

# “Recuerde, piense y trabaje sus manos”

**CUADERNO DE TRABAJO  
PARA PERSONAS MAYORES**

**NIVEL 1**

**M<sup>a</sup> Amparo Herrero Polo**



## INTRODUCCIÓN

Llega un momento en la vida en el que, ya sea por rutina, por falta de hábito intelectual o simplemente por falta de tiempo, dejamos de ejercitar aspectos fundamentales de nuestro cerebro.

En este cuaderno van a encontrar actividades para trabajar diferentes aspectos que son necesarios para no perder habilidades y mejorar las que ya tienen. Es un nivel bajo de dificultad.

Está organizado por tareas, 10 en total, de manera que en cada una de ellas se tratan diferentes habilidades de las que nos interesan:

**Memoria a largo plazo:** Días de la semana, meses del año, recuerdos de la infancia, juventud, adultez... Es importante ejercitar la memoria ya que si no se hace, se va atrofiando como cualquier otra cosa.

**Memoria a corto plazo:** Mediante ejercicios de lectura comprensiva y memoria visual le proporcionamos una buena herramienta para trabajar este ámbito de la mente.

**Cálculo:** Este tipo de ejercicios se van alternando en las tareas. Con el trabajo del cálculo mental reforzamos el pensamiento abstracto.

**Series y grupos semánticos:** El razonamiento lógico se trabaja mediante series numéricas, formas geométricas e identificación de palabras intrusas en un campo semántico.

**Atención y percepción visual:** Diferentes ejercicios de identificación tanto de números como de letras nos ayudan a focalizar la atención y practicar la discriminación visual.

**Psicomotricidad fina:** Es un aspecto muy importante para evitar el deterioro en la movilidad de las manos.

Al final del cuaderno tienen el solucionario para poder ser autónomos en su corrección.

Los materiales que van a necesitar para realizar todos los ejercicios son: lápiz, goma, pinturas, hojas de periódico, cuerda, plastilina, pegamento de barra, punzón y corcho.

Esperamos que esta propuesta le resulte de utilidad y le ayude a mejorar día a día su rendimiento cerebral y manual.

# T.5

Fecha: \_\_\_\_\_

## 1) Recuerde:

Los días de la semana son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y el que menos me gusta es el \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

## 2) Cálculo:

$7 + 3 =$

$8 - 4 =$

$8 + 1 =$

$6 - 6 =$

$5 + 2 =$

$10 - 5 =$

$6 + 3 =$

$9 - 3 =$

$7 + 5 =$

$8 - 7 =$

$8 + 3 =$

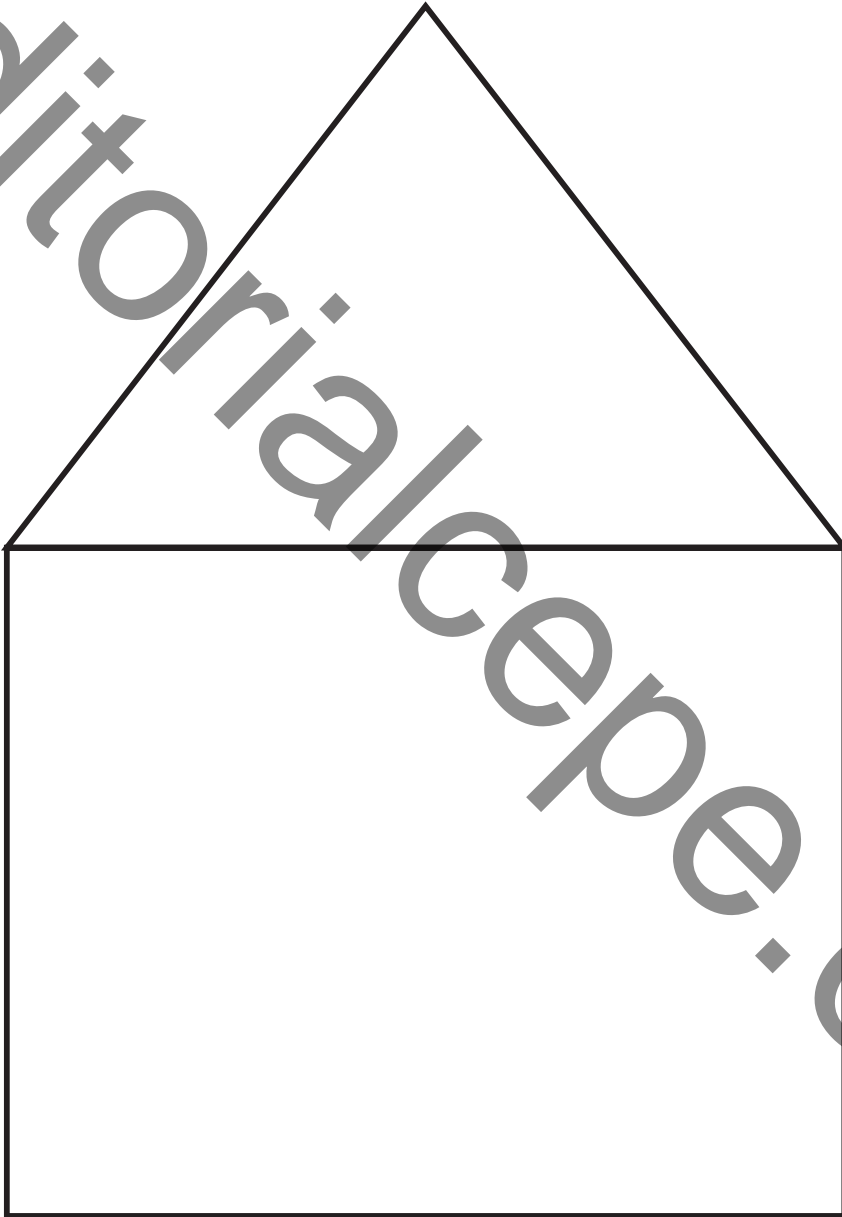
$5 - 5 =$

$6 + 3 =$

$9 - 5 =$

### 3) Trabajamos las manos:

Haga churrillos con plastilina y péguelos sobre las líneas:



# T.9

Fecha: \_\_\_\_\_

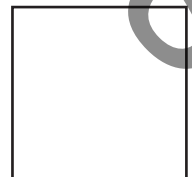
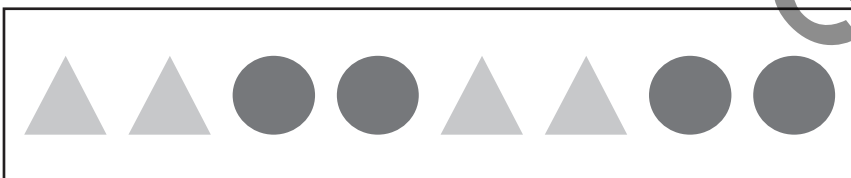
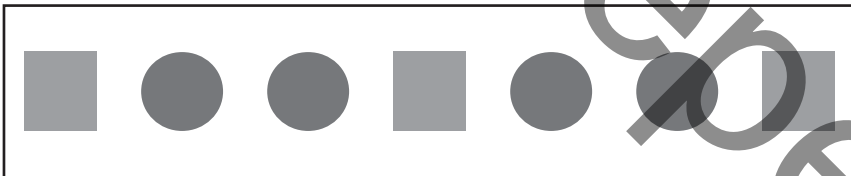
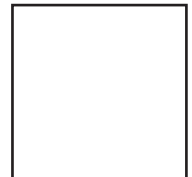
## 1) Recuerde:

La comida que más me gustaba de pequeño/a

era \_\_\_\_\_ y la que

menos era \_\_\_\_\_

## 2) Continúe las series dibujando la figura o el número que toque:



# T.10

Fecha: \_\_\_\_\_

1) Algo sobre usted:

Tengo \_\_\_\_\_ años.

2) Lea atentamente las palabras de abajo durante 2 minutos y trate de memorizarlas.



# COLECCIÓN • ATARDECER

## FICHA • 1

Llega un momento en la vida en el que, ya sea por rutina, por falta de hábito intelectual o simplemente por falta de tiempo, dejamos de ejercitar aspectos fundamentales de nuestro cerebro.

En estos cuaderno van a encontrar, en tres niveles de dificultad, actividades para trabajar diferentes aspectos que son necesarios para no perder habilidades y mejorar las que ya tienen.

En las 10 tareas que proponemos encontrarán actividades para mejorar las siguientes habilidades:

**Memoria a largo plazo:** Días de la semana, meses del año, recuerdos de la infancia, juventud, adultez... Es importante ejercitar la memoria ya que si no se hace, se va atrofiando como cualquier otra cosa.

**Memoria a corto plazo:** Mediante ejercicios de lectura comprensiva y memoria visual le proporcionamos una buena herramienta para trabajar este ámbito de la mente.

**Cálculo:** Este tipo de ejercicios se van alternando en las tareas. Con el trabajo del cálculo mental reforzamos el pensamiento abstracto

**Series y grupos semánticos:** El razonamiento lógico se trabaja mediante series numéricas, formas geométricas e identificación de palabras intrusas en un campo semántico.

**Atención y percepción visual:** Diferentes ejercicios de identificación tanto de números como de letras nos ayudan a focalizar la atención y practicar la discriminación visual.

**Psicomotricidad fina:** Es un aspecto muy importante para evitar el deterioro en la movilidad de las manos.

Al final del cuaderno tienen el solucionario para poder ser autónomos en su corrección.

Esperamos que esta propuesta le resulte de utilidad y le ayude a mejorar día a día su rendimiento cerebral y manual.



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 • 28006 Madrid

Telfs.: 91 562 65 24 - 91 564 03 54 -  644 449 506

clientes@editorialcepe.es • editorialcepe.es

ISBN: 978-84-7869-957-5



9 788478 699575