

# GUIA 1:

## 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\*

PERSONAS SIN  
DETERIORO



Ministerio del Trabajo y Previsión Social  
Gobierno de Chile



SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS  
PROGRAMA CHILE CUIDA

Código | I-C-0019

Revisión | 00

Vigencia | Agosto 2016

Página | Página 2 de 14

## APOYO PARA LA ESTIMULACION COGNITIVA DE PERSONAS SIN DETERIORO

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

### **IMPORTANTE:**

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

### **MATERIALES:**

- ✓ Lápiz de grafito
- ✓ Cuadrícula con ejercicio Sudoku (ver siguiente hoja)

### **OBSERVACIONES:**

La idea es convertir la actividad en una instancia lúdica y que sea atractiva para la persona mayor. Si la persona mayor no ve entusiasmo en usted, difícilmente va a realizar los ejercicios.

### **RECOMENDACIONES:**

Busque un plan adecuado para la persona mayor y si es necesario consulte con la coordinación local cualquier cambio que deba hacer.

### **Nota:**

Los ejercicios que se desarrollan permitirán que las personas mayores de 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.

### **PASO 1: SALUDO**

- Salude a la persona mayor y pregunte cómo se ha sentido.
- Mencíónele las actividades que se le propondrán llevar a cabo.
- Pregunte a la persona mayor si está de acuerdo con las actividades a realizar.

“Le gustaría jugar a ejercitar un poco la memoria o el lenguaje?”.

### **PASO 2: LA PREPARACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

- Los ejercicios deben programarse y prepararse con anticipación, ésta no se improvisa.
- Consulte con la coordinación local la idoneidad de cada ejercicio según el caso.
- Al programar su plan de ejercicios debe considerar las capacidades y gustos de la persona mayor.
- Hay ejercicios más adecuados para cada persona. No tema probar hasta encontrar el o los ejercicios más aplicables.

“Vamos a elegir ejercicios que sean adecuados para usted y que sean de su agrado”.

### **PASO 3: SELECCIÓN DE EJERCICIOS**

- Sudokus
- Sopa de Letras
- Dominó

### IMPORTANTE:

se debe generar un ambiente tranquilo ya que estos ejercicios implican altos niveles de concentración, además es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por tanto preocúpese de consultarle si está de acuerdo con la labor a realizar.

### MATERIALES:

- ✓ Lápiz de grafito
- ✓ Sudoku

### OBSERVACIONES:

- ✓ No existe límite de tiempo. Realizar con calma, al ritmo de la persona mayor sin presionar.
- ✓ Si el nivel de dificultad es muy alto, volver al anterior o cambiar de ejercicio.

### RECOMENDACIONES:

Realizar un ejercicio frente a la persona mayor a modo de ejemplo si necesario.

## SUDOKU

### Breve descripción

El objetivo es rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga números de 1 al 9 solo una vez.

<b>Nivel de dificultad:</b>	<b>Media - alta</b>
<b>Área que estimula:</b>	Percepción, memoria, lógica, planificación, memoria de trabajo, coordinación, cálculo.
<b>Tiempo estimado:</b>	Variable
<b>Frecuencia:</b>	1 -2 veces por semana

### Instrucciones:

No puede repetirse ninguna cifra en una misma fila, columna o bloque. La solución es única, es decir, solo existe una forma correcta de resolver cada sudoku. No es necesario completar el ejercicio de una sola vez, puede empezar un sudoku en un momento del día y terminarlo en otro, o incluso cualquier otro día.

### Ejemplo Sudoku:

8	3	2	7	9	6	1	5	4
1	6	5	4	3	8	7	9	2
7	9	4	5	2	1	8	3	6
6	1	8	9	7	4	3	2	5
9	4	3	2	8	5	6	1	7
5	2	7	6	1	3	9	4	8
2	8	9	3	4	7	5	6	1
4	5	1	8	6	9	2	7	3
3	7	6	1	5	2	4	8	9



### Sudoku 1 (muy fácil) Completar ejercicio.

“Rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas, de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga números de 1 al 9 solo una vez”

9		3				1		
	8	5		1	2	7		
	1		8		3		6	
6	7		1				2	
			4	6	7			
	9				8		1	7
	4		5		6		7	
		1	3	8		9	5	
		6				2		3

## SUDOKU 2 (muy fácil) Completar el ejercicio.

“Rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas, de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga números de 1 al 9 solo una vez”

3	1		5				7	4
8	2		1		3	6		
		9			2			8
4						8	1	
9			7		8			3
	5	8						7
1			2			4		
		2	4		1		5	9
6	3				5		2	1

### SUDOKU 3 (Fácil) Completar el ejercicio.

“Rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas, de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga números de 1 al 9 solo una vez”

7		4	9			1		
	9		2			8		4
	1		7		4		5	
		9		7	2	5		
1	8						3	9
		3	1	8		4		
	6		8		3		9	
3		5			7		8	
		8			5	3		2

### SUDOKU 4 (Fácil) Completar el ejercicio.

“Rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas, de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga números de 1 al 9 solo una vez”

6	3	7			1			9
	5	9	6			8	1	
2				5		6		
				4	2	9	3	
			7		6			
	2	4	5	9				
		6		1				8
	9	2			8	3	6	
5			3			7	2	1

**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.

**MATERIAL:**

- ✓ Lápiz Grafito
- ✓ Goma

**OBSERVACIONES:**

Estimula el Lenguaje, concentración, viso percepción, memoria semántica.

**RECOMENDACIONES:**

Estos ejercicios de ingenio, requieren concentración. Propicie un ambiente tranquilo.

**SOPA DE LETRAS**

Breve descripción:

La sopa de letras consiste en un cuadro u otra forma geométrica llena de letras y sin sentido aparente. El juego consiste en descubrir un número determinado de palabras, frecuentemente relacionadas todas ellas con un mismo tema. En algunos casos, se proporciona el listado de palabras que deben hallarse, pero en otros, simplemente se dan indicaciones sobre el tema.

<b>Nivel de dificultad:</b>	Media
<b>Área que estimula:</b>	Lenguaje, atención, concentración, visopersepción, memoria semántica.
<b>Tiempo estimado:</b>	variable
<b>Frecuencia:</b>	1 -2 veces por semana

**Instrucciones:**

Deben enlazarse las letras para encontrar las palabras buscadas. Estas palabras pueden estar dispuestas en cualquier dirección (vertical, horizontal o diagonal) y en cualquier sentido (del derecho o del revés). Además, una misma letra puede estar formando parte de más de una palabra. Hay que seguir las indicaciones del enunciado de cada sopa.

**Ejemplo Sopa de letras:**







SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS  
PROGRAMA CHILE CUIDA

Código	I-C-0019
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 9 de 14

## SOPA DE LETRAS 1

Aquí debe encontrar 8 palabras de vegetales comestibles como, verduras, hortalizas, etc.

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



Código	I-C-0019
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 10 de 14

## SOPA DE LETRAS 2

Identifique 10 nombres de cosas que podemos encontrar en una caja de herramientas

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



Código	I-C-0019
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 11 de 14

### SOPA DE LETRAS 3

En este caso deben descubrirse 10 nombres de objetos que podamos encontrar en el costurero.

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



Código	I-C-0019
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 12 de 14

### SOPA DE LETRAS 4

En este cuadro se esconden 9 palabras correspondientes a distintas formas y medios de comunicación.

O	I	R	A	I	D	G	T	A	N
R	T	E	L	E	F	O	N	O	X
A	I	S	G	F	A	X	I	C	E
T	N	H	O	T	J	S	M	U	L
S	T	B	Ñ	A	I	Z	O	F	E
I	E	K	U	V	D	A	L	N	T
V	R	A	E	C	O	R	R	E	O
E	N	L	U	T	S	I	M	B	A
R	E	M	E	O	I	D	A	R	S
T	T	U	V	S	L	E	G	O	F

### 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:

✓ Juego de domino.

### OBSERVACIONES:

Estimula la atención, concentración, memoria a corto plazo, memoria de trabajo, cálculo, percepción visual, flexibilidad de pensamiento.

### RECOMENDACIONES:

Es un juego que requiere capacidad visual para poder ver los puntos en las fichas

## DOMINÓ

### Breve descripción:

Juego que consta de 28 fichas rectangulares divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales lleva marcados de uno a seis puntos, o ninguno. Las fichas con igual número de puntos en ambos cuadrados se conocen como dobles o "chanchos". Asimismo, las fichas con uno de los cuadrados sin puntos se denominan blancas y las que tienen un punto se conocen como pitos o unos; y así sucesivamente con los doces, treces, cuatros y cincos, hasta llegar a los seis.

Nivel de dificultad:	Media
Área que estimula:	Atención, concentración, memoria a corto plazo, memoria de trabajo, cálculo, percepción visual, flexibilidad, de pensamientos.
Tiempo estimado:	15-20 min. Aprox.
Frecuencia:	1 -2 veces por semana

### Instrucciones:

- ✓ Los jugadores se colocan alternativamente alrededor de una mesa y quedan en posiciones enfrentadas. Antes de empezar, las fichas se colocan boca abajo sobre la mesa y se mezclan para que los jugadores las recojan al azar en igual número cada uno normalmente 7.
- ✓ Hay varias maneras de empezar la primera ronda. Una es que empieza el jugador que tiene el seis doble, Chanco 6 y continúa el jugador situado a su derecha. En las siguientes rondas, empezará el jugador a la derecha del que empezó la ronda anterior.
- ✓ Tiene que tirar un doble, y si no tiene, tirará una ficha cualquiera. Al finalizar la ronda, la persona que fue mano, le tocará mezclar las fichas para la próxima mano.
- ✓ En su turno cada jugador colocará una de sus piezas con la restricción de que dos piezas solo pueden colocarse juntas cuando los cuadrados adyacentes sean del mismo valor (ej. el 1 con el 1, el 2 con el 2, etc. hasta el 6). Si un jugador no puede colocar ninguna ficha en su turno tendrá que pasar el turno al siguiente jugador o tendrá que tomar una ficha de las sobrantes.

La mano continúa hasta que se da alguna de las dos situaciones:

1. Alguno de los jugadores se queda sin fichas por colocar en la mesa. En este caso el jugador se dice que dominó la partida.
2. En caso de **cierre, tranca o tranque**, es decir, cuando a pesar de quedar fichas en juego ninguna pueda colocarse, se atribuye el **cierre, tranca o tranque** al jugador que coloca la última ficha, ganará el jugador cuyas fichas sumen menos puntos. En caso de empate, la norma establece que no hay ganador y en el siguiente juego sale el jugador de turno, es decir, el siguiente al que salió en la partida actual.



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