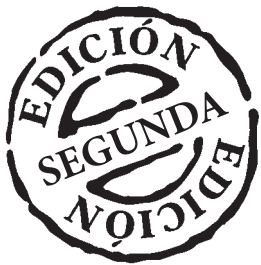


“Recuerde, piense y trabaje sus manos”

**CUADERNO DE TRABAJO
PARA PERSONAS MAYORES**

NIVEL 2

M^a 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 medio 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.

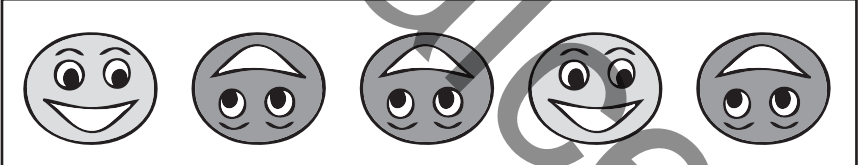
Los materiales que van a necesitar para realizar todos los ejercicios son: lápiz, goma, pinturas, un rallador, tizas de colores, hojas de revistas o periódico, plastilina, pegamento de barra, punzón y corcho.

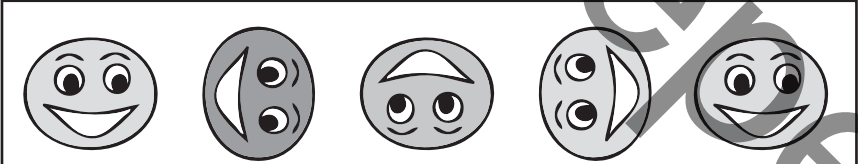
Esperamos que esta propuesta le resulte de utilidad y le ayude a mejorar día a día su rendimiento cerebral y manual.

1) Algo sobre usted:

Nunca es tarde para _____

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

	<input type="text"/>
--	----------------------

	<input type="text"/>
---	----------------------

1 0 2 0 3 0 4 0 5	<input type="text"/>
--------------------------	----------------------

3 3 3 4 4 4 4 5 5	<input type="text"/>
--------------------------	----------------------

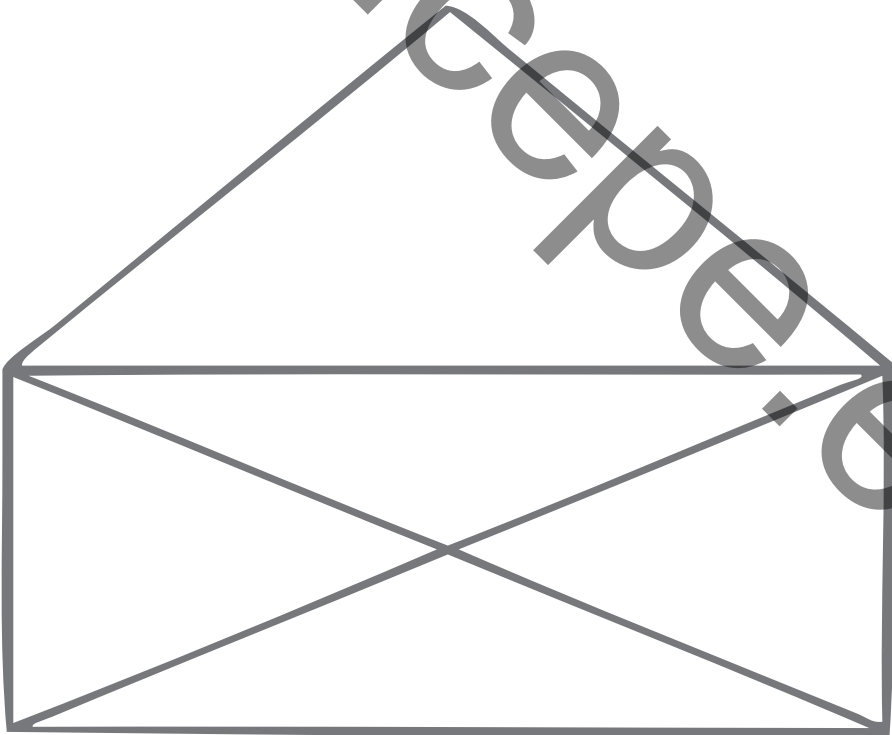
2) Lea las palabras con atención durante dos minutos tratando de recordarlas:

CARTERO	PIEDRA
PERIÓDICO	SAL
ACEITE	BANCO
CARAMELO	ESTUFA
PERSONA	FOTO

3) Escriba las palabras que recuerde. Después compruebe las que ha fallado y complete:

4) Trabajamos las manos:

Repase la línea con la yema de cada dedo y luego repásela con rotulador de color (intente hacerlo todo de una vez):



T.9

Fecha: _____

1) Algo sobre usted:

Ayer comí _____

y cené _____

Hoy cenaré seguramente _____

2) Cálculo:

$3 + 3 + 6 =$

$6 + 4 - 3 =$

$5 + 7 + 4 =$

$6 + 4 - 4 =$

$5 + 7 + 1 =$

$7 + 8 - 5 =$

$4 + 4 + 7 =$

$8 - 4 + 5 =$

$6 + 4 + 6 =$

$9 - 9 + 9 =$

$7 + 5 + 7 =$

$6 - 3 + 5 =$

$7 + 6 + 3 =$

$7 - 5 + 8 =$

COLECCIÓN • ATARDECER

FICHA • 2

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



ISSN: 978-84-7869-956-2



9 788478 699582