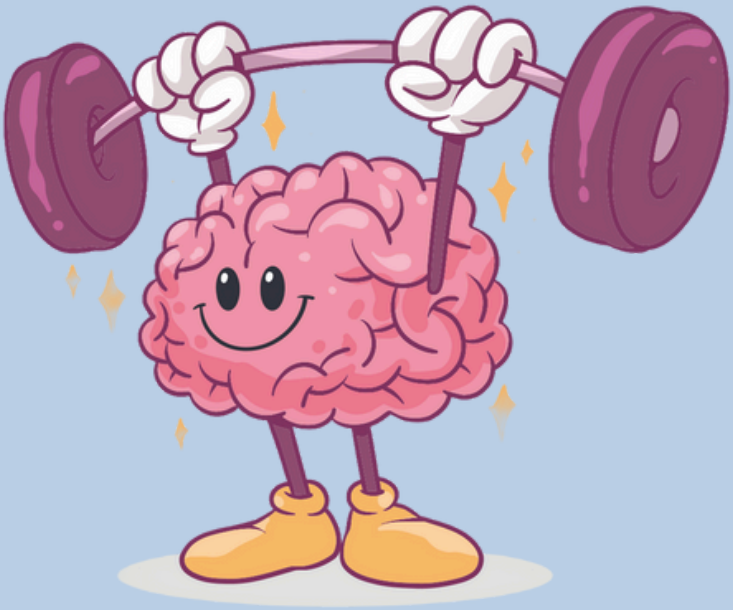
INSTITUTO ONCOLÓGICO NACIONAL

Guía práctica para el manejo de la salud cognitiva en casa.

Terapia Ocupacional

Ejercicios de Estimulación cognitiva
ENTRENAMIENTO EN CASA



Licda. Yesenia Mora
Terapeuta Ocupacional

COGNITIVO

Realiza ejercicios cognitivos , 2 veces al día para prevenir o disminuir el deterioro.

Áreas a estimular:

A) ATENCIÒN
B) CONCENTRACIÒN
C) FUNCIONES EJECUTIVAS
D) LENGUAJE
E) MEMORIA
F) UBICACIÒN TEMPORAL Y ESPACIAL

- **Personas con alto índice de estrés.**
- **Personas con mucha demanda emocional y laboral.**
- **Secuelas de accidentes.**
- **Personas que padezcan alguna afectación al SNC.**
- **Insomnio.**

GUÍA DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN

1- Mandalas tejidas:

Materiales : palitos de chorizos , lana y tijera.

Instrucciones: Une los palitos en forma de asterisco de 4 a 6 palitos, y amárralos. Luego rodea cada palito y pasa al siguiente por debajo o arriba y el siguiente vuelves y lo rodeas.

2- Rompecabezas

Materiales: Rompecabezas acorde a sus habilidades visuales.

3- Ejercicios de cancelación o percepción visual

Materiales: Fichas de ejercicios de percepción visual o cancelación.

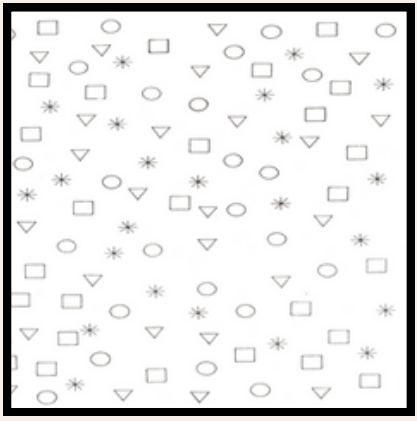
4- Dibujo:

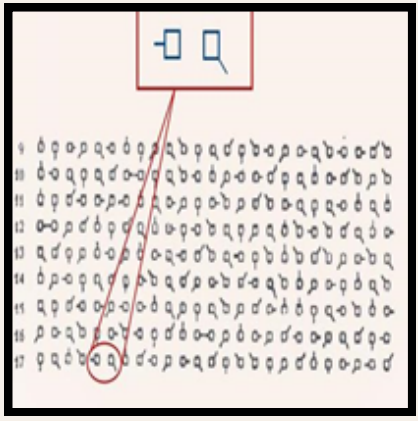
Instrucciones: dibujar un modelo de dibujo interesante.

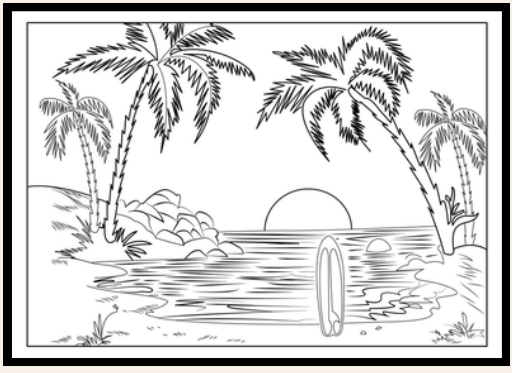
También se puede memorizar un dibujo y plasmarlo en una página.

Terapia Ocupacional

Ejemplo de las actividades







GUÍA DE ACTIVIDADES DE CONCENTRACIÓN.

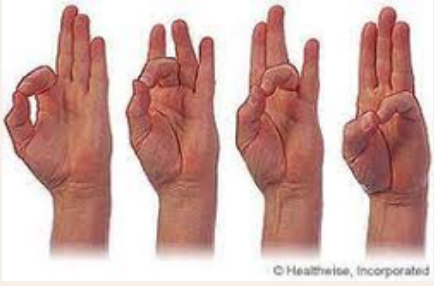
1- Práctica de lectura :
Realiza hábitos de práctica de lectura 2 veces a la semana.

2- Memoriza una canción , y luego cántala logrando aprender la letra y el ritmo.

3- Ejercita tu lado no dominante: cepillar los dientes, escribir , peinarse, apañar un globo.

4- Juega con tus dedos:
Toca las yemas de tus dedos en ambas manos a la misma vez con los ojos cerrados.

Terapia Ocupacional



Guía de actividades de Funciones ejecutivas.

Actividades:

1- Planificación:

- Importante el uso de agenda.
- Organizar tareas importantes
- Planificar en tablas o con uso de resaltadores los gastos del hogar.
- Realizar una lista de compromisos o actividades por semana.

2- Actividades:

- Deletrea en orden regresivo
- Memoriza una canción
- Lee y realiza un resumen de lo leído
- Realiza juegos de tangram o de orden lógico.
- Cambia el orden lógico en que realizas una actividad.

Terapia Ocupacional

GUÍA DE ACTIVIDADES DE LENGUAJE:

Actividades:

1- Realiza trabalenguas 2 veces al día.
2- Juega a adivinar palabras con diferentes letras (cra, fri, tro, etc).
3- Juega a adivinar (nombre , apellido , animal, cosa, color, fruta), para estimular área semánticas.

4-Juega a la carretilla de palabras : ejemplos

- Coloca una palabra : CAMINO y luego continúa la otra palabra con la última sílaba.

5- Realiza ejercicios orofaciales (se indican algunos en el siguiente dibujo).

Terapia Ocupacional

GUÍA DE ACTIVIDADES DE MEMORIA:

Actividades

1. Recordar palabras en secuencia : ejemplos

Techo - árbol -llave-lata
Día - puerta-hombre-correo-piso
Piedra-silla-comida-casa-leche-papel-vaca

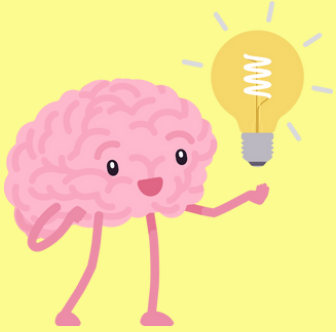
2. Recordar números : ejemplos

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

3. Recordar oraciones:

- Los estudiantes que `pertenecen al club de amigos tienen una fiesta para colectar dinero.
- Toda persona que haya completado el curso de conducir puede solicitar su licencia.
- La Señora para qué trabajamos el fin de semana pasado nos pagó con un cheque.

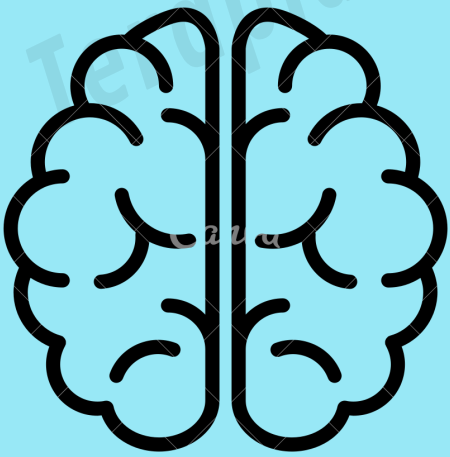
4. Recordar eventos y actividades que ha ocurrido a largo plazo, nombre de personas , uso de agendas, leer un libro.



Terapia Ocupacional

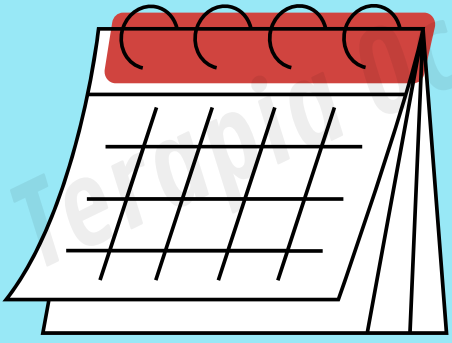
ACTIVIDADES DE UBICACIÓN TEMPORAL Y ESPACIAL

- Use una agenda para colocar hora y fecha de eventos importantes.



- Tenga a mano un calendario del mes.

- Ejercite su memoria y atención cuando va a un lugar indicando las direcciones , derecha , izquierda, delante de, de color amarillo , es grande o pequeño. Con el fin de orientarse y tratar de no perderse.



Terapia Ocupacional

INSTITUTO ONCOLÓGICO NACIONAL

Recuerde :

1. Tome agua.
2. Realice ejercicios físicos.
3. Respire, inhale aire, retenga unos 5 segundos y libere.
4. Duerma mínimo 6 a 8 horas reparadoras.

Esta información esta disponible en www.ion.gob.pa

Cualquier información, escriba al ymora@ion.gob.pa