

# GUÍA 2:

## Apoyo para la Estimulación Cognitiva de Personas Mayores.

Programa Chile Cuida



Gobierno de Chile  
Dirección SOCIOCULTURAL  
FUNDACIÓN DE LAS FAMILIAS



\*Programa de Servicios Sociales 2016  
Subsecretaría del Trabajo  
Gobierno de Chile\*

DETERIORO  
COGNITIVO  
LEVE

## APOYO PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO LEVE

### IMPORTANTE:

Es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por lo tanto preocúpese de consultarle si está de acuerdo con la labor que se realizará.

### MATERIALES:

- ✓ Hojas Blancas
- ✓ Lápiz Grafito

### OBSERVACIONES:

Estimula la memoria reciente de algo concreto.  
El tiempo estimado para el ejercicio es entre 15 y 20 minutos.

### RECOMENDACIONES:

Estimule los logros y ejerza un refuerzo positivo en el adulto mayor.

**Objetivo:** Mejorar o mantener la autonomía y funcionamiento global de la persona mayor mediante ejercicios de estimulación cognitiva específicos.

**Nivel de dificultad:**

Media - alta

**Área que estimula:**

Memoria reciente de algo concreto, visoconstrucción, praxias.

**Tiempo estimado:**

15-20 min. Aprox.

**Frecuencia:**

1 -2 veces por semana

**Nota:** Los ejercicios que se desarrollaran permitirá que las personas mayores de una forma práctica puedan fortalecer y potenciar las funciones cognitivas en la vida diaria, así como también su calidad de vida en esta etapa de su ciclo vital.

¿Le gustaría jugar a dibujar?

### Describir Actividad:

**Nombre del ejercicio: "Copia de dibujo"**

- "Le voy a mostrar una lámina, obsérvela por un momento y memorice lo que ve"
- "Le voy a pasar una hoja en blanco"
- "Ahora voy a cubrir la lámina y pedirle que dibuje en la hoja en blanco lo que recuerde del dibujo"

"Vamos a elegir ejercicios que sean adecuados para usted y sean de su agrado"





SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS  
PROGRAMA CHILE CUIDA

Código	I-C-0020
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 3 de 8

Nivel Fácil

A visual discrimination task consisting of a 2x2 grid of boxes. The bottom-left box contains a circle with a smaller concentric circle inside. The bottom-right box contains a triangle with a vertical line from the top vertex to the base. The top-left and top-right boxes are empty. Blue arrows point upwards from the bottom boxes to the top boxes.



SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS  
PROGRAMA CHILE CUIDA

Código	I-C-0020
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 4 de 8

## Nivel Medio

The image shows a visual discrimination task. It consists of a 2x2 grid of boxes. The bottom-left box contains a square with two diagonal lines and four black dots. The bottom-right box contains a diamond, a vertical rectangle, and a horizontal rectangle. The top two boxes are empty, with arrows pointing up from the bottom boxes.

Código	I-C-0020
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 5 de 8

Nivel Difícil

The image shows a visual discrimination task. It consists of a 2x2 grid of boxes. The top row contains two empty boxes. The bottom row contains two boxes with geometric patterns. The left box contains a vertical line with a square at the top, a triangle at the bottom, and a circle at the bottom right. The right box contains a horizontal line with a semi-circle at the top right, a vertical line with a semi-circle at the bottom left, and a square containing a triangle with three black dots at its vertices. Two large blue arrows point upwards from the bottom row to the top row.

<b>Nivel de dificultad:</b>	Media - alta
<b>Área que estimula:</b>	Atención, concentración, memoria de trabajo, orientación temporal.
<b>Tiempo estimado:</b>	5 min. Aprox.
<b>Frecuencia:</b>	1 -2 veces por semana

**Breve Descripción:**

- El objetivo de esta actividad es unir trazando una línea entre los 12 meses y su respectivo numero en el orden que se presentan.

**Instrucciones:**

Una el número con el mes correspondiente trazando una línea entre ambos elementos. Pej. Febrero se une con el número 2, Diciembre con el 12, etc.

## LECTURA

<b>Nivel de dificultad:</b>	<b>Media - alta</b>
<b>Área que estimula:</b>	Lenguaje, memoria semántica, lectura
<b>Tiempo estimado:</b>	5 min. Aprox.
<b>Frecuencia:</b>	1 -2 veces por semana

**Breve descripción:** La lectura consiste en una excelente actividad donde poder ejercitar el lenguaje, la memoria y fluidez verbal.

### Instrucciones:

Pedirle a la persona mayor que lea en voz alta las siguientes palabras y frases.

- Marco
- Cascada
- Mesa
- Lápiz
- Bolso
- Chaqueta
- Paracaídas
- Capote
- Rinoceronte
- Camarote

### Lea las siguientes frases en voz alta:

- Estamos en el cine.
- Juan juega con su pelota en el parque.
- Iremos de vacaciones toda la familia y viajaremos en avión.
- He visto una araña cucaña quiquiricaña

### Lea en voz alta el siguiente texto:

**“Todos los jueves por la tarde, mis amigos y yo vamos al campo de fútbol a entrenar para el campeonato de fin de curso”**

**IMPORTANTE:**

Se sugiere tener conocimiento respecto de la capacidad de escritura de la persona mayor. Ello para ayudarlo en caso de ser necesario y si la persona mayor está de acuerdo

**OBSERVACIONES:**

Este ejercicio estimula el lenguaje, la memoria semántica, la lectura, la fluidez verbal y la escritura.

**FLUIDEZ VERBAL**

Nivel de dificultad:

Media - alta

Área que estimula:

Lenguaje, memoria semántica, fluidez verbal, escritura.

Tiempo estimado:

5 - 10 min.

Frecuencia:

1 -2 veces por semana

Breve descripción: Este ejercicio consiste en pedirle a la persona mayor citar un número de cosas muy comunes.

**Instrucciones:**

Fluidez verbal: Escriba 10 palabras que empiecen por las siguientes letras.

Letra A	Letra P	Letra C
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____
6. _____	6. _____	6. _____

Elaborado por:

Andrés Trujillo Montebruno

Coordinador Respiro, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Jenny Lowick-Russell Avalos

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016