es fundamental para llevar una vida **saludable**:

- Mantener un equilibrio entre la ingesta alimenticia y el consumo energético, es decir, entre lo que comemos y lo que gastamos.
- Realizar 4 o 5 comidas/día, repartidas para facilitar la digestión.
- Dieta variada y equilibrada: comer de todo en las proporciones adecuadas:

Consumir diariamente	Consumir semanalmente
Cereales(mejor integrales): 4-5 raciones	Carne (mejor magra): 2-3 raciones
Fruta: 3 raciones	Huevos: 3 raciones
Verdura:3-4 raciones	Pescado: 3-4 raciones
Lácteos:2-4 raciones	Legumbres:2-4 raciones
Frutos secos: 1 puñado	
Aceite de oliva:3-6 raciones (1 cucharada)	

“El plato de comida saludable de Harvard”:



- Disminuir la ingesta de sal
- Consumo ocasional de azúcar y grasas.
- Ingerir líquidos regularmente, aunque no tengamos sensación de sed.
- Cuidar la salud bucodental.
- Realizar ejercicio físico habitualmente.

### SALUD MENTAL: MANDALAS I

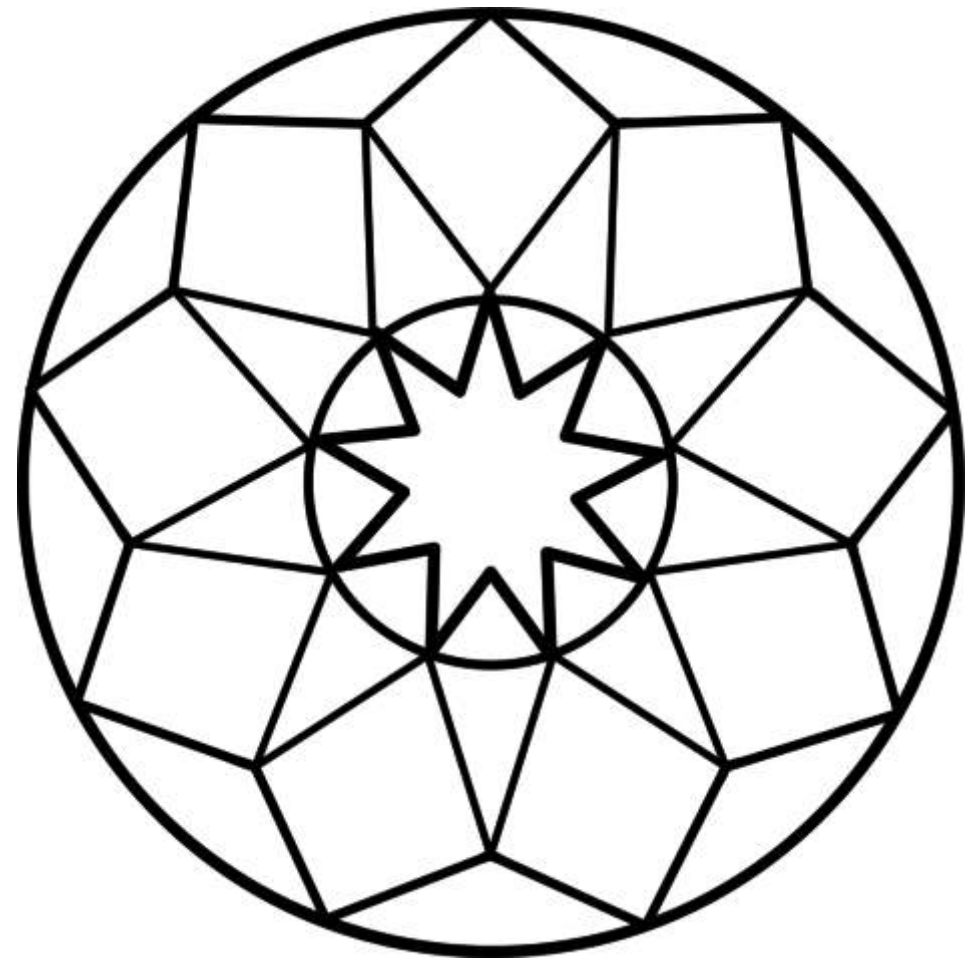
Pintar mandalas es una técnica de relajación creativa que nos ayuda a combatir la ansiedad, el estrés y el aburrimiento a través de la pintura libre y el color.

A continuación te ofrecemos diferentes mandalas. No tienes que hacerlos todos seguidos, de hecho será más efectivo si los haces en días diferentes.

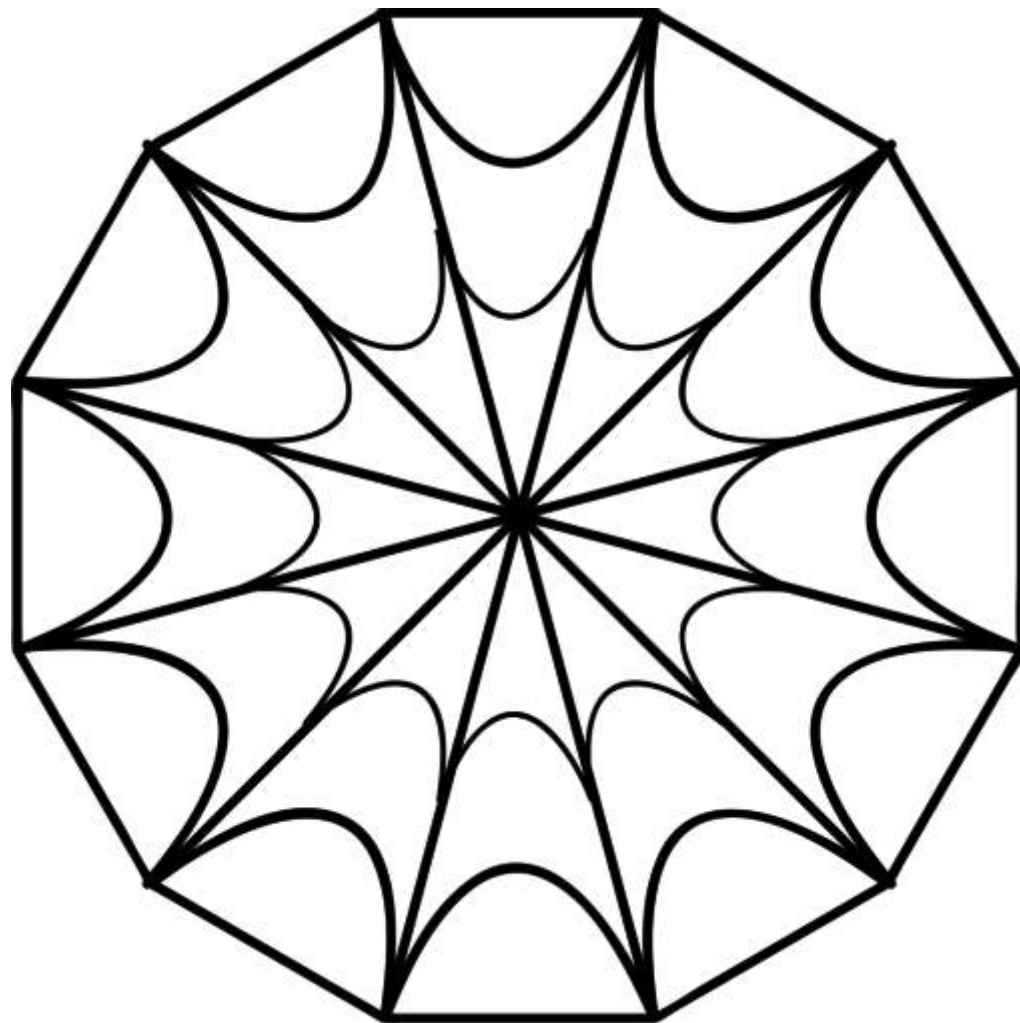
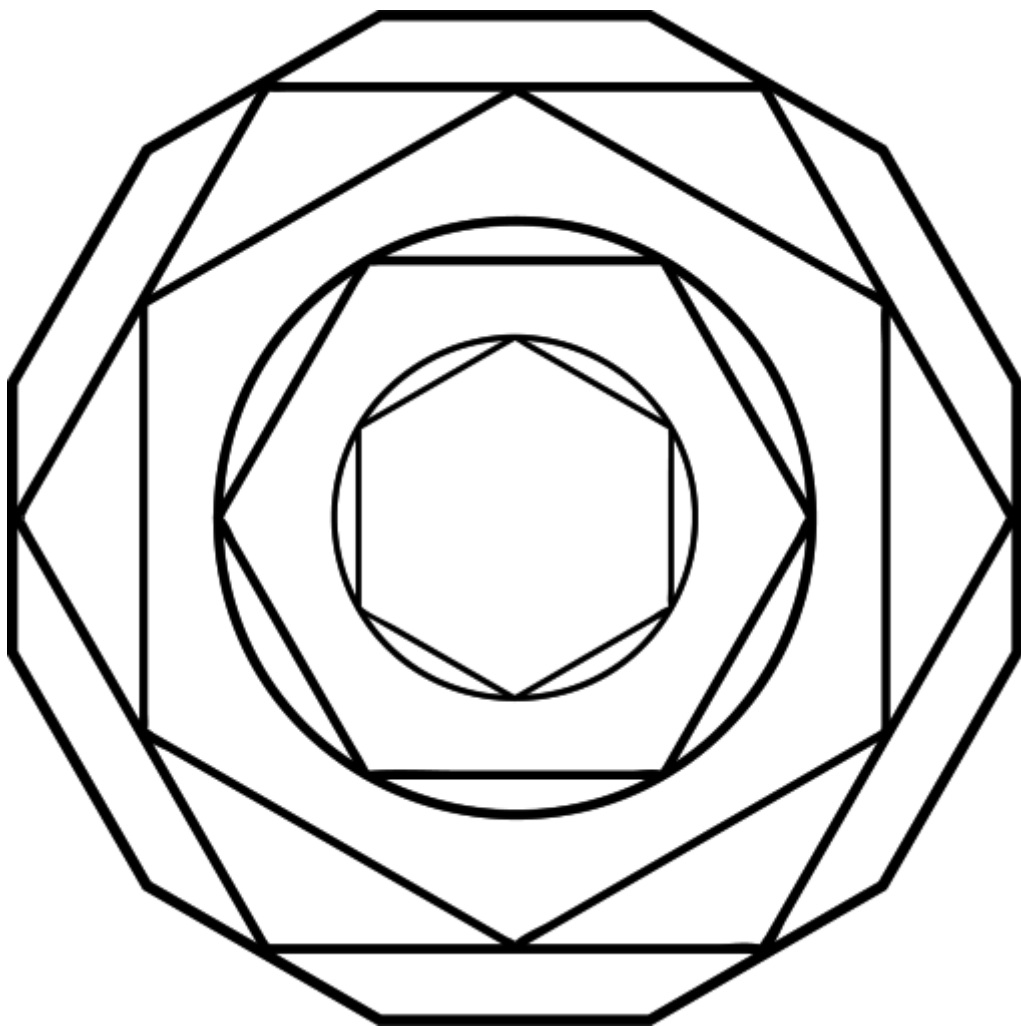
Escoge el material con el que pintar el mandala (colores de madera, rotuladores, acuarelas, ceras, témperas...) y disponte a colorear.

Puedes pintar desde dentro hacia afuera si te apetece mejorar tu expresión de emociones, o puedes hacerlo desde fuera del dibujo hacia adentro, si lo que deseas es trabajar interiormente tus sentimientos.

No busques el dibujo perfecto, simplemente déjate llevar por tu intuición. Intenta dejar tu mente en blanco, respira de manera profunda y controlada y acompaña si quieres este momento con una música tranquila, lenta o instrumental que tengas en casa.



## SALUD MENTAL: MANDALAS II



## ESTIMULACIÓN COGNITIVA: RECUERDOS Y CANCIONES

Materiales necesarios: un lápiz y una goma de borrar.

En esta actividad tendrás que intentar recordar tu canción favorita. Y responder a las siguientes preguntas:

**¿Cuál es el título de tu canción preferida?**

---

---

**¿Quién la cantaba?**

---

---

**¿Recuerdas el estribillo de la canción?**

---

---

---

---

**¿Qué recuerdos te trae a la mente esta canción?**

---

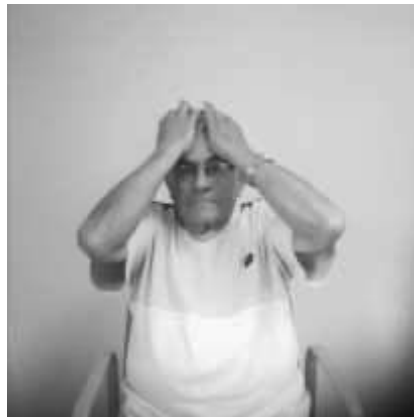
---

---

---

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: ISOMÉTRICOS DE CUELLO

A continuación se muestran ilustraciones para trabajar y fortalecer la musculatura de nuestro cuello. Deberás realizar los ejercicios sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo. Se realizan de forma relajada, suave y lentamente con una frecuencia de 3 series de 5 repeticiones cada uno, manteniendo la contracción durante 5 segundos.



Apoya las manos en la frente y empuja la cabeza contra las manos y las manos contra la cabeza sin moverla. Mantén esa contracción durante 5 segundos.



Apoya las manos detrás de la cabeza y empuja con la misma hacia atrás, haciendo fuerza con las manos hacia delante para que no se mueva la cabeza. Mantén esa contracción durante 5 segundos.



Coloca la mano derecha en el lado derecho de la cabeza y empuja la cabeza contra la mano y la mano contra la cabeza, sin dejar que se mueva. Mantén esa contracción durante 5 segundos y repite con la izquierda.



Coloca la mano derecha en la sien derecha e intenta bajar la barbilla hasta el hombro derecho, sin dejar que se mueva la cabeza. Mantén esa contracción durante 5 segundos y repite con la izquierda.

## HÁBITOS SALUDABLES: RELACIONES SOCIALES

Es muy importante mantenerse activos también en las relaciones sociales, en el contacto con nuestros amigos, familiares y vecinos. Te proponemos que vayas haciendo estas tareas a lo largo de toda la semana, no hace falta que lo hagas todo en un día. Cuando realices una actividad, márcala. Y cuando se termine esta semana, puedes volver a repetir la actividad todas las semanas que quieras.

- Coge el teléfono y llama a un amigo con el que no hayas hablado en los últimos meses o incluso años.
- Sal a pasear con alguien.
- Llama al familiar con el que menos hables normalmente.
- Empieza una conversación con alguien con quien no sueles hablar de tu barrio.
- Coge una de las fichas de este cuaderno e intenta resolver la tarea con alguien que tú elijas.
- Busca algún juego que tengas por casa e invita a jugar a tus vecinos, amigos o familiares. Puede ser el dominó, el parchís, las cartas...

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN

Para esta actividad necesitarás un lápiz y una goma de borrar.

Rodea todas las letras "p" que encuentres en cada fila y haz su recuento, tal y como se indica en el ejemplo. Para finalizar habrá que realizar la suma total de letras encontradas.

m	<b>p</b>	b	c	<b>p</b>	r	s	<b>p</b>	v	<b>3</b>
p	l	c	f	p	p	d	q	t	
q	p	e	p	w	p	x	p	d	
a	b	t	p	n	r	z	d	p	
p	o	p	y	p	j	p	d	q	
a	q	d	p	t	p	o	i	p	
b	p	ñ	l	m	p	p	g	d	
<b>TOTAL</b>									

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: EJERCICIOS PARA EL DOLOR LUMBAR

A continuación se muestran ilustraciones para disminuir y prevenir el dolor lumbar. Deberás realizar los ejercicios tumbado en una colchoneta o superficie blanda. Se realizan de forma relajada, suave y lentamente con una frecuencia de 10 repeticiones cada uno, manteniendo 10 segundos la posición.



Tumbado boca arriba y con las piernas dobladas, sube la pelvis y la espalda vértebra a vértebra. Mantén esa posición durante 10 segundos y vuelve lentamente a la posición de partida.



Tumbado boca arriba y con las piernas dobladas, sube las dos piernas hacia el pecho y ayúdate de las manos para tirar de ellas. Mantén esa posición durante 10 segundos y vuelve lentamente a la posición de partida.



Tumbado boca arriba y con las piernas estiradas, coloca una goma o toalla en la punta del pie y súbela estirada, tirando de la goma o toalla, hasta notar tensión. Mantén esa posición durante 10 segundos y repite con la otra pierna.



Tumbado boca arriba y con las piernas dobladas, cruza una pierna por encima de la otra y súbelas al pecho ayudándote de las manos. Notarás tensión en la zona glútea, mantenla durante 10 segundos y repite con la otra pierna.



## ESTIMULACIÓN COGNITIVA: JUEGO DE MEMORIA

Los materiales que necesitarás son: dos folletos de supermercado iguales, pegamento, tijeras, lápiz, regla y cartulina.

Descripción de la actividad: fabricaremos un juego de memoria con productos del supermercado que después la persona puede usar en su tiempo de ocio, con el objetivo de trabajar la memoria.

### **Pasos a seguir para la fabricación:**

- 1º Seleccionar los productos iguales en ambos catálogos y recortarlos.
- 2º Marcar diferentes cuadrículas en la cartulina (de manera que todos los cuadros sean igual de grandes).
- 3º Pegar los productos anteriormente recortados en cada cuadrícula.
- 3º Recortar las cuadrículas.

### **Modo de juego:**

Ponemos todas las tarjetas con las imágenes boca arriba durante unos diez segundos. Una vez memorizadas las imágenes las ponemos todas boca abajo. A continuación, empezaremos a dar la vuelta a dos tarjetas en cada turno, si son iguales se retiran y si son diferentes se vuelven a colocar boca abajo.



## ESTIMULACIÓN SENSORIAL: OLFATO

La siguiente actividad consiste en estimular el sentido del olfato, ya que al igual que el resto de sentidos, lo vamos perdiendo conforme envejecemos.

Para ello necesitamos:

- 6 u 8 botes opacos (que no sean muy grandes). Otra opción más sencilla, es coger botes de especias y tapar el contenido del bote para averiguar de qué especia se trata mediante el sentido del olfato.
- Tantas especias o flores diferentes olores como botes tengamos.



Lo primero que tenemos que hacer es meter en cada bote una especia o flor (por ejemplo: café molido, canela, pimienta, orégano, lavanda...). Así tendremos 8 botes con olores diferentes.

Cerraremos los ojos y hay que adivinar el contenido de cada bote solo oliéndolo (ya que no veremos lo que contiene). Una vez que hayamos reconocido el olor, abriremos los ojos y comprobaremos el contenido del bote para ver si hemos acertado.

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: CIRCUITO DE RESISTENCIA

Realizaremos un circuito de ejercicios en los que se estará realizando el ejercicio durante 30 segundos y entre ejercicio y ejercicio se realizará un descanso de un minuto (Cuando estemos más entrenados se podrá subir la intensidad a 1 minuto de actividad y 1,5 de descanso).

Si durante el ejercicio siente mucha fatiga o tiene dificultades para respirar siéntese y haga respiraciones profundas hasta que se calme.

#### CIRCUITO:

- 1. Sentadillas:** Nos colocaremos delante de una silla con las piernas abiertas a la anchura de la silla. En el ejercicio tendrá que hacer el gesto de sentarse, si puede ser sin ayuda de las manos, y rozar la silla y volverse a levantar.



- 2. Flexiones en la pared:** colocarse de frente a la pared a 1 metro de distancia con los brazos apoyados en ella. Durante la actividad se deberá de ir a tocar con la nariz la pared sin mover los pies, simplemente doblando los brazos.



- 3. Puntillas:** se deberá de caminar de puntillas una distancia aproximada de 5-10 metros.



- 4. Abdominales:** nos colocamos sentados en una silla con la espalda bien pegada al respaldo. Tendremos que levantar las dos piernas a la vez en dirección al pecho. Podremos agarrarnos a la silla.



## ESTIMULACIÓN COGNITIVA: REFRANES

Une cada principio del refrán con su terminación mediante una fecha.

En casa del herrero	Si la dicha es buena.	Dios aprieta	Ríase la gente
A Dios rogando	Dios le ayuda.	A falta de pan	Oídos sordos.
El que a buen árbol se arrima	Se equivoca.	A lo hecho,	Pero no ahoga.
Nunca es tarde	Cuchillo de palo.	A palabras necias,	Buenas son tortas
A quien madruga	Buena sombra le cobija.	Donde las dan	Las toman.
Dime con quién andas	Que ciento volando.	Ande yo caliente,	No es traidor.
En abril	Y con el mazo dando.	Año de nieves,	No mama.
El que tiene boca	Y te diré quién eres.	Dios los cría	Pecho.
Más vale pájaro en mano	Recoge tempestades.	El que avisa,	Año de bienes.
Quien siembra viento	Aguas mil.	El que no llora,	Y ellos se juntan.

### ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CÁLCULO

Para esta actividad necesitaremos una baraja española de 40 cartas. Es una variante del tradicional juego de las siete y media a la que se puede jugar solo/a o con otro/a jugador/a.

El objetivo del juego es alcanzar una puntuación de 21 y media. Para ello dividiremos la baraja en dos montones de carta y cada jugador pondrá uno de los montones boca abajo delante de sí.

Cada jugador/a (por turnos si jugamos en pareja) irá levantando cartas y las va situando en fila, sumando cada vez que levante carta las puntuaciones de las cartas de su fila. En este juego cada carta del 1 al 7 suma su valor y las figuras suman medio punto cada una de ellas.

Si la persona juega sola, va levantando cartas y sumando sus puntuaciones hasta llegar a las 21 y media. Si se pasa de esa puntuación, tendrá que empezar de nuevo. El reto consiste en aproximarse al máximo a esa puntuación. Podemos jugar las veces que queramos y ver cuál es la puntuación más cercana a 21 y media que hemos logrado alcanzar.

Si jugamos en pareja, el primer jugador que alcance 21 puntos y medio es el que gana la partida. Si un jugador se pasa de la suma de 21 y media, queda eliminado. Un jugador puede decidir plantarse en una puntuación inferior si no quiere levantar otra carta por miedo a pasarse de las 21 y media. En este caso, la partida la gana el jugador que más cerca se haya quedado de las 21 y media.



Esta jugada suma:

$$7+3+6+5+0.5= 21.5 \text{ ¡Justo! Gana.}$$



Esta jugada suma:

$$4+5+5+3+3+0.5=20 \quad \text{Para no arriesgarse, se planta.}$$



Esta jugada suma:

$$4+6+0.5+5+7= 22.5 \quad \text{Se pasa, pierde.}$$

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: PSICOMOTRICIDAD

Para realizar esta actividad necesitarás un lobo y una paleta matamoscas.

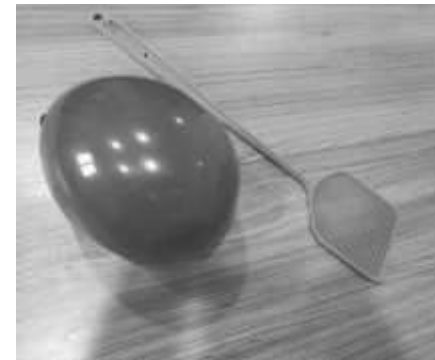
A través de estos ejercicios trabajaremos aspectos que nos ayudarán a:

- coordinación de los miembros superiores.
- coordinación ojo-mano.
- pinzas de agarre de las manos.

Lo primero que haremos será hinchar el globo hasta un tamaño medio.

Posteriormente, con la paleta matamoscas, se realizarán toques elevando el globo suavemente y no dejándolo caer al suelo.

Se realizarán 10 toques con la mano derecha y otros 10 con la mano izquierda.



### ESTIMULACIÓN COGNITIVA: PRAXIAS IDEOMOTORAS

Imita y practica estos gestos:

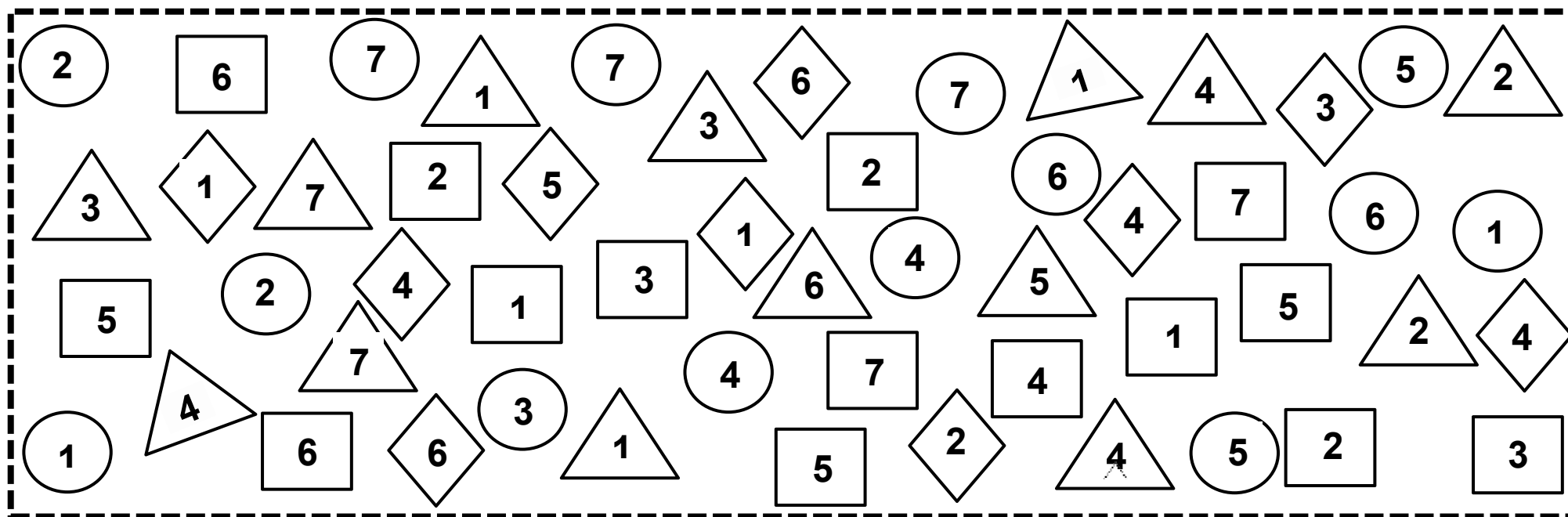
- Sacar y meter la lengua.
- Tocar los labios con la lengua.
- Movimientos circulares con la lengua en el interior de la boca.
- Barrer el paladar con la lengua de delante hacia atrás.
- Tocar los dientes con la lengua
- Abrir y cerrar la boca
- Apretar la boca cerrando los labios
- Sonreír sin abrir la boca
- Sonreír enseñando los dientes
- Hundir las mejillas (como si imitáramos a un pez)
- Lanzar besos.
- Soplar.
- Hinchar los mofletes
- Saludar a alguien con la mano.
- Llamar a alguien con la mano.
- Abrir con una llave.
- Brindar.
- Servir un vaso de agua y hacer que bebemos.
- Cepillarse los dientes.
- Enhebrar una aguja y coser.
- Batir un huevo.
- Abrochar botones.
- Peinarse.
- Escribir una carta.
- Cortar con unas tijeras.
- Llamar por teléfono
- Ponerse unos guantes.
- Tocar el violín.
- Tocar la flauta

### ESTIMULACIÓN COGNITIVA: ATENCIÓN

Materiales necesarios: una caja de lápices de colores.

Observa con atención y colorea las formas representadas en el cuadro según el patrón establecido. Por ejemplo: todos los círculos, cuadrados, triángulos y rombos que contengan el número 1 irán de color rojo.

1 → ROJO	2 → AZUL	3 → AMARILLO	4 → ROJO	5 → VERDE	6 → MARRÓN	7 → NEGRO
----------	----------	--------------	----------	-----------	------------	-----------





### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: ESTIRAMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES

El desarrollo de la flexibilidad del cuerpo permite **proteger a los músculos** y a las articulaciones de cualquier posible lesión, además de proveer un mayor rango de movimiento.

A continuación se muestran una serie de pautas e imágenes para la correcta realización del ejercicio.

En todos los casos, se trata de mantener la posición durante 20 o 30 segundos, y de repetirla por 3 o 4 veces. Se realizara con ambas piernas.



### LABORTERAPIA: ABROCHABOTONES

Para elaborar esta ayuda técnica de bajo coste necesitarás: un corcho de sidra o champán, una pistola de silicona caliente o en su defecto pegamento fuerte, una horquilla de moño y opcional goma eva y tijeras.

#### **Pasos a seguir para la fabricación:**

1. Se clava la horquilla en el corcho.
2. Se pone silicona o pegamento para una unión fuerte entre la horquilla y el corcho.
3. Se deja secar la silicona o el pegamento.
4. Se abre un poco la horquilla de manera que sirva para abrochar y desabrochar tanto botones grandes como pequeños.
5. Se corta un trozo de goma eva y se pega alrededor del corcho (este paso es opcional).

#### **Modo de uso:**

Para realizar bien la tarea de abrochado del botón hay que seguir los siguientes pasos:

- 1º se mete la horquilla por el ojal.
- 2º se coge con la horquilla el botón.
- 3º se arrastra el botón hacía el ojal.
- 4º una vez pasado el botón, se saca la horquilla del ojal y se queda el botón abrochado.



## ESTIMULACIÓN COGNITIVA: CUÉNTAME UN CUENTO

Para esta actividad necesitaremos un bolígrafo o un lapicero.

El objetivo de la actividad es estimular la memoria a través de la reminiscencia, esto es pensando, hablando o escribiendo sobre recuerdos de experiencias vitales del pasado y reflexionando sobre ellas.

En esta ocasión hablaremos de los cuentos... ¿Recuerdas algún cuento en especial que te gustaba mucho cuando eras pequeña/o o que te gustaba mucho contar a tus hijos/as?

**¿Cómo se llamaba el cuento?**

---

---

**¿Quiénes eran sus protagonistas?**

---

---

---

**Describe brevemente en qué consistía la historia del cuento:**

*Había una vez* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---