

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES ESTIMULATIVAS DURANTE EL CONFINAMIENTO

---

A continuación os proponemos diferentes actividades cognitivas y motrices para ayudar a la activación de las personas mayores durante el confinamiento.

El objetivo de estas tareas es proporcionar una guía orientativa para estimular y activar las áreas ocupacionales de los mayores.

Son propuestas de actividad graduadas en dificultad y ajustadas a las capacidades de las personas usuarias. Muchas de ellas las hacemos de forma similar en el centro, por lo que les resultarán familiares.

Las tareas que os proponemos son precisamente eso, propuestas para ayudaros a fomentar la actividad, pero se os pueden ocurrir muchas más con el material que tengáis por casa y, sobre todo, con el conocimiento que tenéis de vuestro familiar.

Las actividades se proponen en tres gradientes de dificultad: fácil para aquellos usuarios con un deterioro cognitivo avanzado, intermedio para aquellos con un nivel de deterioro no severo, y difícil, para personas sin deterioro o con ligeros fallos. Si al ver la actividad, dudáis entre dos niveles, empezad siempre por el más fácil de los dos.

Queremos ayudaros durante este periodo de confinamiento, y seguir acompañándoos aunque sea desde la distancia.


Cualquier duda, poneros en contacto con nosotros.

Esperamos poder ayudaros con estas propuestas...Pasad buenos y atareados días!

## 1.- ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD FINA

<b>FÁCIL</b>	Separar legumbres (judías blancas, garbanzos y macarrones por ejemplo)
<b>INTERMEDIO</b>	Separar más tipos de legumbres/granos Atar cordones, abrochar cremalleras, abrochar botones
<b>DIFÍCIL</b>	Costura, bordado o similar

<b>FÁCIL</b>	Deshacer nudos de una cuerda, hacer una madeja de lana
<b>INTERMEDIO</b>	Ensartar cuentas o botones
<b>DIFÍCIL</b>	Hacer una pulsera de hilos

<b>FÁCIL</b>	Rasgar papel	
<b>INTERMEDIO</b>	Recortar patrones papel con tijeras	
<b>DIFÍCIL</b>	Recortar figuras complejas o imágenes de revistas para hacer un collage	

<b>FÁCIL</b>	Perforar agujero en bandeja de poliespán con macarrones
<b>INTERMEDIO</b>	Perforar agujero en bandeja de poliespán con macarrones + Meter un espagueti en cada macarrón
<b>DIFÍCIL</b>	Meter macarrones por un hilo

<b>FÁCIL</b>	Poner pinzas de la ropa alrededor del canto de una caja o bandeja/tupper duros
<b>INTERMEDIO</b>	Poner pinzas de la ropa alrededor del canto de una caja o bandeja/tupper duros SIGUIENDO UNA PAUTA (de color, de tamaño, de coincidencia...)
<b>DIFÍCIL</b>	Traspasar objetos pequeños (botones pequeños, granos de café o arroz, papeles cortados) con una pinza (tipo para enhebrar o para depilar)

<b>FÁCIL</b>	Clavar palillos en un cartón libremente o en unos cuantos puntos marcados
<b>INTERMEDIO</b>	Clavar palillos en un cartón siguiendo una pauta (un camino) o realizar figuras simples con ellos (un cuadrado, un triángulo...)
<b>DIFÍCIL</b>	Realizar copias de figuras con palillos



## 2.- ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

<b>FÁCIL</b>	Doblar servilletas, amontonarlas.
<b>INTERMEDIO</b>	Doblar ropa adecuadamente
<b>DIFÍCIL</b>	Recoger la colada, doblar la ropa y colocarla en su lugar

<b>FÁCIL</b>	Pelar huevos, lavar verduras, remover ingredientes
<b>INTERMEDIO</b>	Cortar ingredientes, pelar alimentos
<b>DIFÍCIL</b>	Llevar a cabo una receta guiada

<b>FÁCIL</b>	Clasificar monedas
<b>INTERMEDIO</b>	Clasificar monedas + Fijarse en un folleto de supermercado precio, intentar que busquen €
<b>DIFÍCIL</b>	Coger un monedero con monedas mezcladas + Fijarse folleto supermercado precio, hacer lista compra, ir sumando €

<b>FÁCIL</b>	Limpiar el polvo o cristales con paño/bayeta, secar la loza, recoger la ropa tendida, recoger la mesa
<b>INTERMEDIO</b>	Fregar los cacharros, barrer, tender la ropa, poner la mesa, cepillar calzado, cuidado de mascotas
<b>DIFÍCIL</b>	Ayudar en todas las labores del hogar (hacer la cama, barrer y fregar, etc.)

<b>FÁCIL</b>	Lavarse la cara/manos, peinarse, sentarse y levantarse apoyando los brazos
<b>INTERMEDIO</b>	Ducharse sentado solo las partes que se puedan, alimentarse sin ayuda (poner cubiertos fáciles de manejar y babero si requiere...), llenar vaso desde una botella...
<b>DIFÍCIL</b>	Realizar con la menor ayuda posible todos los autocuidados

<b>FÁCIL</b>	Dar un paseo ligero, pautas de movimiento básicos (subir brazos, doblar piernas...)
<b>INTERMEDIO</b>	Hacer un tabla de gimnasia fácil sentados
<b>DIFÍCIL</b>	Hacer ejercicio de pie

### 3.- ACTIVIDADES COGNITIVAS DE TIPO MANIPULATIVO

<b>FÁCIL</b>	<p>Coger la cantidad de objetos que se diga. Poner números en papeles recortados. Sacar un papel y poner encima el número de objetos que haya salido.</p>	
<b>INTERMEDIO</b>	<p>Poner números en papeles recortados. Sacar un papel y poner encima el número de objetos que haya salido. Realizar sumas básicas de una cifra con objetos</p>	
<b>DIFÍCIL</b>	<p>Realizar cuentas (sumas y restas con llevada)</p>	

<b>FÁCIL</b>	<p>Poner en una fila granos de café, garbanzos o similar</p>	
<b>INTERMEDIO</b>	<p>Ir rellenando diferentes caminos (línea recta, línea con curvas, cuadrado...) con diferentes legumbres/semillas</p>	
<b>DIFÍCIL</b>	<p>Hacer un mosaico</p>	




<b>FÁCIL</b>	<p>Hacer "pelotitas" con plastilina, pasta de modelar o similar Hacer albóndigas de verdad</p>	
<b>INTERMEDIO</b>	<p>Dar distintas formas a la plastilina o similar (pelotas, churros, discos...) Hacer albóndigas de verdad</p>	
<b>DIFÍCIL</b>	<p>Realizar una figura Hacer albóndigas o croquetas</p>	

<b>FÁCIL</b>	Romper espaguetis. Colocarlos uno al lado del otro. Contarlos
<b>INTERMEDIO</b>	Romper espaguetis. Colocarlos por tamaño, de menor a mayor o viceversa. Contarlos

<b>FÁCIL</b>	Actividades con calendario: buscar un número concreto, buscar un color concreto.
<b>INTERMEDIO</b>	Actividades con calendario: buscar el día de hoy, decir qué número son todos los martes, cuántos días quedan hasta una fecha de este mes, etc.
<b>DIFÍCIL</b>	Actividades con calendario: si hoy es X día, cuántos días quedan hasta una fecha concreta (cumpleaños, aniversarios...), recordar días festivos y buscarlos diciendo qué se celebra.

<b>FÁCIL</b>	En un recipiente o caja, meter pequeños objetos en ella, buscarlos y nombrarlos.
<b>INTERMEDIO</b>	Llenar un recipiente o caja con arroz. Esconder pequeños objetos en ella, buscarlos y nombrarlos.
<b>DIFÍCIL</b>	Llenar un recipiente o caja con arroz. Esconder pequeños objetos en ella, buscarlos solo con el tacto, no con la vista.

## 4.- ACTIVIDADES CREATIVAS Y LABORTERAPIA

<b>FÁCIL</b>	Estampar con un trozo de esponja y pintura
<b>INTERMEDIO</b>	<p>Cuadro geométrico. Las líneas blancas son cinta de carroceros que una vez seca la pintura, se retiran</p> 
<b>DIFÍCIL</b>	 <p>1. Red 2. Yellow 3. Light Green 4. Dark Green 5. Blue 6. Purple www.colorear.es</p> <p>1. Yellow 2. Red 3. Green 4. Orange 5. Purple 6. Brown</p> <p>Pintar por números</p>
<b>FÁCIL</b>	Realizar un “cuadro” geométrico
<b>INTERMEDIO</b>	<p>Pintar por números</p> 
<b>DIFÍCIL</b>	Copia de una lámina o estilo libre
<b>FÁCIL</b>	<p>Manualidad: flores con cartón <a href="https://tinyurl.com/rhrm8l4">https://tinyurl.com/rhrm8l4</a></p>
<b>INTERMEDIO</b>	<p>Manualidad: flores con cartón <a href="https://tinyurl.com/rmbjyr">https://tinyurl.com/rmbjyr</a></p>
<b>DIFÍCIL</b>	<p>Manualidad: flores con servilletas <a href="https://tinyurl.com/whla6nh">https://tinyurl.com/whla6nh</a></p>



<b>FÁCIL</b>	Colorear formas
<b>INTERMEDIO</b>	Colorear dibujo
<b>DIFÍCIL</b>	Colorear mandalas

<b>FÁCIL</b>	Recortar
<b>INTERMEDIO</b>	Atornillar y desatornillar tuercas
<b>DIFÍCIL</b>	Realizar algún pequeño trabajo de mantenimiento del hogar

<b>FÁCIL</b>	Colocar costurero o caja de herramientas, colocar cajones de cubiertos
<b>INTERMEDIO</b>	Descoser, colocar armario, o como en el punto anterior.
<b>DIFÍCIL</b>	Coser, bordar, hacer punto de lana o de ganchillo.

## 5.- ACTIVIDADES LÚDICAS

<b>FÁCIL</b>	Ordenar los palos de una baraja de cartas
<b>INTERMEDIO</b>	Juego de cartas simples como cinquillo
<b>DIFÍCIL</b>	Juegos de cartas complejos (brisca, tute, perejila...)

<b>FÁCIL</b>	Dados
<b>INTERMEDIO</b>	Dominó, oca, bingo (con ayuda)
<b>DIFÍCIL</b>	Bingo, dominó, parchís

<b>FÁCIL</b>	Ojear una revista
<b>INTERMEDIO</b>	Leer algún relato corto o alguna noticia del periódico
<b>DIFÍCIL</b>	Leer un libro y la prensa

<b>FÁCIL</b>	Escuchar música
<b>INTERMEDIO</b>	Escuchar música y bailar
<b>DIFÍCIL</b>	Hacer una lista de canciones, escucharlas y cantarlas

<b>FÁCIL</b>	Completar refranes y dichos
<b>INTERMEDIO</b>	Adivinanzas
<b>DIFÍCIL</b>	Preguntas de trivial simples

<b>FÁCIL</b>	Adivinar formas
<b>INTERMEDIO</b>	Mímica
<b>DIFÍCIL</b>	Juego del ahorcado

<b>FÁCIL</b>	Asociar dibujo y nombre
<b>INTERMEDIO</b>	Sopa de letras sencillas
<b>DIFÍCIL</b>	Sopas de letras difíciles, otros pasatiempos

## 6.- ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN DE LA ATENCIÓN

Podéis descargar las fichas relacionadas en

<https://drive.google.com/drive/folders/1Csx3fKlabAdeRFdzKo6StuC98DMDiBTA?usp=sharing>

<b>FÁCIL</b>	Buscar formas iguales
<b>INTERMEDIO</b>	Diferenciar formas
<b>DIFÍCIL</b>	Atención selectiva de símbolos o formas

<b>FÁCIL</b>	Buscar un número
<b>INTERMEDIO</b>	Marcar cada número diferente
<b>DIFÍCIL</b>	Contar símbolos

<b>FÁCIL</b>	Diferenciar una letra
<b>INTERMEDIO</b>	Buscar y marcar letras dadas
<b>DIFÍCIL</b>	Mensaje oculto

<b>FÁCIL</b>	Describir objetos de una imagen
<b>INTERMEDIO</b>	Buscar diferencias de dos imágenes similares
<b>DIFÍCIL</b>	Buscar diferencias más complejas

<b>FÁCIL</b>	Reconocer objetos: ¿dónde está la manzana? Señala la televisión, etc.
<b>INTERMEDIO</b>	Reconocer imágenes o dibujos: ¿ dónde está el 1 de color verde? Señala el círculo rojo, busca el cojín azul...
<b>DIFÍCIL</b>	Recursos digitales (buscar en internet imágenes) de reconocimiento de animales, frutas, objetos, ciudades...

<b>FÁCIL</b>	De un folleto o revista reconocer colores
<b>INTERMEDIO</b>	De un folleto o revista buscar algo en concreto (busca a una mujer rubia, un árbol, una fruta, etc.)
<b>DIFÍCIL</b>	De un folleto o revista describir las imágenes, poniendo nombre a los paisajes, alimentos o personajes que ve

## 7.- ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

<b>FÁCIL</b>	Presentar fotografías antiguas: intentar que se reconozcan a ellos mismos o a personas cercanas.
<b>INTERMEDIO</b>	Presentar fotografías antiguas: describir quiénes salen en la foto, en qué contexto está hecha...
<b>DIFÍCIL</b>	Presentar fotografías antiguas: relatar personas, lugares y acciones que salen en esas fotos

<b>FÁCIL</b>	Historia personal: intentar recordar su nombre, lugar de nacimiento, acontecimientos muy importantes que les hayan pasado, nombres de familiares...
<b>INTERMEDIO</b>	Historia personal: intentar realizar un árbol genealógico con familia y acontecimientos de su vida
<b>DIFÍCIL</b>	Biografía: escribir un pequeño relato de acontecimientos que elijan de su vida, momentos felices, más tristes, infancia...

<b>FÁCIL</b>	Reminiscencia de objetos antiguos: buscar imágenes en internet de objetos cotidianos antiguos (trillo, molinillo de café, llave de hierro, lechera...)
<b>INTERMEDIO</b>	Reminiscencia de oficios antiguos: buscar imágenes en internet de oficios antiguos (barquillero, telefonistas, organillero, deshollinador, etc.) y personajes relevantes (Adolfo Suarez, Manolete, Carmen Sevilla...)
<b>DIFÍCIL</b>	Reminiscencia con oficios antiguos y personalidades.

<b>FÁCIL</b>	Preguntas guiadas: cuándo se come turrón, en Navidad o en verano?, Sara Montiel fue artista o torero?...
<b>INTERMEDIO</b>	Noticias antiguas: intentar recordar algún acontecimiento de hechos importantes (primer presidente Gob 1978, fiestas populares, Navidades)
<b>DIFÍCIL</b>	Noticias antiguas: intentar recordar hechos y fechas de acontecimientos importantes (Guerra Civil, JJOO Barcelona, Gobierno democrático...)

<b>FÁCIL</b>	Explicar los hechos que están sucediendo, que los repita en la medida de lo posible
<b>INTERMEDIO</b>	Relatar lo que sepan sobre la situación actual generada por el Covid-19
<b>DIFÍCIL</b>	Escribir un relato sobre el confinamiento: cuándo ha empezado la enfermedad, origen, qué ha pasado en España y el resto del mundo

<b>FÁCIL</b>	Mostrar una imagen. Reconocerla e intentar nombrarla. Esconder la imagen, preguntar inmediatamente qué era.
<b>INTERMEDIO</b>	Mostrar varias imágenes, nombrarlas y memorizarlas. Pasado un minuto, que las recuerde. Memory mediano <a href="https://www.juegosdememoriagratis.com/">https://www.juegosdememoriagratis.com/</a>
<b>DIFÍCIL</b>	Memory difícil <a href="https://www.juegosdememoriagratis.com/">https://www.juegosdememoriagratis.com/</a>

## 8.- ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE

Podéis descargar las fichas relacionadas en

<https://drive.google.com/open?id=1QenMjgl9Lf9Z0mU3GaV8WTc-4tn4fxW3>

<b>FÁCIL</b>	Estimular lenguaje automático: contar del 1 al 10, decir los meses del año, los días de la semana, ...
<b>INTERMEDIO</b>	Lo mismo, pero con más series: alguna tabla de multiplicar cantada, comunidades de España, abecedario...
<b>DIFÍCIL</b>	Recordar palabras que empiecen por una sílaba en concreto o que acaben por una letra concreta.

<b>FÁCIL</b>	Lectura en alto de su nombre o palabras que recuerden bien
<b>INTERMEDIO</b>	Lectura en alto de un pequeño artículo de una revista
<b>DIFÍCIL</b>	Lectura en alto de un capítulo corto de un libro

<b>FÁCIL</b>	Grafomotricidad: trazos punteados
<b>INTERMEDIO</b>	Grafomotricidad: recorridos punteados
<b>DIFÍCIL</b>	Grafomotricidad: copia de trazos complejos repas

<b>FÁCIL</b>	Repasar letras con lapicero
<b>INTERMEDIO</b>	Copia de frases
<b>DIFÍCIL</b>	Copia de un texto. Preguntas sobre ese texto.



<b>FÁCIL</b>	Repasar letras con un lapicero, o reconocer las letras escritas en mayúsculas.
<b>INTERMEDIO</b>	Escribir o decir palabras que empiecen por una letra en concreto.
<b>DIFÍCIL</b>	Decir o escribir nombres de diferentes categorías: alimentos, cosas hechas de diferentes materiales, nombres de persona

<b>FÁCIL</b>	Contrarios: decir uno y que complete el binomio frío-(caliente), seco, ordenado...
<b>INTERMEDIO</b>	Binomios contrarios por escrito
<b>DIFÍCIL</b>	Sinónimos por escrito

## 9.- ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL

<b>FÁCIL</b>	En una bandeja o fuente de horno, echar arroz/harina/pan rallado o similar. Esconder pequeños objetos para que los encuentre.
<b>INTERMEDIO</b>	En una bolsa opaca meter diferentes objetos, sacarlos y nombrarlos. Intentar que los reconozca primero sin mirar.
<b>DIFÍCIL</b>	En una bolsa opaca meter diferentes objetos, sin sacarlos, reconocerlos por el tacto.

<b>FÁCIL</b>	Reconocer diferentes sonidos: de animales (perro, gato, gallina, caballo), ruidos (claxon, moto, campana...), instrumentos (piano, guitarra...)
<b>INTERMEDIO</b>	Ampliar el abanico de sonidos a reconocer
<b>DIFÍCIL</b>	Ampliar el abanico de sonidos a reconocer

<b>FÁCIL</b>	Tocar a la persona con diferentes texturas y ver su reacción: cepillo, algodón, lija, estropajo, paño suave, etc.
<b>INTERMEDIO</b>	Que la persona coja o toque diferentes texturas y las reconozca: suave, áspero, duro, blando...
<b>DIFÍCIL</b>	Ordenar de más suave a más áspero algunas texturas

<b>FÁCIL</b>	Dar a oler y estimular reacciones: café, canela, limón, naranja, cebolla, ajo, colonia, alcohol...
<b>INTERMEDIO</b>	Reconocimiento de olores dados
<b>DIFÍCIL</b>	Distinguir olores sin mirar

<b>FÁCIL</b>	En una bolsa zip, echar diferentes colores de témpera o colorantes alimentarios diluidos. Cerrar y que la persona vaya mezclando pasando los dedos por encima.
<b>INTERMEDIO</b>	Mezclar colores primarios para convertirlos en otros ayudándole y dando instrucciones orales
<b>DIFÍCIL</b>	Mezclar colores primarios para convertirlos en otros con instrucciones escritas

<b>FÁCIL</b>	Recibir un masaje
<b>INTERMEDIO</b>	Recibir un masaje
<b>DIFÍCIL</b>	Recibir un masaje

## 10.- ACTIVIDADES DE PSICOMOTRICIDAD

<b>FÁCIL</b>	Con una pelota o similar (ovillo de lana...), pasarlo a la derecha/izq; ponerlo delante, detrás; tirarlo hacia arriba y cogerlo; pasarlo al frente...
<b>INTERMEDIO</b>	Tirar la pelota dando un bote, rodando, con una mano, con la otra, etc.
<b>DIFÍCIL</b>	Dar x botes con una pelota, intentar andar con ella en la mano sin que se caiga, andar con ella entre las rodillas...

<b>FÁCIL</b>	Seguir el ritmo de una canción con palmadas
<b>INTERMEDIO</b>	Con una canción, pararla varias veces. Cuando pare, dar una palmada
<b>DIFÍCIL</b>	Con música, dar una palmada cuando la canción diga una palabra en concreto (x ej. Mi carro, resistiré...)

<b>FÁCIL</b>	Con un palo de escoba, hacer diferentes ejercicios: subir brazos, bajarlos, dar un golpe a un lado, al otro, ...Tener a alguien enfrente para copiar
<b>INTERMEDIO</b>	Dar instrucciones para que haga con el palo de escoba: 10 veces arriba, 10 abajo, dejarlo en el suelo y cogerlo, sujetarlo entre las piernas y extenderlas...Sentados.
<b>DIFÍCIL</b>	Dar instrucciones para que haga con el palo de escoba: 10 veces arriba, 10 abajo, dejarlo en el suelo y cogerlo, sujetarlo entre las piernas y extenderlas...Sentados y algunos ejercicios de pie.

<b>FÁCIL</b>	Escuchar canciones que sepamos que le gustan. Intentar que repita el estribillo, seguir el ritmo con diferentes partes del cuerpo.
<b>INTERMEDIO</b>	Escuchar canciones que sepamos que le gustan. Intentar que cante parte de ellas, seguir el ritmo con diferentes partes del cuerpo. Canciones con baile (leer siguiente)
<b>DIFÍCIL</b>	Escuchar canciones con baile: “Los pajaritos de M.Jesus y su acordeón”, “la yenka”, “el tiro riro”, etc.

<b>FÁCIL</b>	Caminar por casa
<b>INTERMEDIO</b>	Pasear por casa con diferentes pautas: levantando las rodillas, más rápido, más despacio...
<b>DIFÍCIL</b>	Pasear por casa con diferentes pautas: levantando las rodillas, más rápido, más despacio...

<b>FÁCIL</b>	Recorridos de texturas: pegar sal en un recorrido y harina en otro. Pasar el dedo por ellos.
<b>INTERMEDIO</b>	Recorridos de formas: que pase el dedo por diferentes recorridos (línea recta, círculos, etc.)
<b>DIFÍCIL</b>	Copia de recorridos.

## 11.- ACTIVIDADES DE NUMERACIÓN

Podéis descargar las fichas asociadas en el siguiente enlace

<https://drive.google.com/open?id=1RWmsFGbvzJJEM58qOYG9yuS8jWZMlvvm>

<b>FÁCIL</b>	Reconocer números escritos del 1 al 10
<b>INTERMEDIO</b>	Reconocer números escritos del 1 al 25. Copiarlos
<b>DIFÍCIL</b>	Cuentas con sumas y restas en dos filas

<b>FÁCIL</b>	Reconocer un número en concreto
<b>INTERMEDIO</b>	Tachar número pares/impares
<b>DIFÍCIL</b>	Sumas en serie

<b>FÁCIL</b>	Contar hacia delante, contar hacia atrás
<b>INTERMEDIO</b>	Series de números: de 2 en 2 hasta 20, de 1 en 1 hacia atrás desde 20
<b>DIFÍCIL</b>	Series de números: de 5 en 5 hasta 50, de 2 en 2 hasta 24, de 3 en 3 hasta 30, de 7 en 7 hasta..., desde 60 ir quitando 6, etc. Sumas en serie

<b>FÁCIL</b>	Completar números con escritura guiada
<b>INTERMEDIO</b>	Completar cuadrados con números
<b>DIFÍCIL</b>	Sudokus

<b>FÁCIL</b>	Reconocer número de un dado
<b>INTERMEDIO</b>	Sumar puntos de dos dados
<b>DIFÍCIL</b>	Jugar a los dados llevando la cuenta

<b>FÁCIL</b>	Poner diferentes cantidades de objetos delante. Intentar reconocer cuántos hay.
<b>INTERMEDIO</b>	Sumas simples en filas: $5+4=$
<b>DIFÍCIL</b>	Sumas rellenando sumando que falta: $15+ \underline{\quad} =36$ Problemas aritméticos

## 12.- OTRAS ACTIVIDADES QUE IMPLICAN VARIAS CAPACIDADES COGNITIVAS

<b>FÁCIL</b>	Juntar dos mitades
<b>INTERMEDIO</b>	Puzzles sencillos
<b>DIFÍCIL</b>	Realizar puzles, Tetris

<b>FÁCIL</b>	Reconocimiento de emociones simples: mostrar imágenes de alguien alegre, enfadado, llorando...
<b>INTERMEDIO</b>	Reconocimiento e imitación de emociones y acciones simples: mostrar imágenes de alguien alegre, enfadado, llorando, aplaudir, cepillarse...
<b>DIFÍCIL</b>	Mímica: hacer que está batiendo huevos, tendiendo la ropa, tocando la guitarra. Que otro intente adivinarlo


<b>FÁCIL</b>	Completar frases que le propongamos
<b>INTERMEDIO</b>	Decir refranes
<b>DIFÍCIL</b>	Contar un cuento a los nietos

<b>FÁCIL</b>	Reconocer imágenes de las diferentes estaciones del año, dando pistas: hará frío?, cómo están los árboles?...
<b>INTERMEDIO</b>	Reconocer imágenes de las diferentes estaciones del año sin pistas
<b>DIFÍCIL</b>	Escribir cosas que pasan en las diferentes estaciones del año



<b>FÁCIL</b>	Secuencias: antes y después
<b>INTERMEDIO</b>	<p>Secuencias: ordenar el orden correcto de las acciones</p> <p>Por ejemplo:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 80%;"> <p style="color: #dc3545; font-weight: bold;">Ordena la secuencia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Romper el huevo.</li> <li>• Comer el huevo.</li> <li>• Echar aceite en la sartén.</li> <li>• Freír el huevo.</li> </ul> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </div> </div>
<b>DIFÍCIL</b>	Secuencias: escribir 5-10 pasos ordenadamente para...(ir de vacaciones, hacer paella, ducharnos, etc.)

<b>FÁCIL</b>	Desenvolver objetos de un papel
<b>INTERMEDIO</b>	Envolver objetos en papel
<b>DIFÍCIL</b>	Hacer y envolver un regalo

<b>FÁCIL</b>	<p>Trasvases de sólidos tipo arroz (poner una marca o decir una pauta: mucho,poco...)</p> 
<b>INTERMEDIO</b>	Trasvases de líquidos

## 13.- PÁGINAS WEB RECOMENDADAS PARA VISITAR

**GOOGLE EARTH O MAPS:** para hacer una visita virtual de diferentes lugares (pueblo, lugar de origen, ...)

**CULTURA:** visitas virtuales de museos, conciertos online, visualización de películas/oficios religiosos

**YOUTUBE:** búsqueda de canciones, videos de la profesión de la persona, estimulación visual y auditiva

### PÁGINAS CON CONTENIDO ESTIMULATIVO

<https://www.ceafa.es/files/2019/09/programa-de-estimulacion-para-personas-con-alzheimer.pdf>

<https://www.larescvalenciana.org/wp-content/uploads/2018/12/actividades-psioestimulantes-para-el-mayor-y-su-familia-1.pdf>

<https://www.ecognitiva.com/>

[http://www.trabajosocialsalamancazamora.org/revistas/1380091394\\_1.pdf](http://www.trabajosocialsalamancazamora.org/revistas/1380091394_1.pdf)

[https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi\\_editora\\_94\\_3\\_1.pdf](https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf)

### APPS PARA MÓVIL O TABLET

Sopas de letras español gratis

Senior games

Pasatiempos- juegos de palabras y números

Animales: cuestionario – adivinar y aprender.-

Juego de memoria. Picture Match.

