

DATA:

CADERNO DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA

NOME: _____

DATA:

Este caderno de estimulación Cognitiva é unha ferramenta de traballo que nos vai axudar a exercitar todas as áreas de nosa mente.

Antes de comezar a traballar, imos ter en conta as seguintes recomendacións:

1. Necesitaremos un lápiz, unha goma e cores.
2. Buscaremos un lugar agradable, no que nos resulte mais doado concentrarnos.
3. De ser posible, realizaremos os exercicios en compañía, resultará mais agradable e nos permitirá resolver dúbidas.
4. Traballaremos todos os días un poucoño, entre 45 e 60 minutos.
5. Escribiremos a data na que nos atopamos en todas as fichas que realicemos
6. Ademais das actividades que figuran neste caderno, se poden realizar outras de tipo mais lúdico e relaxado que tamén nos axudarán a estimular a nosa mente. Por exemplo:
 - Xogar as cartas, o parchís ou calquera outro xogo de mesa.
 - Resolver sopas de letras ou crucigramas.
 - Pintar.
 - Coser ou calcetar.

DATA:

♦ ORIENTACIÓN TEMPORAL (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Que día da semana é hoxe?	
Que día do mes é hoxe?	
En que mês estamos?	
En que ano estamos?	
Que momento do día é agora?	

♦ ORIENTACIÓN ESPACIAL (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Donde estamos neste momento?	
Que sitio é este?	
En que rúa ou barrio estamos?	
En que cidade ou pobo estamos?	
En que provincia?	
En que país ou nación?	

DATA:

♦ ORIENTACIÓN DA PERSOA (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Cal é o seu nome?	
En que ano naceu?	
Cantos anos ten?	
Está casado ou casada?	
Como se chama o seu conxuxe?	
Ten fillos?	
Como se chaman?	
E netos?	
Cales son os seus nomes?	
Onde vive?	

DATA:

♦ MARQUE CUN CÍRCULO TODAS AS FRECHAS QUE APUNTEN CARA ARRIBA COMO A DA MOSTRA.



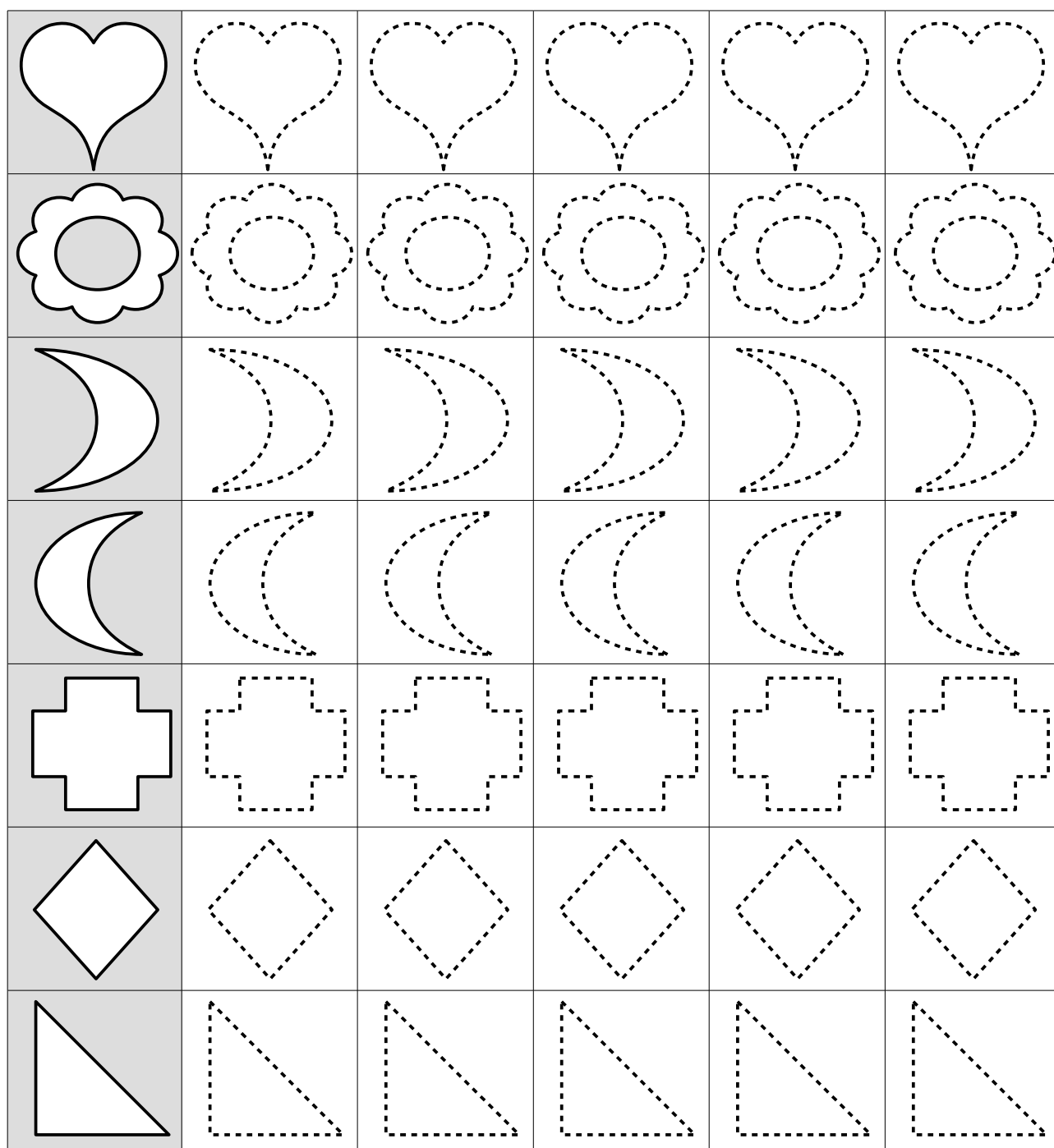
DATA:

♦ RESPONDA (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Cales son os días da semana?	_____ _____ _____ _____
Cales son os meses do ano?	_____ _____ _____ _____ _____ _____
Cales son as estacións do ano?	_____ _____ _____ _____
Cales son os números do 1 ao 10	_____ _____

DATA:

♦ REPASE POLA LINEA DE PUNTOS. EMPREGUE UNHA COR DIFERENTE PARA CADA FILA



DATA:

♦ ESCRIBA PALABRAS QUE EMPECEN POLAS
SEGUINTES LETRAS (Este exercicio pode facerse de
xeito oral de ser preciso).

A	B	C

DATA:

♦ LEA CON ATENCIÓN AS PALABRAS E DESPOIS
PINTE AQUELAS QUE SEXAN **FROITAS**:

MAZÁ

MACHADA

PLÁTANO

BOLÍGRAFO

CEREIXA

BOLSO

♦ LEA CON ATENCIÓN AS PALABRAS E DESPOIS
PINTE AQUELAS QUE SEXAN **ROUPA**:

COCHE

SAIA

BLUSA

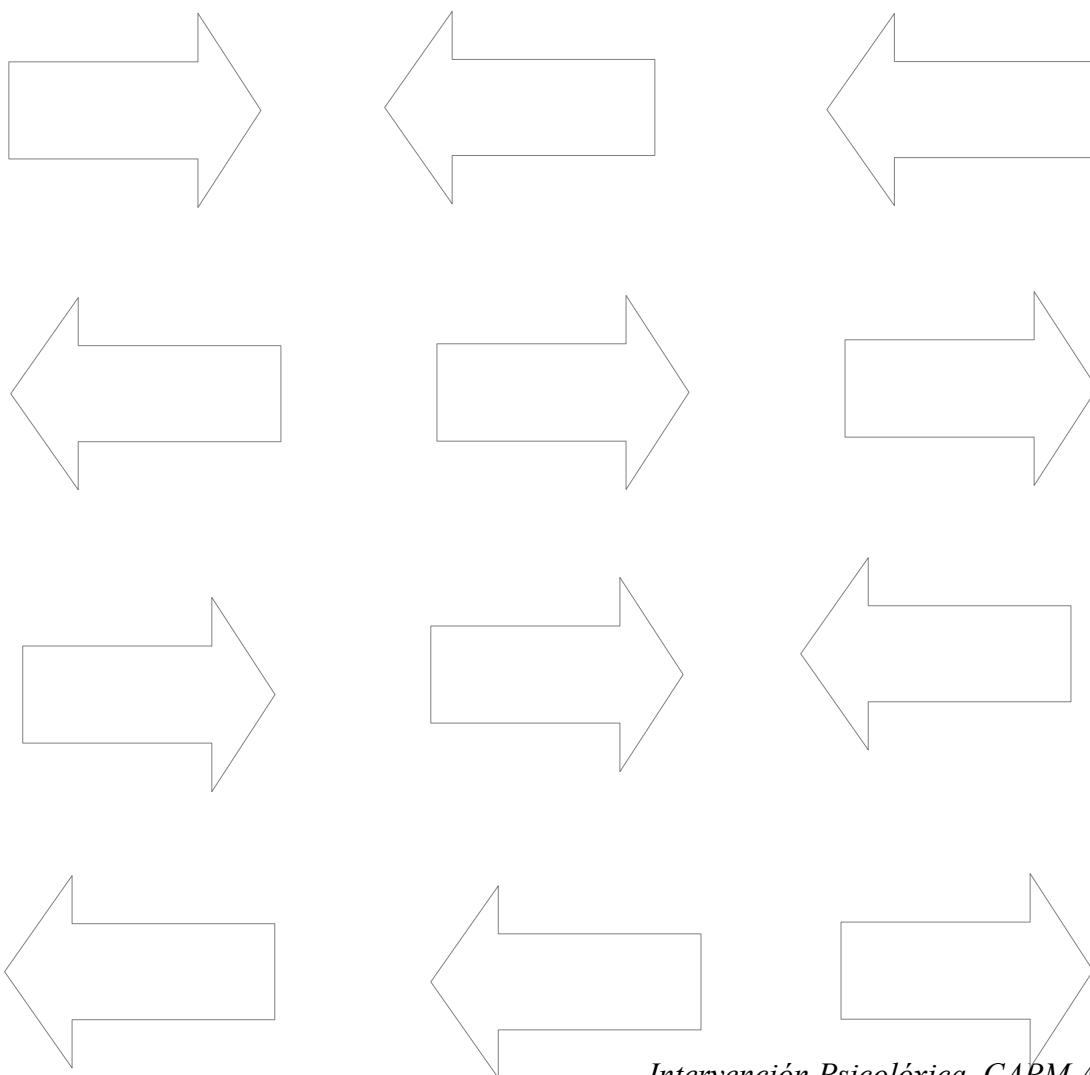
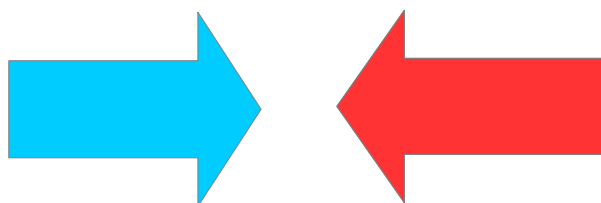
CHAQUETA

GOMA

FLOR

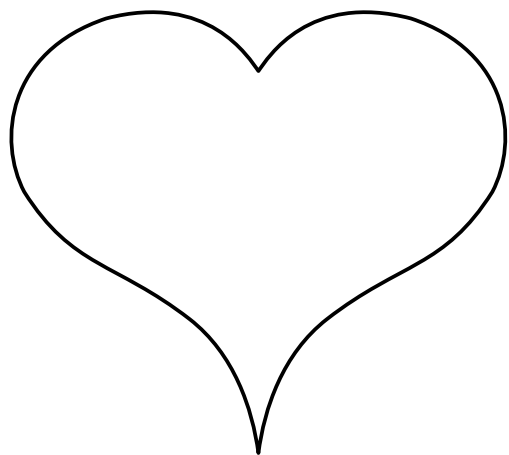
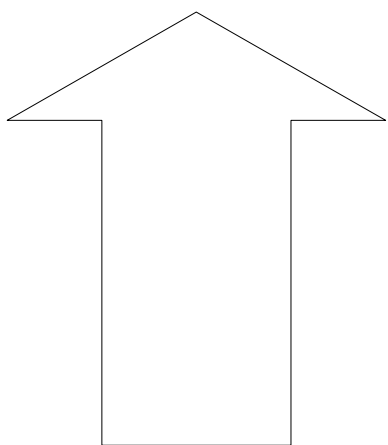
DATA:

◆ COLOREE DE AZUL AS FRECHAS QUE APUNTEN CARA A SÚA DEREITA E DE VERMELLO AS QUE APUNTEN CARA A SÚA ESQUERDA.



DATA:

♦ COPIE AS SEGUINTES FIGURAS, DESPOIS PODE COLOREALAS:



DATA:

♦ QUE TEÑEN EN COMÚN AS SEGUINTE PALABRAS?

Exemplo: O can, o gato e o raposo son animais.

- O branco, o rosa e o azul son

- A maceira, a cerdeira e a figueira son

- O viño, a cervexa e o ron son

- Madrid, Barcelona e Vigo son

- O avión, a moto e o coche son

- O dous, o cinco e o nove son

- Cociñeira, costureira e perruqueira son

- A sardiña, o xurelo e o bacallao son

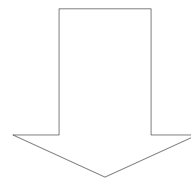
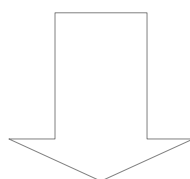
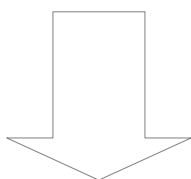
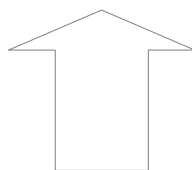
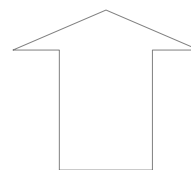
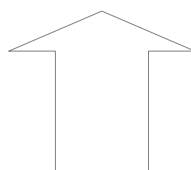
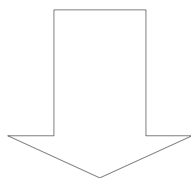
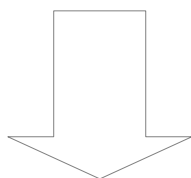
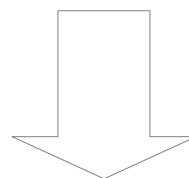
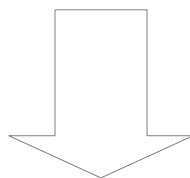
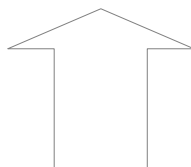
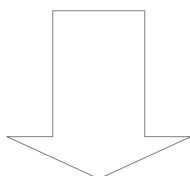
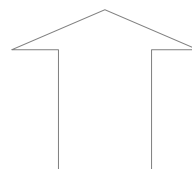
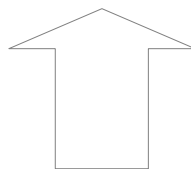
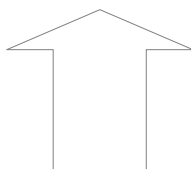
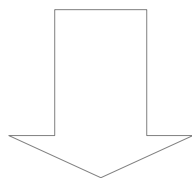
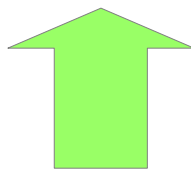
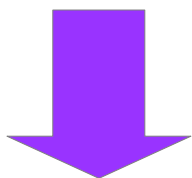
- A saia, a blusa e o vestido son

- A primavera, o verán e o outono son

- España, Portugal e Francia son

DATA:

♦ COLOREE DE VERDE AS FRECHAS QUE APUNTEN CARA ARRIBA E DE MORADO AS QUE APUNTEN CARA ABAIXO.



DATA:

◆ RESOLVA AS SEGUINTE SUMAS SEN LEVADAS:

$$\begin{array}{r} 36 \\ + 51 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 47 \\ + 22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ + 78 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ + 65 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 75 \\ + 14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ + 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ + 23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ + 30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 65 \\ + 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ + 45 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ + 40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 33 \\ + 23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ + 75 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 45 \\ + 31 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 32 \\ + 14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 70 \\ + 14 \\ \hline \end{array}$$

DATA:

◆ESCRIBA O NOME DAS TENDAS
CORRESPONDENTES

Exemplo: Onde mercamos o pan? Na panadería

- Onde mercamos a carne?

- Onde mercamos o peixe?

- Onde mercamos o periodico?

- Onde mercamos os reloxes?

- Onde mercamos as zapatillas?

- Onde mercamos os bolígrafos?

- Onde mercamos os perfumes?

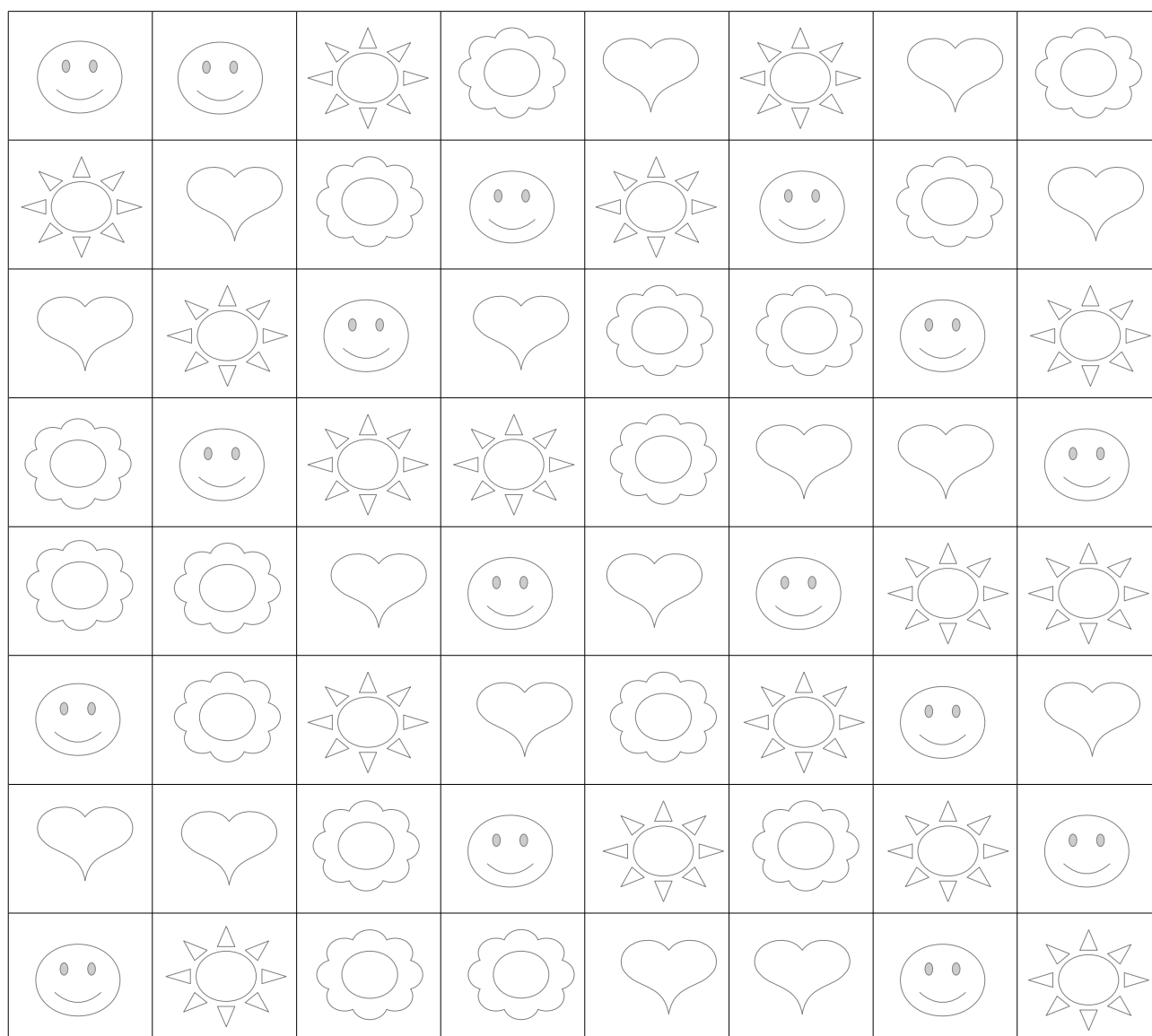
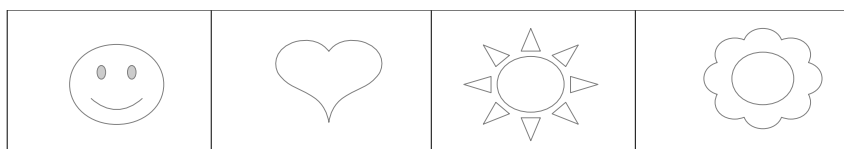
- Onde mercamos as flores?

- Onde mercamos os medicamentos?

- Onde mercamos os tomates?

DATA:

♦ COLOREE CADA FIGURA DUNHA COR DIFERENTE



DATA:

♦ **ORIENTACIÓN TEMPORAL** (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Que día da semana é hoxe?	
Que día do mes é hoxe?	
En que mês estamos?	
En que ano estamos?	
Que momento do día é agora?	

♦ **ORIENTACIÓN ESPACIAL** (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Donde estamos neste momento?	
Que sitio é este?	
En que rúa ou barrio estamos?	
En que cidade ou pobo estamos?	
En que provincia?	
En que país ou nación?	

DATA:

♦ ORIENTACIÓN DA PERSOA (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Cal é o seu nome?	
En que ano naceu?	
Cantos anos ten?	
Está casado ou casada?	
Como se chama o seu conxuxe?	
Ten fillos?	
Como se chaman?	
E netos?	
Cales son os seus nomes?	
Onde vive?	

DATA:

♦ COPIE OS SEGUINTE REFRÁNS:

- Xaneiro que non enche o regueiro, non é colleiteiro.

- _____

- En febreiro, o boi rasca no castiñeiro.

- _____

- Día de san Xosé, primeira anduriña se ve.

- _____

- En abril augas mil.

- _____

- Ata o cuarenta de maio non quites o saio.

- _____

- A sardiña en san Xoán xa molla o pan.

- _____

DATA:

◆ COPIE OS SEGUINTES REFRÁNS:

- En xullo arder, as patacas coller
- _____
- A chuvia no mes de agosto non é chuvia, é mel e mosto
- _____
- En setembro colle o viño e non durmas no camiño
- _____
- Polo Pilar, os nabos na terra e o viño a envasar
- _____
- A todo porquiño lle chega o seu san Martiño
- _____
- Frío por Nadal, calor dende san Xoán
- _____

DATA:

PINTE DE COR VERMELHO A LETRA **A**

PINTE DE COR VERDE A LETRA **E**

PINTE DE COR AZUL A LETRA **N**

PINTE DE COR AMARELO A LETRA **R**

A	A	S	R	T
A	E	R	P	O
N	S	N	E	U
R	R	S	E	R
D	F	E	S	A

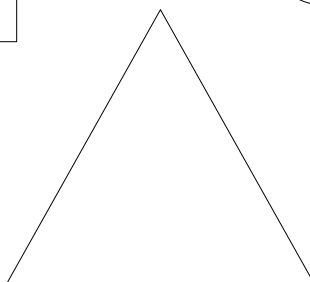
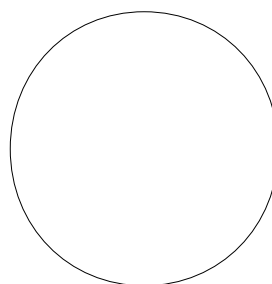
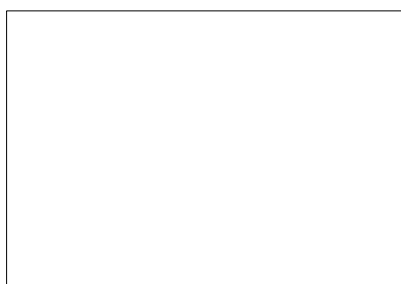
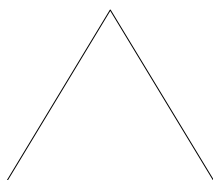
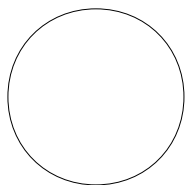
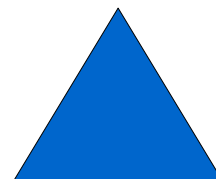
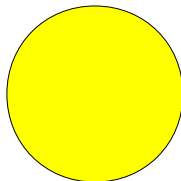
DATA:

♦ ESCRIBA PALABRAS QUE COMECEN POLAS
SEGUINTES LETRAS:

D	E	F

DATA:

◆PINTE CADA FIGURA GEOMÉTRICA SEGÚN O
PATRÓN:



DATA:

♦AO SEGUINTE FRAGMENTO DUNHA CANCIÓN DA TRADICIÓN POPULAR GALEGA FÁLTANLLE ALGUNHAS PALABRAS, TRATE DE COMPLETALA E DESPOIS INDIQUE DE QUE CANCIÓN SE TRATA.

Ondiñas veñen,
ondiñas _____,
ondiñas veñen e _____.
Non te vaias _____,
que te vas a _____.

A Virxe de _____
cando vai pola _____, BIS
descalciña pola _____,
parece unha _____. BIS

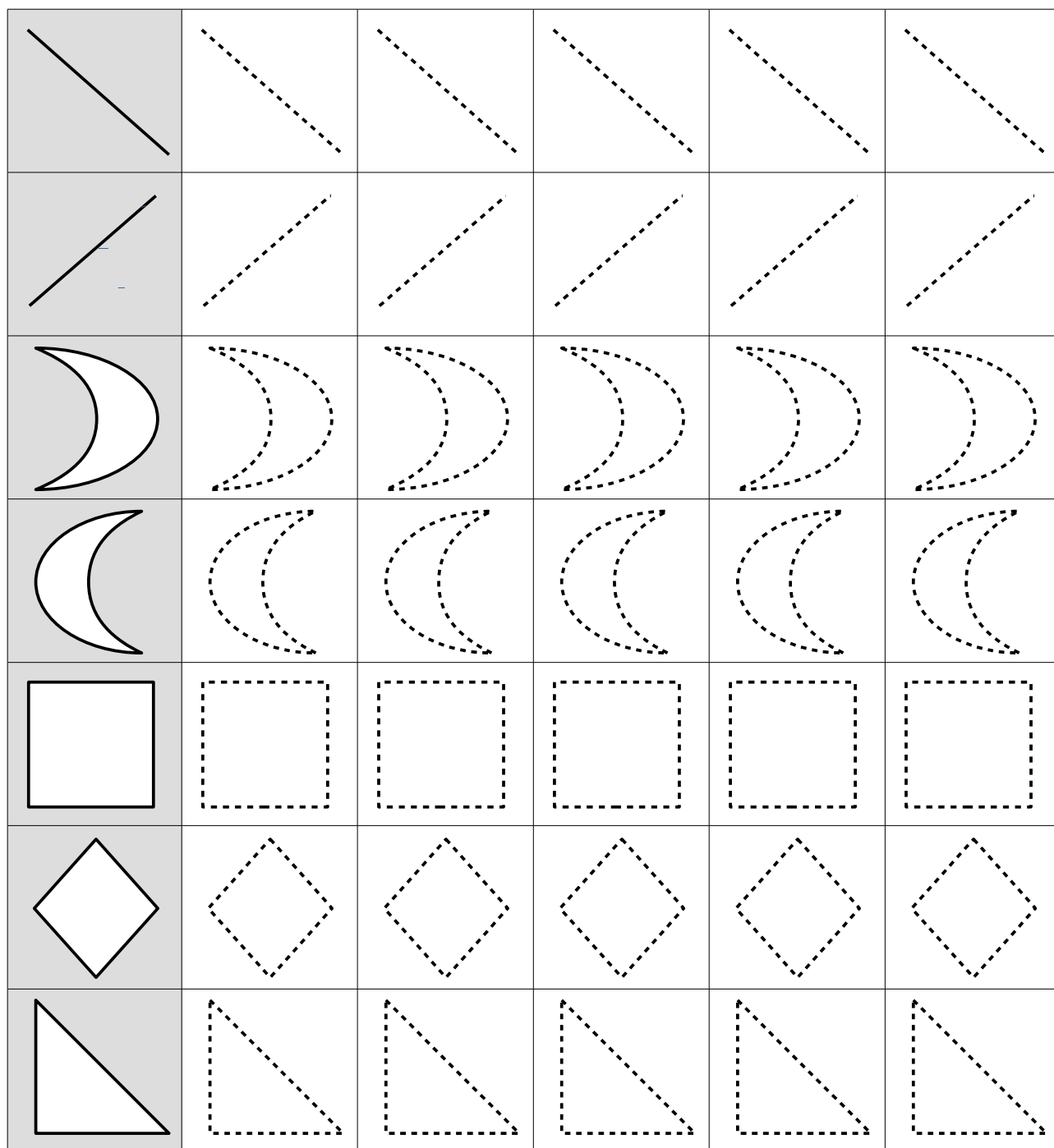
Ondiñas veñen,
ondiñas _____,
ondiñas veñen e _____.
Non te vaias _____,
que te vas a _____.

A Virxe de _____
cando vai para _____, BIS
a barquiña que a leva
éche (era) de pau de _____. BIS

TÍTULO DA CANCIÓN: _____

DATA:

♦ REPASE POLA LINEA DE PUNTOS. EMPREGA UNHA COR DIFERENTE PARA CADA FILA



DATA:

♦ ESCRIBA NOMBRES DE COSAS QUE PODAMOS
MERCAR EN LOS SIGUIENTES ESTABLECIMIENTOS:

NO SUPERMERCADO	NA FERRETERÍA

DATA:

♦ COLOREE DE AZUL OS CÍRCULOS QUE
CONTEÑAN O NÚMERO **1**

1

3

2

3

2

3

1

1

2

3

DATA:

♦ RESOLVE AS SEGUINTE SUMAS:

$$\begin{array}{r} 35 \\ +63 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ +14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +17 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +41 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 31 \\ +23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 31 \\ +12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 56 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ +61 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ +17 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 52 \\ +25 \\ \hline \end{array}$$

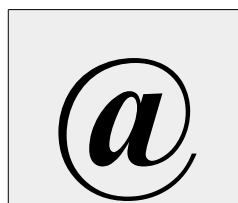
$$\begin{array}{r} 26 \\ +81 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 45 \\ +12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +34 \\ \hline \end{array}$$

DATA:

♦ COLOREA OS SÍMBOLOS IGUAIS AO MODELO



@	%	&	#	?
#	&	@	?	%
?	#	%	&	@
&	@	?	%	#
%	?	#	@	&

DATA:

♦ AGORA IMOS COCIÑAR...HOXE TOCA...
TORTILLA DE PATACAS.

1. ESCRIBA TODOS OS INGREDIENTES QUE
PRECISARÍA PARA PODER FACER UNHA BOA
TORTILLA DE PATACAS:

INGREDIENTES

DATA:

2. ORDENE OS PASOS QUE TERÍA QUE DAR PARA PREPARAR A TORTILLA DE PATACAS CORRECTAMENTE.

___ Pochar as patacas e a cebola a lume lento.

___ Botarlle sal ás patacas.

___ Quentar un pouco de aceite de oliva nunha sartén.

___ Picar as patacas en láminas e a cebola ben pequeniña.

___ Bater os ovos.

___ Mesturar as patacas e a cebola pochadas có ovo batido.

___ Botar a mestura de patacas, cebola e ovo nunha sarten a lume medio.

___ Cando estea feita a parte de abaixo darlle a bolta para facela pola parte de arriba.

___ A XANTAR!!!

DATA:

PINTE DE COR VERMELLO O NÚMERO **1**

PINTE DE COR VERDE O NÚMERO **2**

PINTE DE COR AZUL O NÚMERO **3**

PINTE DE COR AMARELO O NÚMERO **4**

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

DATA:

◆ DEBUXE UNHA FLOR E PÍNTEA:

◆ DEBUXE UNHA CASA E PÍNTEA:

DATA:

◆ AO SEGUINTE FRAGMENTO DUNHA CANCIÓN DA TRADICIÓN POPULAR GALEGA FÁLTANLLE ALGUNHAS PALABRAS, TRATE DE COMPLETALA E DESPOIS INDIQUE DE QUE CANCIÓN SE TRATA.

A saia da _____
Ten un _____ pintado
Cando a Carolina baila
O lagarto dalle o _____

Bailache, Carolina?
Bailei, si _____!
Dime con quen _____?
Bailei co meu _____
Bailaches, _____?
Bailei, si señor!

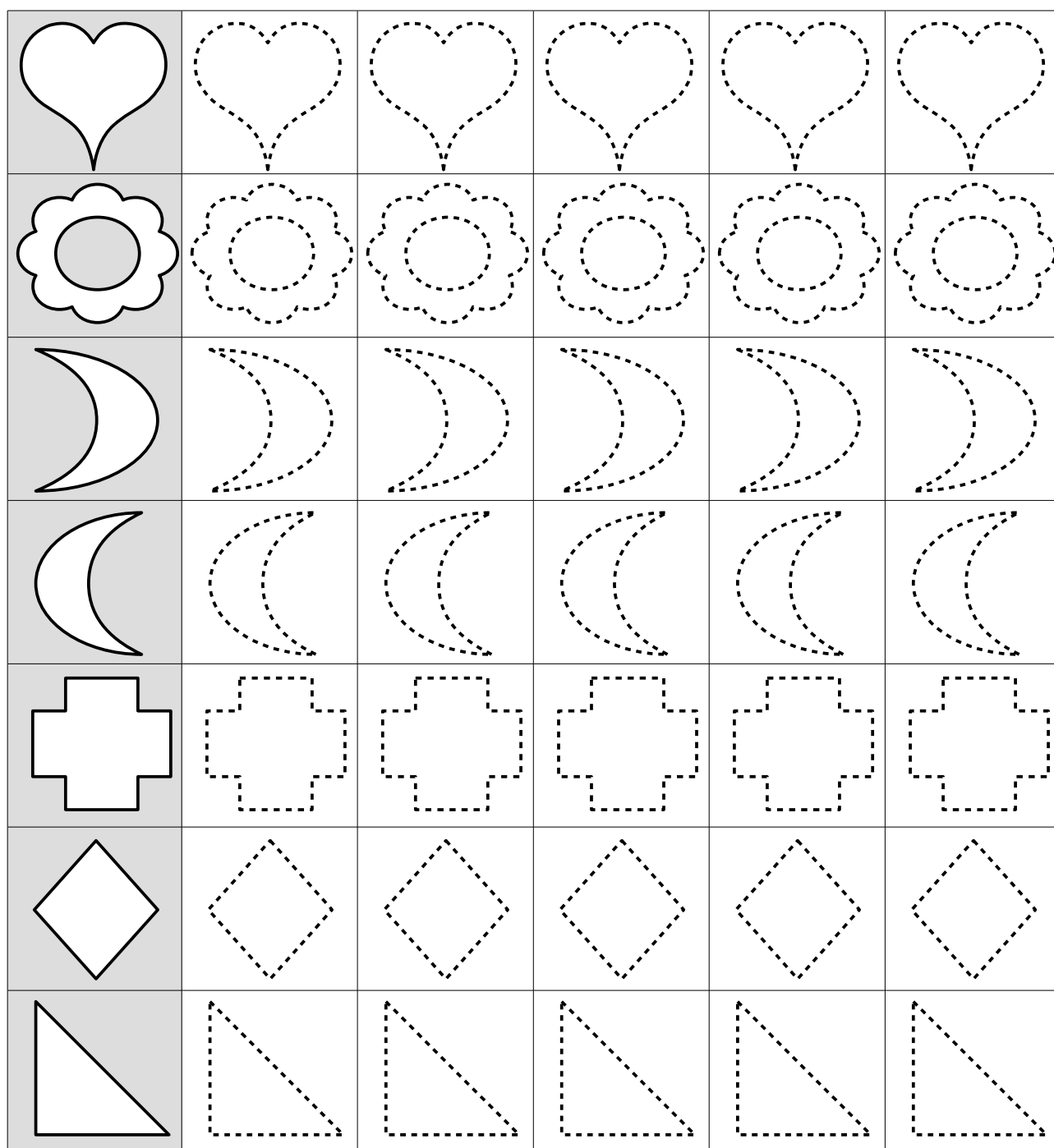
A Carolina é unha _____
Que todo fai o _____
Éspese pola _____
E vistese polos _____

Bailache, Carolina?
Bailei, si _____!
Dime con quen _____?
Bailei co meu _____
Bailaches, _____?
Bailei, si señor!

TÍTULO DA CANCIÓN: _____

DATA:

♦ REPASE POLA LINEA DE PUNTOS. EMPREGUE UNHA COR DIFERENTE PARA CADA FILA.



DATA:

♦ ORIENTACIÓN TEMPORAL (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Que día da semana é hoxe?	
Que día do mes é hoxe?	
En que mês estamos?	
En que ano estamos?	
Que momento do día é agora?	

♦ ORIENTACIÓN ESPACIAL (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Donde estamos neste momento?	
Que sitio é este?	
En que rúa ou barrio estamos?	
En que cidade ou pobo estamos?	
En que provincia?	
En que país ou nación?	

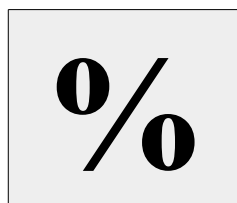
DATA:

♦ ORIENTACIÓN EN PERSOA (Este exercicio pode facerse de xeito oral de ser preciso)

Cal é o seu nome?	
En que ano naceu?	
Cantos anos ten?	
Está casado ou casada?	
Como se chama o seu conxuxe?	
Ten fillos?	
Como se chaman?	
E netos?	
Cales son os seus nomes?	
Onde vive?	

DATA:

♦ COLOREA OS SÍMBOLOS IGUAIS AO MODELO



@	%	&	#	?
#	&	@	?	%
?	#	%	&	@
&	@	?	%	#
%	?	#	@	&

DATA:

♦ LEA CON ATENCIÓN AS PALABRAS E DESPOIS
PINTE AQUELAS QUE SEXAN **COMIDA**:

MACARRÓS

PEIXE

CAMA

LÁPIS

CINTURÓN

PATACAS

♦ LEA CON ATENCIÓN AS PALABRAS E DESPOIS
PINTE AQUELAS QUE SEXAN ANIMAIS:

GALIÑA

SAIA

BLUSA

COELLO

GOMA

VACA

DATA:

◆ ORDENE OS SEGUINTE NÚMEROS DE MENOR A MAIOR: **20 14 1 6 11**

◆ CONTE DE **2** EN **2** DENDE O **0** ATA **20**:

0 - 2 -

◆ CONTE DE **3** EN **3** DENDE O **0** ATA O **30**.

0 - 3 -

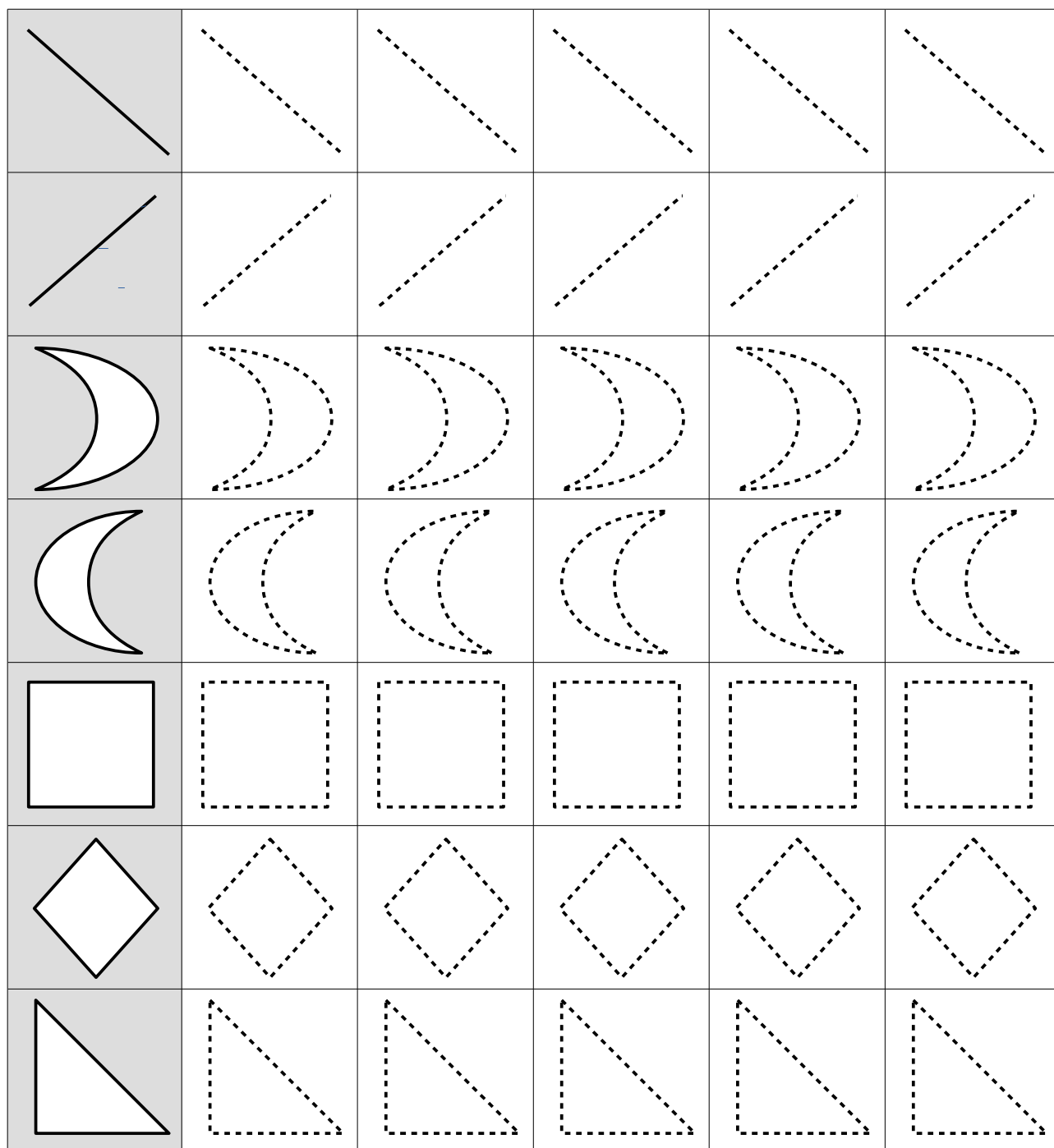
DATA:

♦ ESCRIBA PALABRAS QUE COMECEN POLAS
SEGUINTES LETRAS:

G	L	F

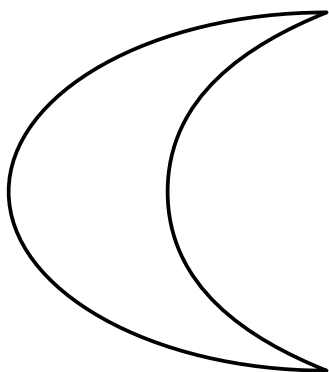
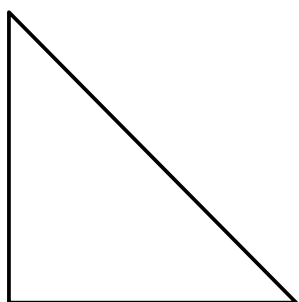
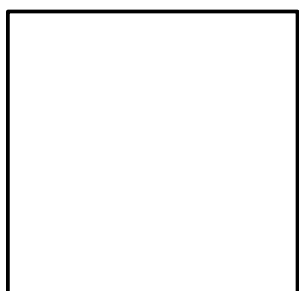
DATA:

♦ REPASE POLA LINEA DE PUNTOS. EMPREGA UNHA COR DIFERENTE PARA CADA FILA



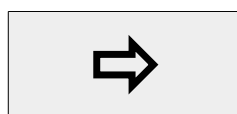
DATA:

♦ COPIE AS SEGUINTE FIGURAS, DESPOIS PODE COLOREALAS:



DATA:

♦ MARQUE CUN CÍRCULO TODAS AS FRECHAS QUE APUNTEN CARA A DEREITA COMO A DA MOSTRA.



DATA:

♦ ESCRIBA NOMES DE OBSETOS QUE POIDAMOS
ATOPAR NOS SEGUINTES LUGARES:

NA COCIÑA	NO CUARTO DE BAÑO