

CUADERNOS DE MEMORIA

EDICIÓN ESPECIAL

#YOMEQUEDOENCASA

NIVEL: FASES MODERADAS



ahora
centros[®]
Expertos en memoria

Cuadernos de memoria. Nivel: fases moderadas

Ahoracentros

Editado por:

AHORACENTROS

Calle Agustín de Foxá, 25

Madrid 28036

España

913.235.505

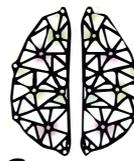
info@ahoracentros.es

Maquetación, diseño y producción: Ahoracentros

© 2020 Ahoracentros

© 2020 Centro de Intervención Clínica y Social, S.L.U.

La reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento está permitida citando su procedencia.



PRESENTACIÓN
CUADERNOS DE MEMORIA AHORACENTROS
EDICIÓN ESPECIAL
#yomequedoencasa

Cuando pase un tiempo y todo esto del coronavirus sea solo un recuerdo, nosotros queremos recordar que desde Ahoracentros hemos aportado nuestro granito de arena para ayudar a los más Mayores a hacer más llevadero su aislamiento con este cuaderno de ejercicios que tiene usted en sus manos.

Cuadernos de Memoria, ha sido creado por un equipo de Psicólogos y Neuropsicólogos de Ahoracentros (Madrid, España) expertos en mayores y en Memoria. Esta edición especial tiene 3 diferentes niveles:

Nivel Preventivo: destinado a personas mayores de 50 años sin deterioro cognitivo y con nivel cultural o educativo medio y alto.

Nivel fases leves: destinado a Mayores con deterioro cognitivo leve, fases iniciales de Alzheimer y otras demencias. También es válido para personas muy mayores sin deterioro o con nivel educativo bajo.

Nivel Fases Moderadas: este nivel precisa ser realizado con ayuda de un familiar o profesional, el GDS estimado sería 4 – 5.

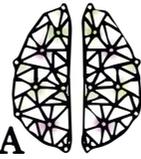
Recuerde hacer por lo menos una hora al día de los ejercicios que aquí le proponemos.

Así mismo, si le ha gustado este Cuadernos de Memoria, indicamos que en la sección de publicaciones de la web de Ahoracentros puede encontrar diferentes ediciones de la obra para que continúe estimulándose.

www.ahoracentros.es

Esperamos sus comentarios. Puede mandarnos un correo electrónico a info@ahoracentros.es nos encantará saber que le ha sido útil este regalo. Lo hicimos pensando en usted.

Miguel Ángel Maroto Serrano



ahora centros®
Expertos en memoria

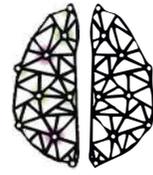
OTRAS EDICIONES DE CUADERNOS DE MEMORIA
DISPONIBLES EN PDF DESDE LA WEB

VOLUMEN 1



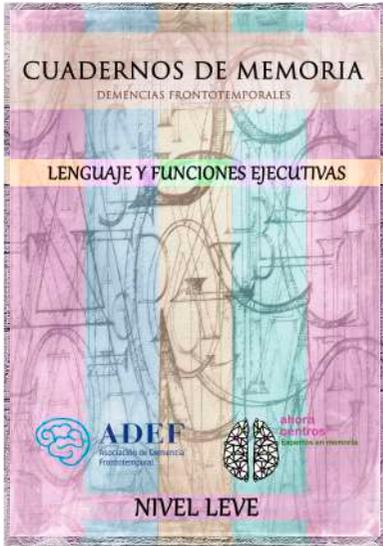
VOLUMEN 2





ahora centros®
Expertos en memoria

Específico para DFT

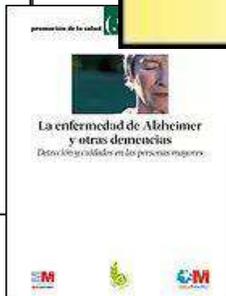
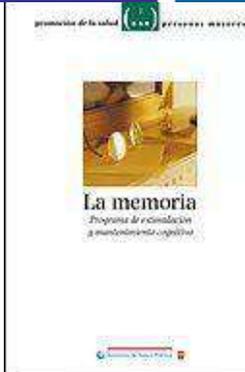


JUEGO DE MESA

PARA ESTIMULAR Y
MANTENERSE COGNITIVAMENTE



Otras publicaciones y cursos



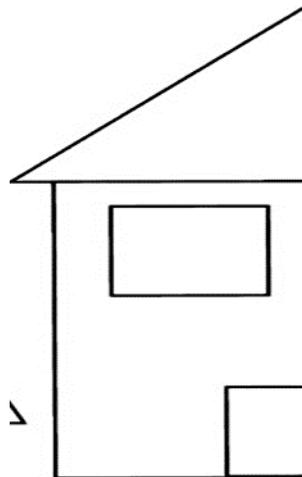
FECHA DE REALIZACIÓN:



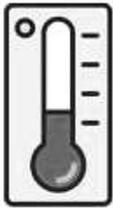
LENGUAJE: escriba el plural de estas palabras.abras.

Niña		Pared	
Pan		Portal	
Mesa		Reloj	
Razón		Pez	
Calcetín		Raíz	
Mes		Mal	
Limón		Nuez	
Pie		Joven	
León		Ciudad	
Amigo		Rey	

PRAXIAS: dibuje la otra mitad de los siguientes dibujos.



LENGUAJE: escriba el nombre de cada uno de los siguientes objetos.



T _____



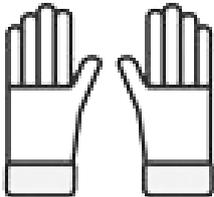
T _____



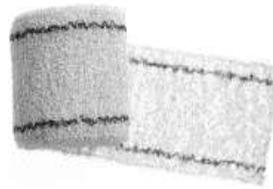
M _____



C _____



G _____



V _____



J _____



B _____

GNOSIAS: identifique las siguientes imágenes con el número que le corresponde. e que falta

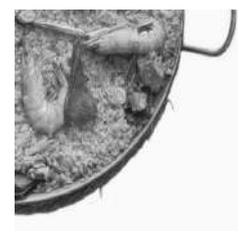


1

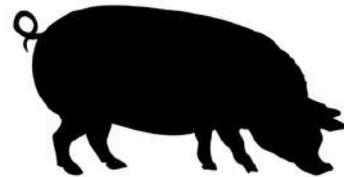
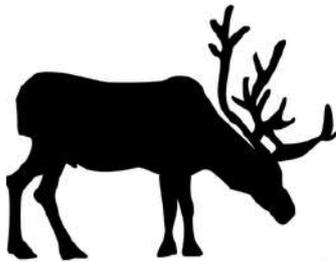
2

3

4



LENGUAJE: escriba el nombre de los siguientes animales.



ATENCIÓN: escriba el nombre de cada persona debajo de su imagen.

María lleva gafas.

Amelia tiene el pelo muy largo y lo lleva suelto.

Virginia lleva el pelo recogido en un moño.

Olivia tiene el pelo corto.

José tiene barba y bigote.

Roberto lleva gafas de sol.

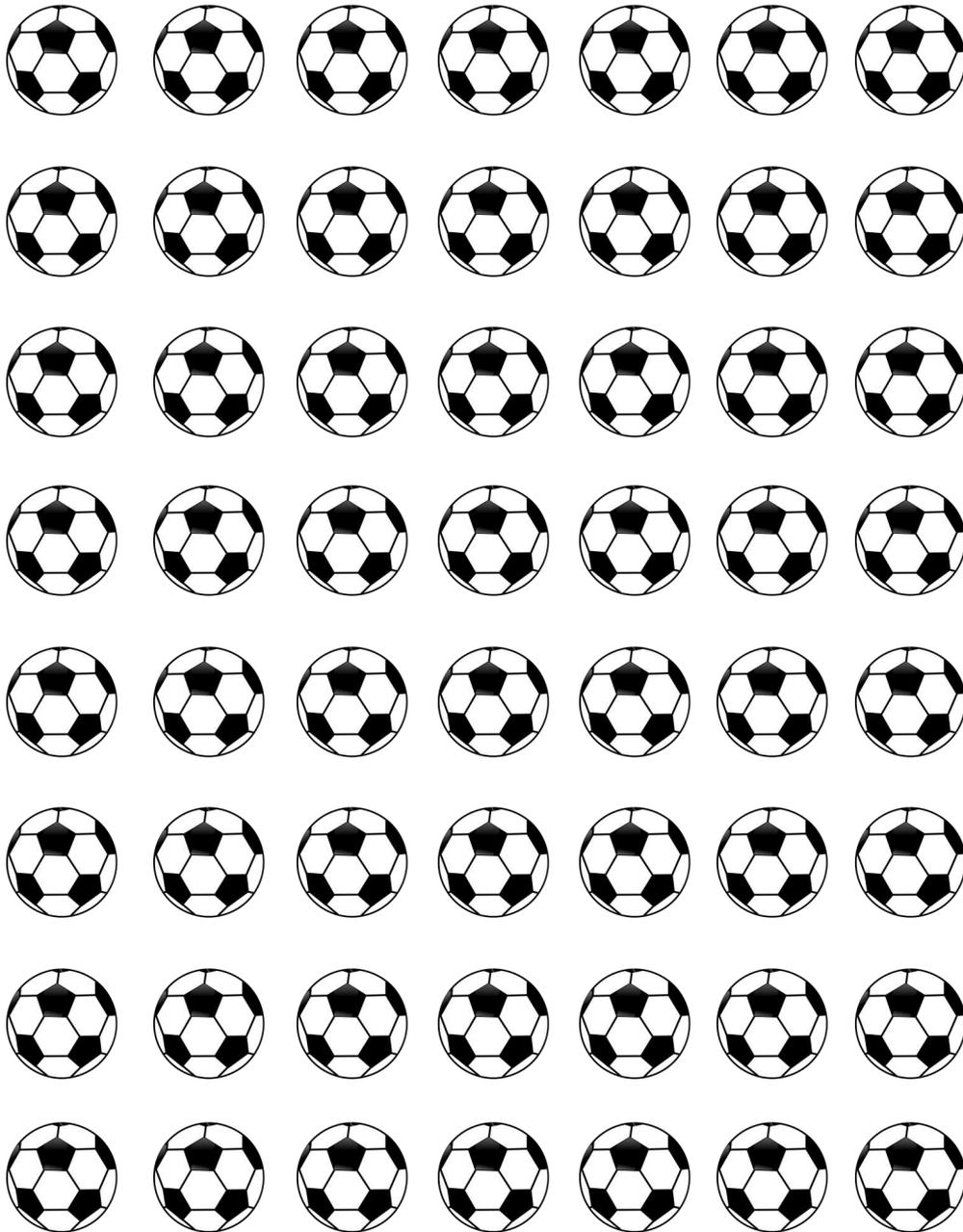
Carlos está a la derecha de Virginia.

Miguel está a la izquierda de María.

FECHA DE REALIZACIÓN:

ATENCIÓN: Junte las pelotas en grupos de tres y cuente las que sobran.



SOBRAN _____ PELOTAS

PRAXIAS: Dibuje la otra mitad de estas tres mariposas.



LENGUAJE: complete las palabras con la sílaba que falta

LÁMPA_____

ROTULA_____

CALURO_____

ESTA_____

LAGU_____

GUIA_____

TRAPECIS_____

CAPRICH_____

MATUTI_____

GENT_____

ZOQUE_____

ESTRI_____

BABE_____

CORDE_____

PEGAMEN_____

CAPU_____

CARAME_____

DICCIONA_____

ESTU_____

DORMI_____

ESTAN_____

BATE_____

PANTA_____

VENTA_____

ESCUE_____

PETAR_____

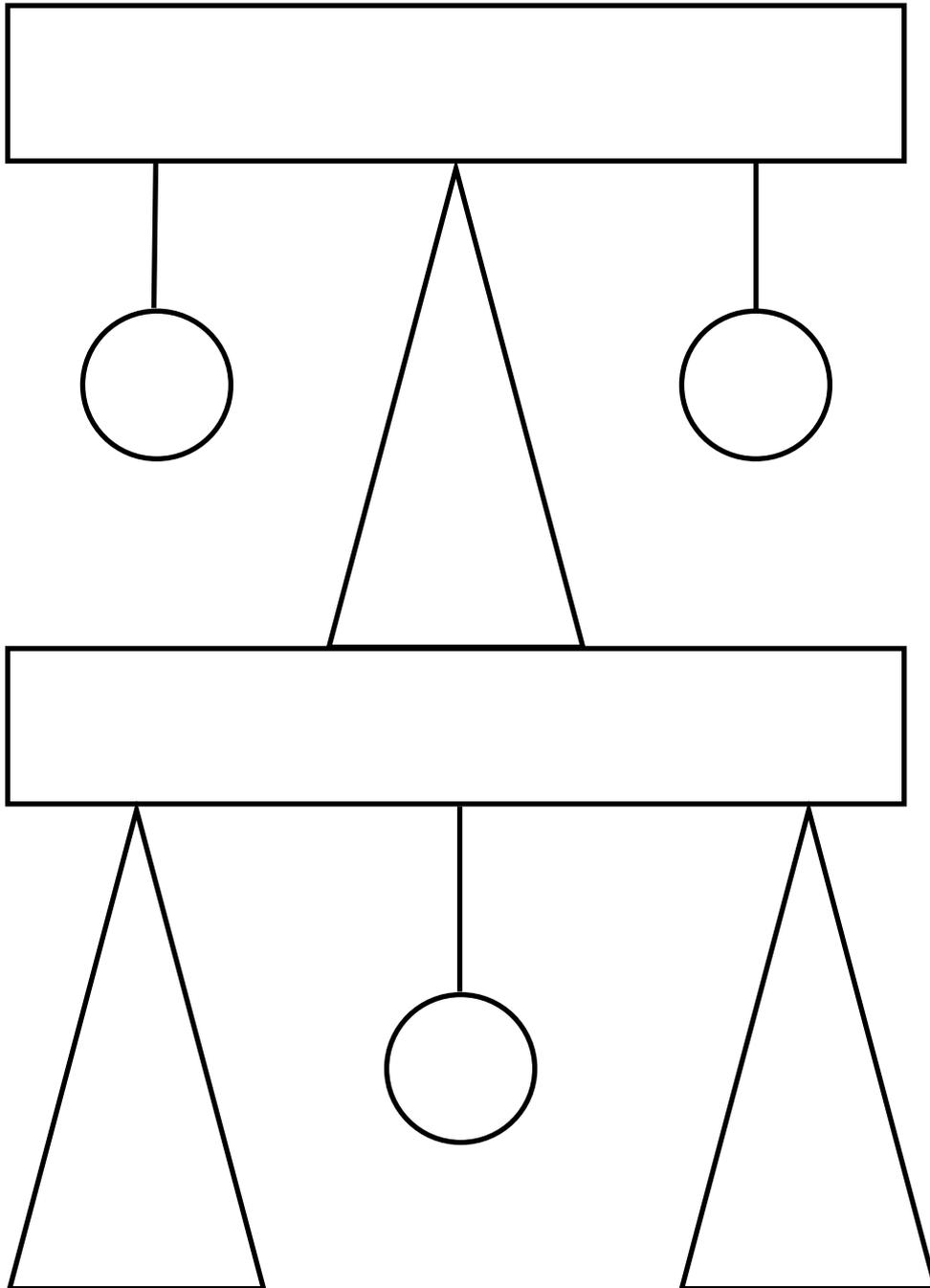
HUE_____

PAÑUE_____

MESI_____

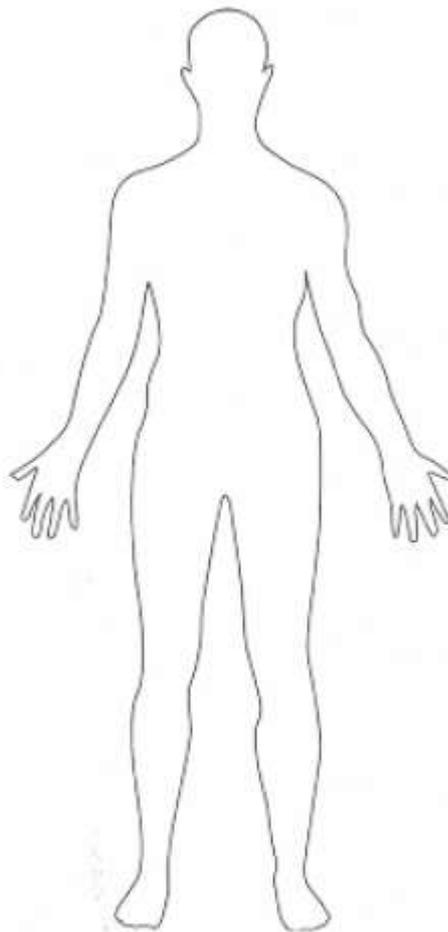
TIES_____

ATENCIÓN: Coloree los rectángulos de azul, los triángulos de verde y los círculos de rojo



MEMORIA: recuerde 10 partes del cuerpo y escríbalas abajo, después colóquelas en su lugar correspondiente

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |



ATENCIÓN: fíjese en las siguientes familias y responda después a las preguntas

FAMILIA RODRÍGUEZ

1. ¿La familia Rodríguez tiene hijos?

2. ¿Cuántos miembros hay en total en la familia Rodríguez?



FAMILIA CASTRO

3. ¿Cuántos hijos tiene la familia Castro?

4. ¿Quién está cogiendo de la mano al niño? _____



FAMILIA SÁNCHEZ

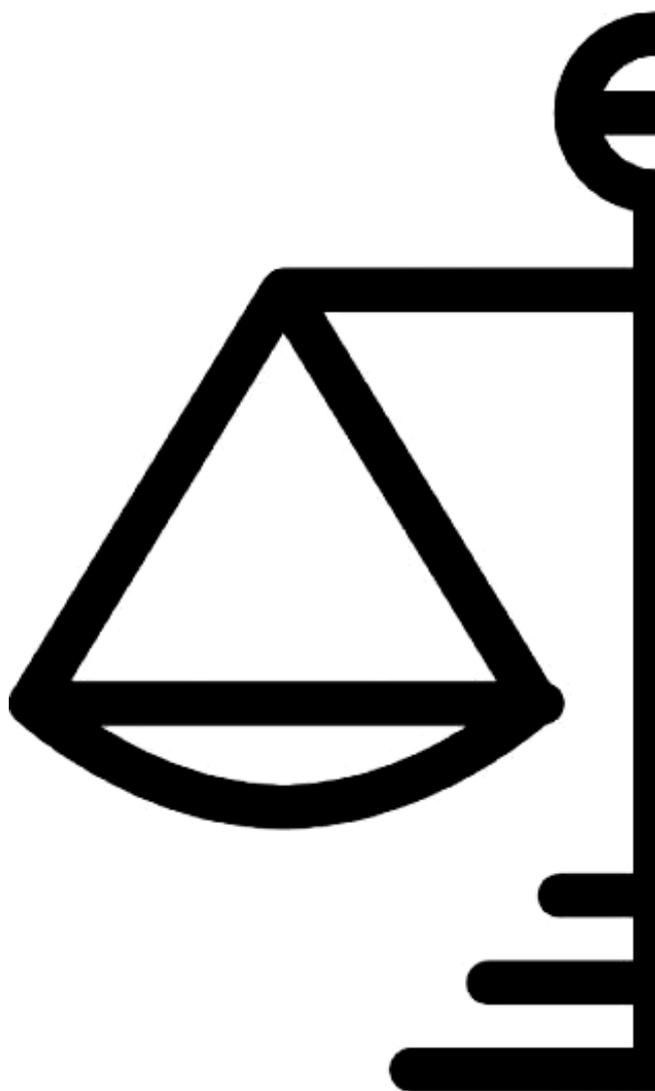
5. ¿Cuántas miembros hay en total en la familia Sánchez?

6. ¿Aparece la señora Sánchez?



FECHA DE REALIZACIÓN:

PRAXIAS: dibuje la otra mitad de la balanza

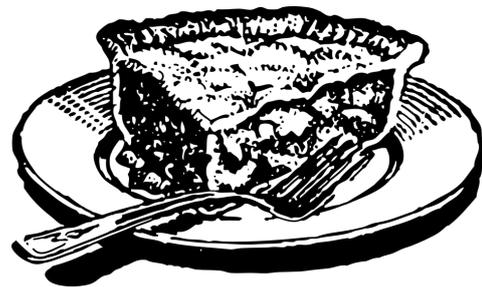


MEMORIA: lea la siguiente receta de cocina e intente memorizarla. Después, responda a las preguntas.

Tarta de queso

Ingredientes

- 1 Yogur natural
- 125 gramos de leche
- 125 gramos de harina
- 125 gramos de azúcar
- 4 huevos
- 200 mililitros de nata líquida



Introducimos todos los ingredientes en un bol y mezclamos con la batidora. Después, volcamos la mezcla en un molde con cuidado de que no rebose, y la introducimos en el horno a 190ª durante 50 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, sacamos la tarta del horno y la dejamos enfriar.

¿Cuántos huevos se necesitan? _____

¿Se necesita echar yogur natural? _____

¿Qué cantidad se necesita de azúcar? _____

¿A qué temperatura debemos poner el horno? _____

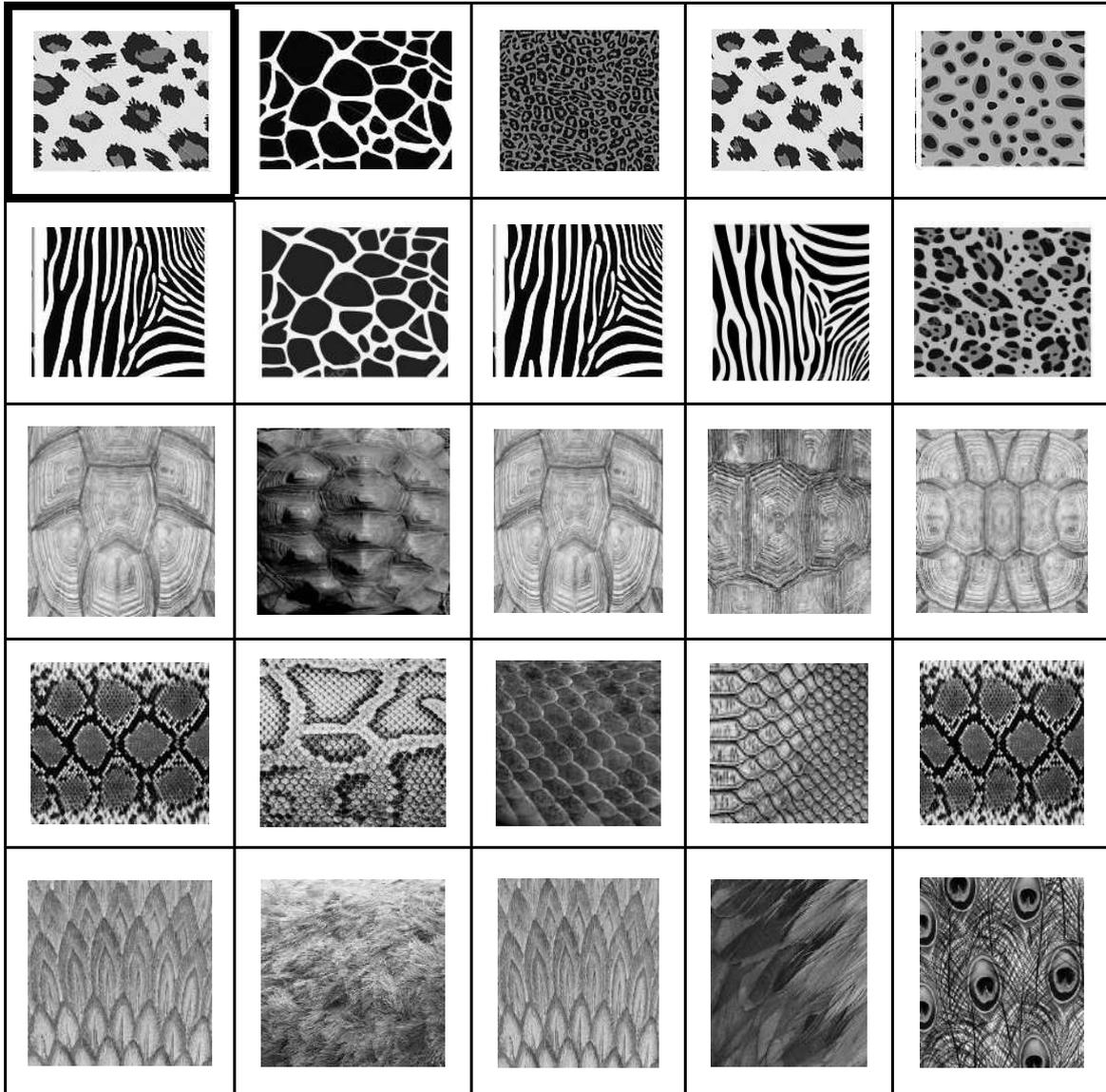
¿Cuánto tiempo dejamos la tarta en el horno? _____

¿Debemos dejar enfriar la tarta al sacarla del horno? _____

L LENGUAJE: escriba palabras que empiecen por las siguientes letras

Que empiecen por P-	Que empiecen por A-	Que empiecen por O-
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8. A	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.
11.	11.	11.
12.	12.	12.
13.	13.	13.
14.	14.	14.
15.	15.	15.
16.	16.	16.
17.	17.	17.
18.	18.	18.
19.	19.	19.
20.	20.	20.

ATENCIÓN: señale cuál es la imagen que corresponde con la textura del modelo indicado.



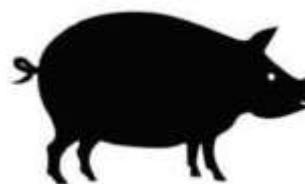
CÁLCULO: fíjese en las raciones de comida que necesita cada animal y calcule cuantas raciones en total tendrá que comprar cada granjero



2 Raciones

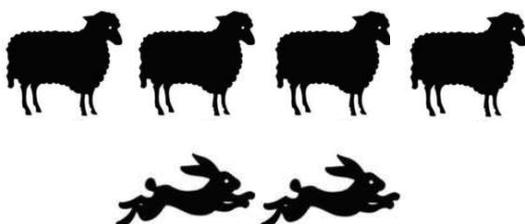


1 Ración



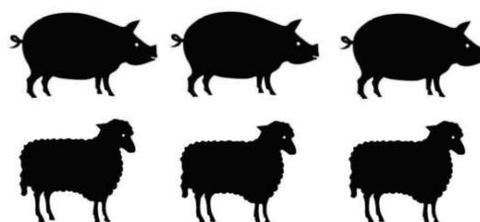
4 Raciones

Granjero Esteban



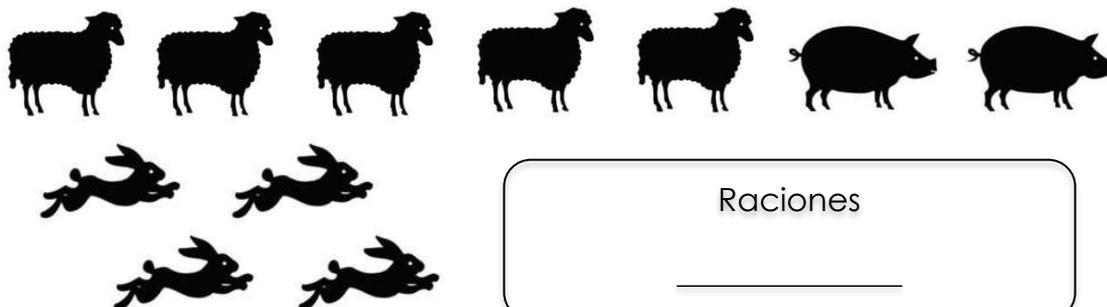
Raciones

Granjero Pedro



Raciones

Granjero Miguel



LENGUAJE: forme palabras añadiendo sólo vocales
(A, E, I, O, U) (A, E, I, O, U)

C__M__N__

B__ND__R__

C__RP__T__

C__J__N

V__NT__N__

CR__R

B__T__LL__

M__ND__R__N__

D__D__M__

P__L__LL__

Z__P__T__

__BR__G__

S__RT__N

P__L__C__

D__CH__

M__R__

__SP__J__

P__T__

P__T__RD__

S__ND__

B__LL__T__

__RB__L

PL__T__N__

R__T__N

R__D__

C__B__Ñ__

P__ST__L

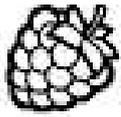
R__Y

ATENCIÓN: Observe la siguiente imagen y responda a las preguntas



1. ¿Cuántos perros hay? _____
2. ¿Cuántos gatos hay? _____
3. ¿Qué está haciendo el perro? _____
4. ¿Qué persona NO lleva zapatos? _____
5. ¿Cuántas personas tienen libros? _____
6. ¿Quién se está tomando un café? _____

LENGUAJE:LENGUAJE: una el dibujo con el nombre que le corresponde.o



UVAS



FRESA

LIMÓN



PLÁTANO



SANDÍA



AGUACATE



MELOCOTÓN

PIÑA



CEREZAS



PERA



MANZANA



LENGUAJE: forme palabras añadiendo sólo vocales
(A, E, I, O, U)

C__B__Z__A	V__C__	D__S__L
D__R__D__	L__P__Z	C__ __ D__RNO
F__LS__	__LT__	P__NZ__
FR__G__N__	M__SQ__ __T__	V__NT__N__
H__R__	B__B__R__	FL__ __T__
C__S__T__	P__L__M__	D__S__Y__N__
__SP__R__NZ__	D__R__D__R__	R__D__LL__
PL__T__N__	M__D__R__	CH__M__N__ __
G__RR__N	__ST__MP__	R__ __D__
D__B__J__	P__Ñ__ __L__	P__SC__N__
F__B__L__	F__M__S__	S__MBR__
H__RQ__ __LL__	Z__P__T__	Z__ __C__
C__BR__	M__S__T__	N__ __V__
S__PL__R	H__Z__D__N	C__M__N__
M__ __BL__	T__L__	C__RT__N__

ATENCIÓN: fíjese en la siguiente imagen y escriba 10 objetos que aparezcan.



1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

CÁLCULO: observe las monedas y responda a las siguientes preguntas



¿Cuántas monedas hay en total? _____

¿Cuántos céntimos suman en total? _____

¿Cuántos céntimos faltan para llegar a 1 euro? _____

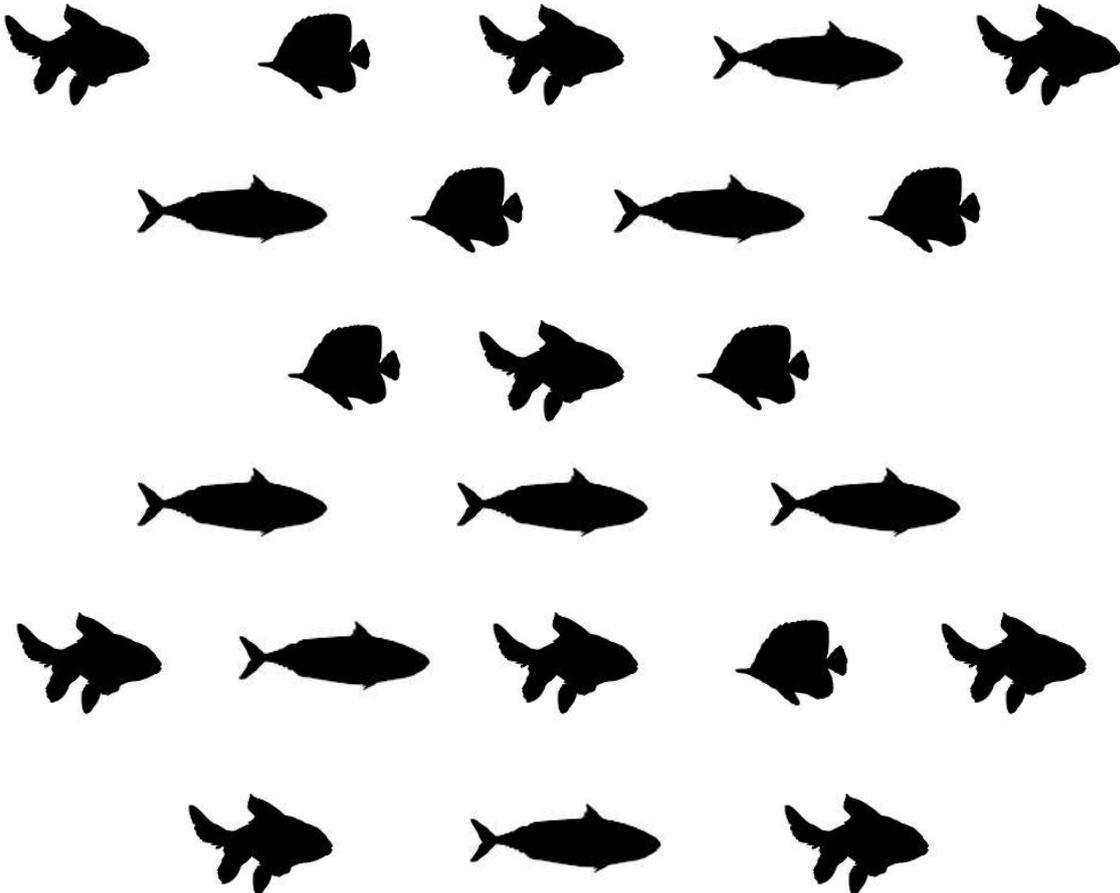
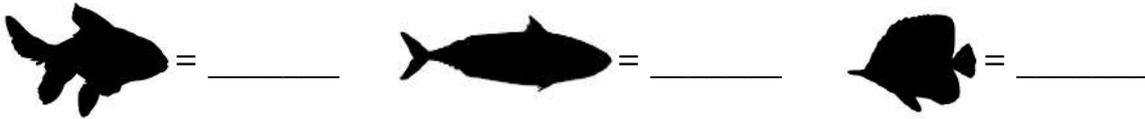


¿Cuántas monedas hay de 20 céntimos? _____

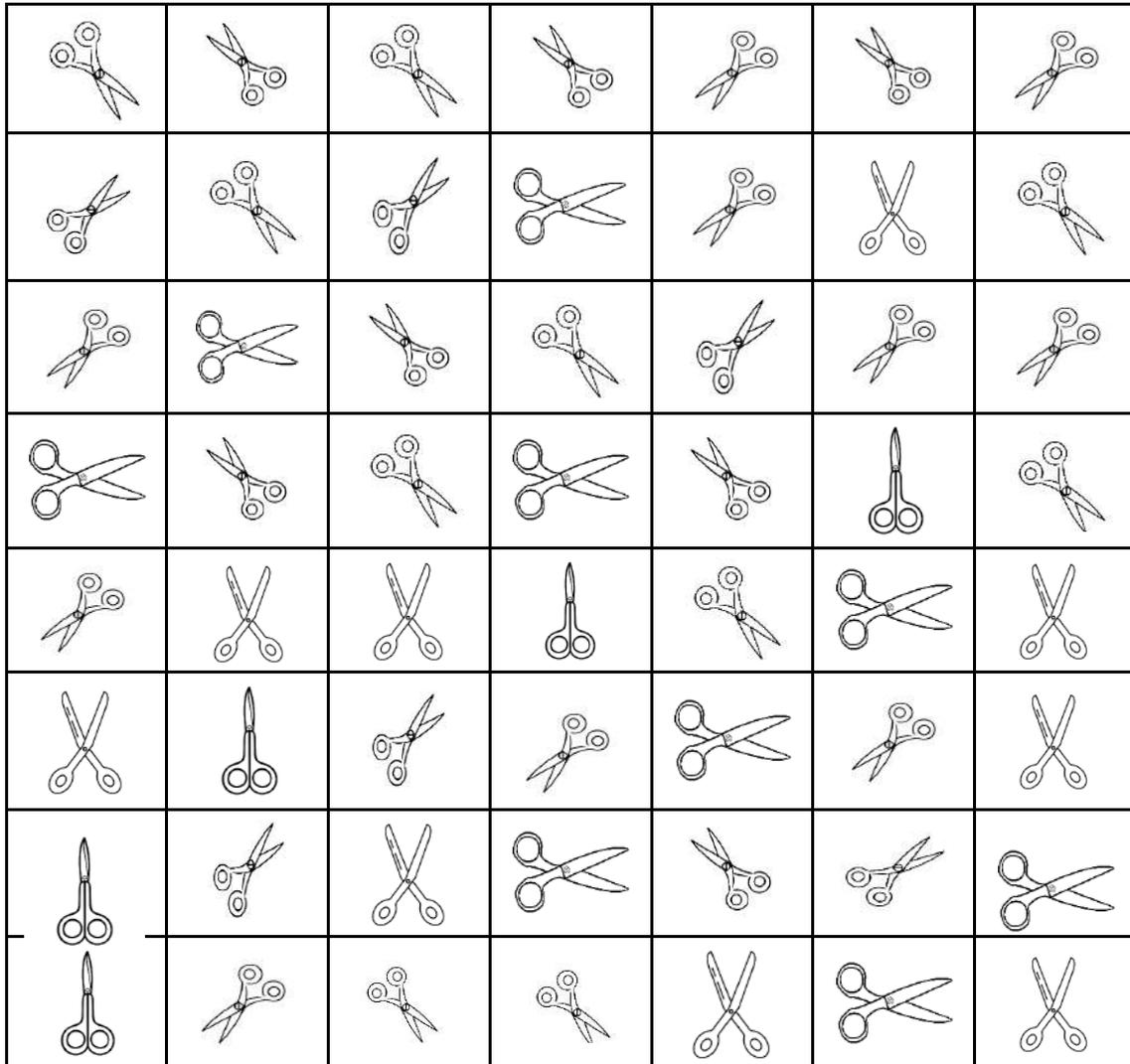
¿Cuánto dinero hay en total? _____

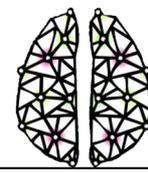
¿Cuánto dinero falta para llegar a 5 euros? _____

ATENCIÓN: fíATEENCIÓN: cuente los peces de cada tipo.



ATENCIÓN: señale las figuras que sean iguales al modelo.
Deben tener la misma forma y posición.

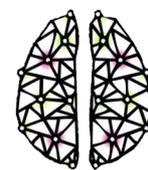




LENLenguaje: observe estas imágenes, escriba a qué ciudad corresponden y escriba tres palabras que empiecen por la misma letra de la ciudad.



FECHA DE REALIZACIÓN:



**ahora
centros**[®]
Expertos en memoria

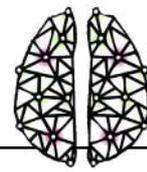
MEMORIA: escriba actividades que suela realizar durante el día.

Desayunar, cepillarme los dientes...

FECHA DE REALIZACIÓN:

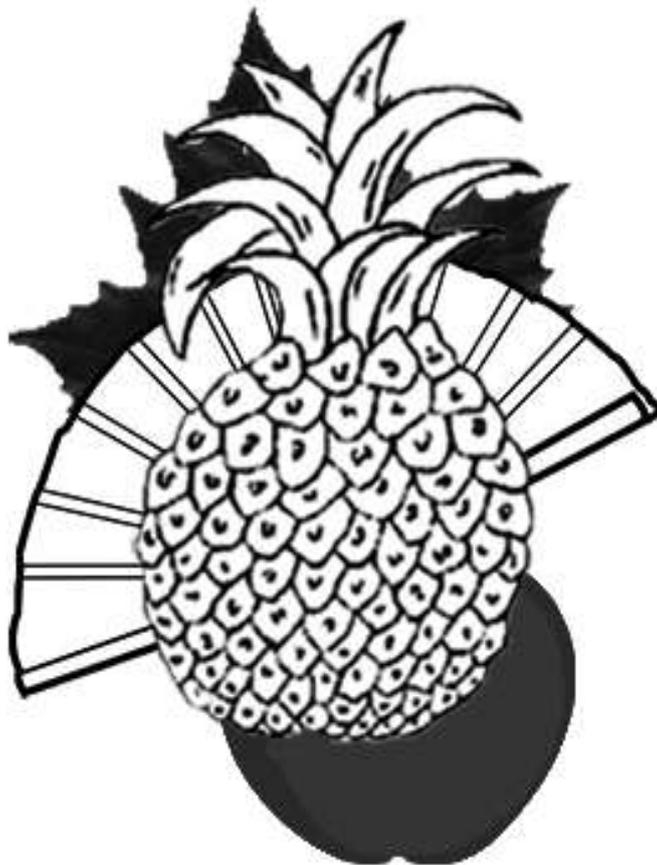
MEMORIA: coloree en rojo los animales que vuelan, en azul los animales terrestres y en verde los animales marinos.

LEÓN	CALAMAR	BALLENA
TIBURÓN	CEBRA	DELFIN
GOLONDRINA	SARDINA	PULPO
COLIBRÍ	LENGUADO	ABEJA
MEDUSA	TIGRE	GAVILÁN
SERPIENTE	LUBINA	GUEPARDO
CIGÜEÑA	BUITRE	LEÓN
GAVIOTA	ESTRELLA DE MAR	ÁGUILA
LANGOSTA	CACATÚA	JIRAFÁ
GORRIÓN	DORADA	PALOMA
GARZA	RUISEÑOR	GACELA
MOSCA	ATÚN	PERIQUITO
GRAJO	COCODRILO	BACALAO
TRUCHA	HALCÓN	GORILA
LORO	OSO	PANTERA
URRACA	CANGREJO	BÚHO
MONO	MERO	CEBRA

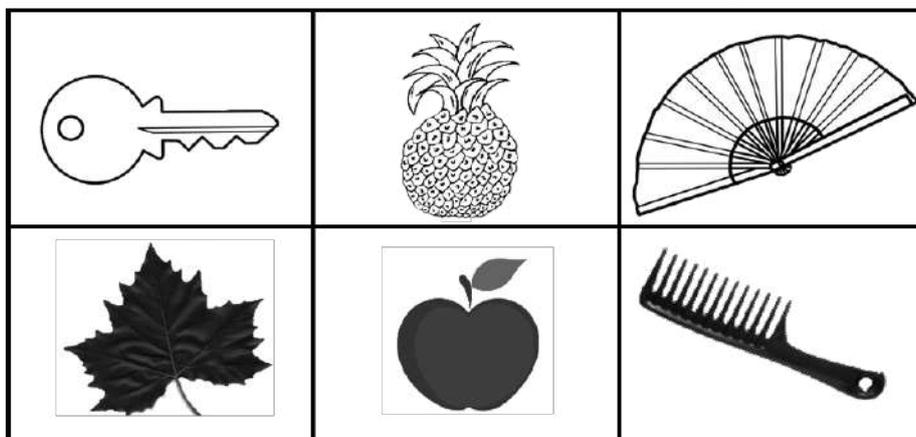


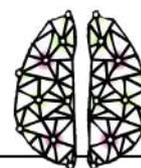
FECHA DE REALIZACIÓN:

GNOSIAS:GNOSIAS: identifique los dibujos superpuestos.



RECONOZCA TACHE los dibujos que aparecen en la imagen anterior





FECHA DE REALIZACIÓN:

ATENCIÓN: colorea cada cuadro atendiendo al número que le corresponda.

1 = ROJO

2 = VERDE

3 = AMARILLO

4 = AZUL

5 = NARANJA

6 = LILA

1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	1	4	4	3	6	6	1	4	4	3	1
3	3	4	4	1	6	6	1	4	4	1	1
3	2	2	1	5	1	1	5	1	2	2	1
1	2	2	5	4	4	4	4	5	2	2	3
1	1	5	2	2	2	2	2	2	5	3	3
1	4	4	5	2	6	6	2	5	4	4	3
3	4	4	1	5	6	6	5	3	4	4	1

MEMORIA: tache todas las palabras que no estén relacionadas con la playa.

MARTILLO	VOLANTE	AGUA	NIEVE
SAL	SOMBRILLA	RULETA	TUMBONA
TOALLA	BAÚL	ARENA	VIOLÍN
PALAS	PELOTA	PLANCHA	CARPETA
VENTANA	ORDENADOR	CUBOS	CHIRINGUITO
ALGAS	PASEO	MANTA	JARRÓN
ARMARIO	CALCULADORA	PALMERAS	CONCHAS
COLCHONETA	TELEVISIÓN	MALETÍN	BAÑERA
ESQUÍ	GORRA	GUANTES	HORNO
SOMBRERO	EXPRIMIDOR	GAFAS	LAVADORA
ESTANTERÍA	BUFANDA	ESTANQUE	RADIADOR
CHINCHETAS	BIKINI	TIJERAS	CHANCLAS

CEscriba todas las palabras que estén relacionadas con la playa.

LENGUAJE: escriba el nombre de los diferentes instrumentos musicales.



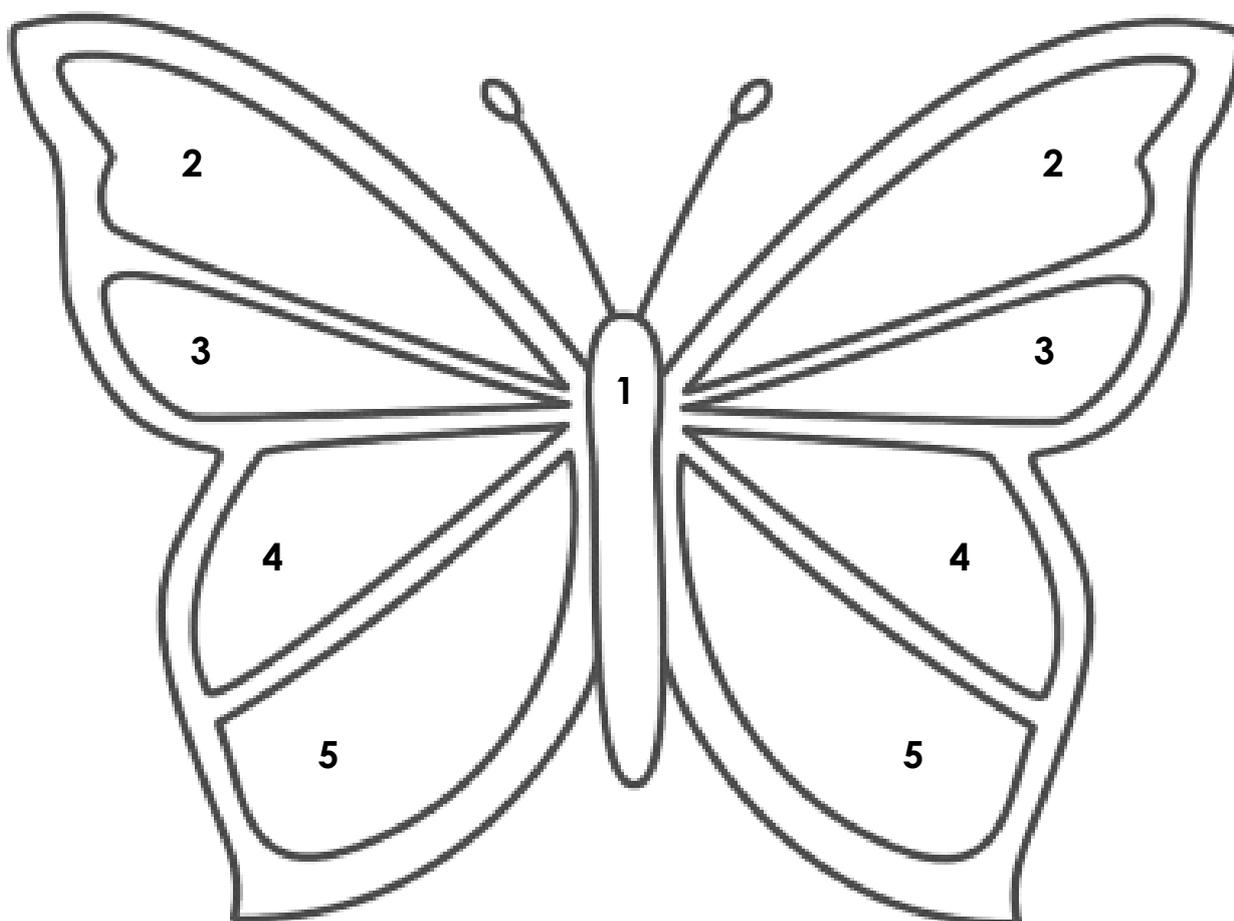
FECHA DE REALIZACIÓN:

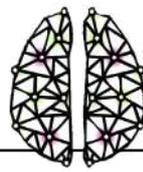
MMEMORIA: colorea en azul las cosas que suelen encontrarse en una cocina y colorea en verde las cosas que suelen encontrarse en un baño

ARMARIO	CHAMPÚ	SALERO
VINAGRERA	SARTÉN	CEPILLO DE DIENTES
BAÑERA	LAVAVAJILLAS	COLCHA
HORNO	PERCHERO	CUCHILLO
ESPEJO	SERVILLETA	TOSTADORA
CUCHARA	VASO	PEINE
MAMPARA	DESODORANTE	ESCOBILLA
ENSALADERA	FIAMBREIRA	PLATO
CABECERO	ALMOHADA	CREMA
ESPONJA	DESPERTADOR	NEVERA
SÁBANAS	MANTEL	GEL
AZUCARERO	LAVABO	OLLA
SECADOR DE PELO	MESILLA	ESPUMADERA
FRUTERO	CÓMODA	JOYERO
TAZA	BATIDORA	CAZO
SACACORCHOS	PASTA DE DIENTES	FRIGORÍFICO
ALBORNOZ	COLADOR	COLONIA

ATENCIÓN: Coloree el siguiente dibujo según el color que indique cada número

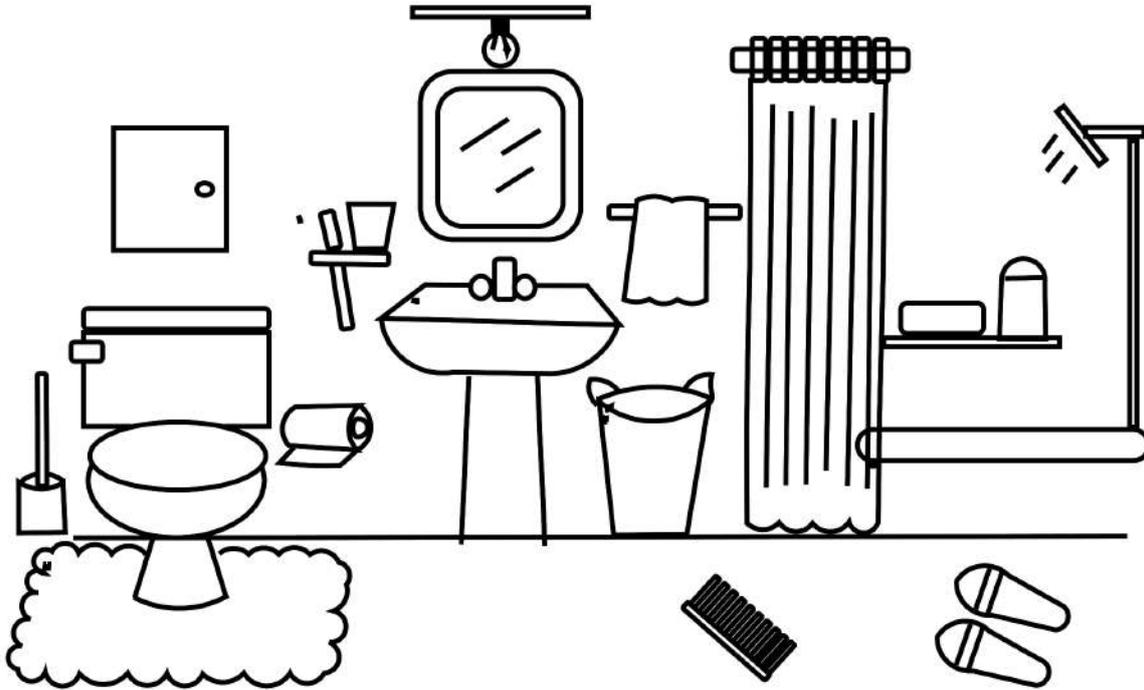
1 = Marrón **2** = Amarillo **3** = Verde **4** = Naranja **5** = Rojo





FECHA DE REALIZACIÓN:

LENGUAJE: escriba 15 objetos que aparecen en la imagen



LENGUAJE: escriba para que sirven los siguientes objetos.

LLAVES. Las llaves sirven para.....

BOLÍGRAFO. El bolígrafo sirve para.....

TOSTADOR. El tostador sirve para.....

MANTA. La manta sirve para.....

CAMA. La cama sirve para.....

ROSARIO. Un rosario sirve para.....

SOMBRERO. Un sombrero sirve para.....

ESCALERA. Una escalera sirve para.....

IMPRESORA. Una impresora sirve para.....

COLEGIO. El colegio sirve para.....

CESTA. Una cesta sirve para.....

LÁMPARA. Una lámpara sirve para.....

PERSIANA. Una persiana sirve para.....

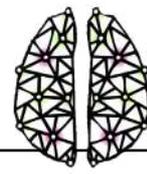
CALCULADORA. Una calculadora sirve para.....

SOMBRILLA. Una sombrilla sirve para.....

FECHA DE REALIZACIÓN:

LENGUAJE: escriba palabras de las siguientes categorías.

Alimentos rojos	
Animales de cuatro patas	
Objetos para sentarse	
Parentescos familiares	
Transportes con ruedas	
Productos de higiene	
Objetos redondos	
Árboles	
Objetos de playa	



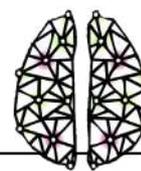
FECHA DE REALIZACIÓN:

GNOSIAS: Coloree las prendas de **invierno** con color **AZUL** y las prendas de **VERANO** con color **naranja**.



ATENCIÓN: tache todos los tres que encuentre.

3	8	3	1	5	2	9	2	6	0	8	1	5	7	8
3	1	3	6	9	5	8	3	1	5	3	0	4	6	9
3	9	2	5	9	8	2	7	5	9	6	2	6	3	2
6	9	7	0	8	1	4	3	1	6	1	7	9	7	5
3	9	8	1	6	9	3	0	8	4	8	4	6	0	9
3	1	0	6	6	3	5	7	1	8	6	2	7	8	9
0	5	8	4	5	1	7	6	0	6	8	6	4	5	1
5	7	9	6	3	9	5	2	6	4	2	5	7	1	3
4	6	7	0	9	2	4	8	2	0	8	3	7	3	5
6	8	6	5	7	1	0	3	7	1	3	4	8	4	2
3	2	1	7	2	6	6	8	0	2	3	7	8	6	2
0	9	2	5	6	0	3	6	7	2	1	5	7	4	9
6	9	5	6	2	1	9	0	6	8	0	5	9	2	7
1	3	7	4	5	9	4	1	5	6	8	4	7	1	2
6	9	1	5	9	8	2	7	1	3	5	3	1	2	4



FECHA DE REALIZACIÓN:

MEMORIA: elija las prendas y objetos que se llevaría a los siguientes lugares:

A LA PLAYA

Toalla Botas Jersey Gafas de sol Calcetines de lana
Abanico Guantes Bañador Abrigo Leotardos Bufanda
Impermeable Protector labial Gorro Chanclas Guantes
Pasamontañas Bronceador Pamela

A LA NIEVE

Toalla Botas Jersey Calcetines de lana Abanico
Guantes Impermeable Abrigo Leotardos Vestido
Bufanda Bikini Gorro Chanclas
Sandalias Pasamontañas Pamela Bermudas

AL CAMPO

Cantimplora Botas Guantes Camiseta Toalla
Brújula Bañador Mochila Chanclas Sombrero
Bufanda Sombrilla Falda Antimosquitos Crema solar
Chaqueta Gabardina Gafas de sol Paraguas

LENGUAJE:: complete las palabras con las vocales
(A, E, I, O, U)O, U)

C__M__N__

B__ND__R__

C__RP__T__

C__J__N

V__NT__N__

CR__R

B__T__LL__

M__ND__R__N__

D__D__M__

P__L__LL__

Z__P__T__

__BR__G__

S__RT__N

P__L__C__

D__CH__

M__R__

__SP__J__

P__T__

P__T__RD__

S__ND__

B__LL__T__

__RB__L

PL__T__N__

R__T__N

R__D__

C__B__Ñ__

P__ST__L

R__Y

LENGUAJE: Forme frases con las siguientes palabras.
Fíjese en el ejemplo

Ejemplo

Guantes – Gloria - Grises

Gloria se puso los guantes grises

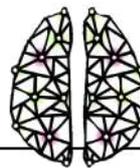
Vaso – Viernes - Vino

Amelia – Alta - Ana

Cuerda – Carlos – Cogió - Caer

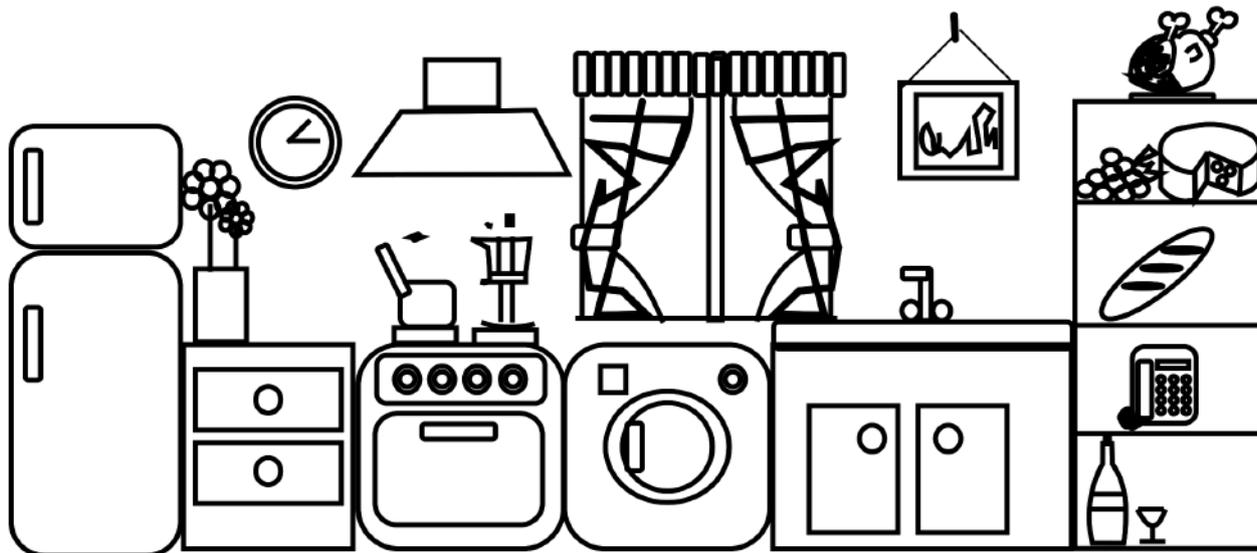
Sal – Susana – Sopa - Sosa

Verano – Verónica – Vuelve - Vestido



FECHA DE REALIZACIÓN:

Escribe el nombre de 15 cosas que aparezcan en el dibujo



MEMORIA: recuerde cosas que siempre son del color que se indica.

AMARILLO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ROJO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

VERDE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

NARANJA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

BLANCO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

MARRÓN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ATENCIÓN: Encuentre y rodee con un círculo los siguientes objetos relacionados con un coche

RUEDA - PALANCA - EMBRAGUE - ACELERADOR - MOTOR - LLANTA -
SALPICADERO - ESPEJO - ESCOBILLA - VOLANTE

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

MMEMORIA: escriba objetos que cumplan las siguientes características

Objetos redondos

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Objetos pesados

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Objetos frágiles

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

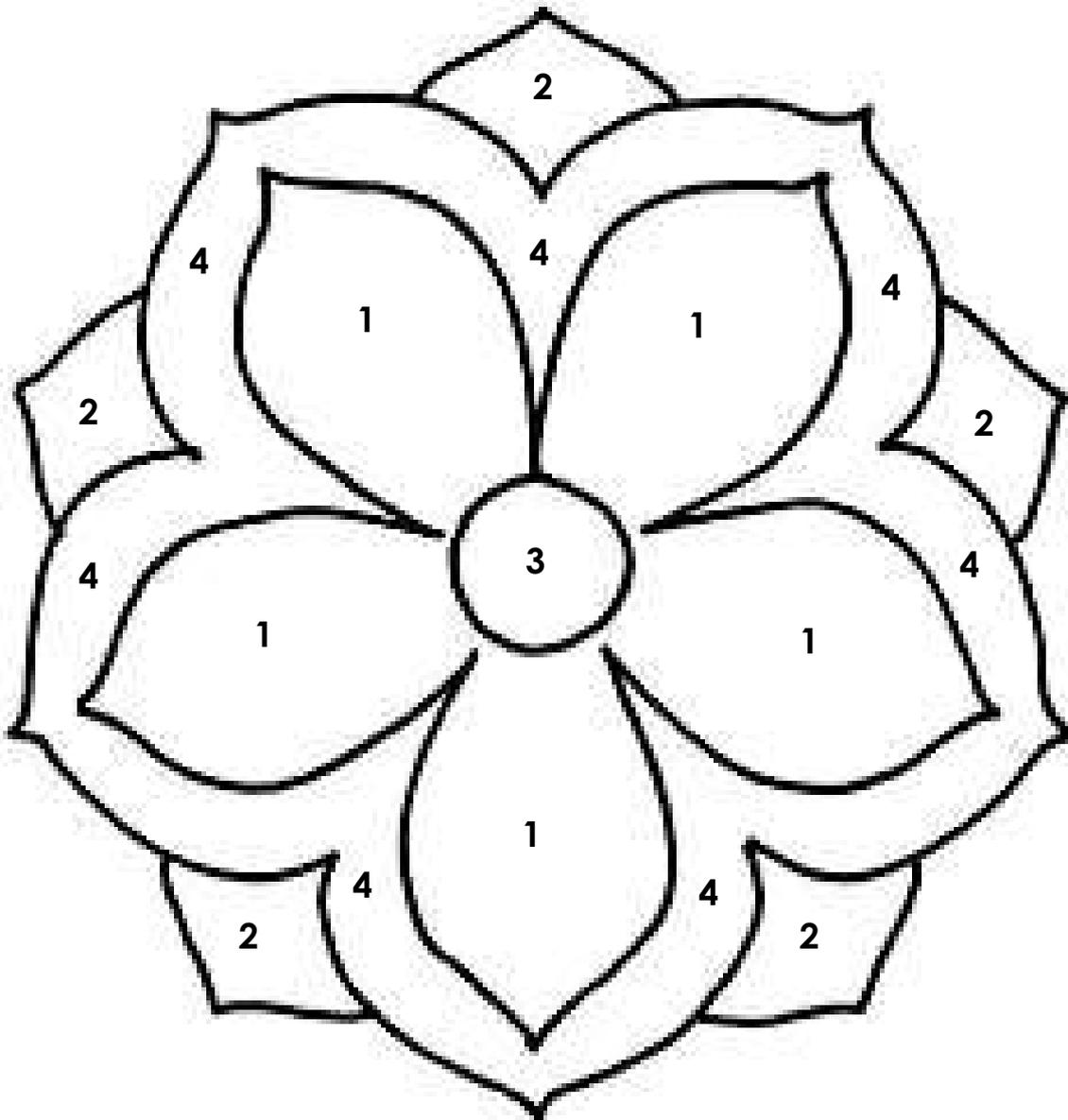
ATENCIÓN: coloree la flor según indica el número

1 = ROJO

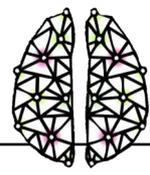
2 = AZUL

3 = AMARILLO

4 = MORADO



FECHA DE REALIZACIÓN:



**ahora
centros®**
Expertos en memoria

Escribe 4 palabras de cada categoría

NOMBRES

-

-

-

ANIMALES

-

-

-

CIUDADES

-

-

-

FRUTAS

-

-

-

COLORES

-

-

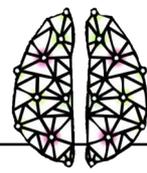
-

PROFESIONES

-

-

-



RAZONAMIENTO: ¿Qué tienen en común las siguientes palabras?

Una camisa y un vestido	
-------------------------	--

Una lavadora y una plancha	
----------------------------	--

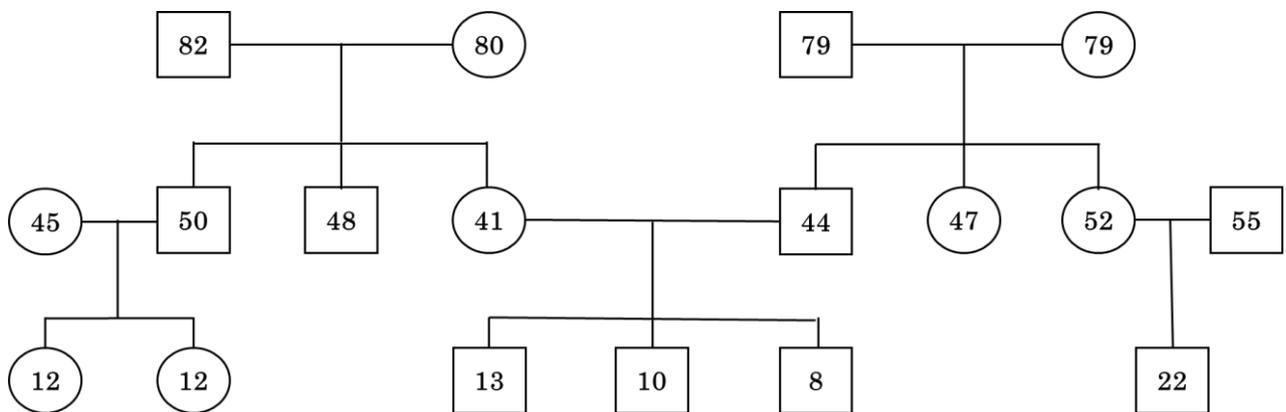
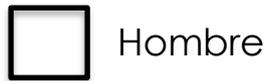
Un perro y un gato	
--------------------	--

Un pino y un roble	
--------------------	--

El fútbol y el baloncesto	
---------------------------	--

Una guitarra y un piano	
-------------------------	--

ATENCIÓN: Observe el siguiente genograma y responda a las preguntas. Los hombres están representados con cuadrados y las mujeres con círculos



1. ¿Cuántos hombres hay? _____
2. ¿Cuántas mujeres hay? _____
3. ¿Cuántos hombres tienen 50 años? _____
4. Ordene a los hombres por su edad, empezando por el más joven hasta el más mayor

5. Ordene a las mujeres por su edad, empezando por la más joven hasta la más mayor
