

Cuaderno para Alzheimer

FASE AVANZADA

6 fichas de estimulación cognitiva · fase avanzada. En letra grande, con las soluciones en la última hoja.



Seis fichas muy sencillas para compartir un rato tranquilo: reconocer, señalar, terminar un refrán o una canción y hablar de recuerdos. Siempre acompañado y sin nada que terminar.

Qué trae este cuaderno

Ficha 1 — ¿Dónde estamos? ¿Qué día es? (Orientación)

Ficha 2 — Recuerdos que cuentan (Memoria)

Ficha 3 — Canciones de siempre: complete de memoria (Memoria)

Ficha 4 — Refranes a medias (Lenguaje)

Ficha 5 — Un calendario para consultar (Orientación)

Ficha 6 — Cada cosa en su sitio (Memoria)

Antes de empezar

Un rato tranquilo: elija un momento sin prisas ni ruido. Bastan 15-20 minutos por sesión.

Sin presión y sin reloj: no importa cuánto se tarde ni si se falla. Lo valioso es participar.

Acompañe, no corrija de golpe: si la persona se atasca, ofrezca una pista antes que la respuesta.

Refuerce siempre lo positivo: celebre el intento, no solo el acierto.

Adapte la dificultad: si una ficha resulta fácil, pase a la siguiente; si cuesta, déjela para otro día.

Letra grande y buen lápiz: imprima en A4, use un lápiz blando y tenga una goma a mano.

Usa las fichas en papel como apoyo para hablar, no como examen: la de recuerdos es una excusa para que cuente.

Mantén las mismas dos o tres actividades que funcionan; la novedad aquí puede inquietar.

Si aparece angustia, se para y se cambia de tema. No hay nada que terminar.

Cuida también de ti: quince minutos son suficientes, y tú también necesitas descansar.

Las soluciones van en la última hoja: guárdela aparte antes de empezar si prefiere no verlas.

Más fichas y ejercicios gratis en activamente.es/fichas-imprimibles

Estas fichas son un recurso de ocio y estimulación; no sustituyen ninguna valoración ni tratamiento profesional. Si observa cambios que le preocupan, consulte con su médico. © ActivaLaMente (Tiviztech) — de uso libre en casa, residencias y centros de día.



¿Dónde estamos? ¿Qué día es?

Objetivo: Reforzar la orientación en el tiempo y el espacio mediante preguntas sobre el momento actual.

Para quien acompaña: Estas preguntas se responden según el día real en que se hace la ficha. Acompañe con calma; si la persona duda, mire juntos un calendario o una ventana. No es un examen.

¿En qué **año** estamos? _____

¿En qué **mes** estamos? _____

¿Qué **día de la semana** es hoy? _____

¿Qué **estación** del año es? _____

¿En qué **ciudad o pueblo** vivimos? _____

¿En qué **país** vivimos? _____

¿Es por la **mañana, la tarde o la noche**? _____



Recuerdos que cuentan

Objetivo: Activar la memoria autobiográfica y el bienestar emocional a través de la reminiscencia guiada.

Para quien acompaña: No hay respuestas correctas: el valor está en recordar y contar. Ideal en compañía — cada pregunta puede convertirse en una conversación. Si escribir cuesta, basta con responder de viva voz.

¿A qué jugaba en la calle cuando era niño/a?

¿Cómo fue su primer día de trabajo? ¿En qué consistía?

¿Qué plato cocinaba su madre o su abuela que ya nadie hace igual?

¿Qué canción le hace viajar en el tiempo? ¿A dónde le lleva?

¿Qué consejo le daría a su nieto o nieta que le hubiera gustado recibir a su edad?

Si alguna pregunta trae un recuerdo triste, está bien cambiarla por otra. Recordar también es elegir qué contar.



Canciones de siempre: complete de memoria

Objetivo: Activar la memoria más antigua y mejor conservada con canciones populares que casi todos aprendimos de niños.

Para quien acompaña: Complete la palabra que falta en cada canción. Si la persona las canta en lugar de escribirlas, mejor: cantar ayuda a que salga la palabra. En la segunda parte, elija una canción y escriba o cante cómo sigue.

1. Complete la palabra que falta:

Que llueva, que llueva, la Virgen de la _____

Al pasar la barca me dijo el _____

Tengo una muñeca vestida de _____

El patio de mi casa es _____

Estaba el señor don Gato sentadito en su _____

Debajo de un botón, ton, ton, que encontró Martín, tín, tín, había un _____

Los pollitos dicen _____ cuando tienen hambre

Antón, Antón, Antón _____

2. Elija una y escriba (o cante) cómo sigue:

Nota para quien acompaña: aquí la respuesta correcta importa menos que el rato: si una canción trae un recuerdo, deje que lo cuente antes de pasar a la siguiente.



Refranes a medias

Objetivo: Activar el lenguaje y la memoria de largo plazo recuperando dichos populares conocidos.

Para quien acompaña: Lea el comienzo de cada refrán y pida que lo complete. Si cuesta, dé la primera palabra como pista. Anime a decirlo en voz alta antes de escribir.

A quien madruga, _____.

Más vale pájaro en mano que _____.

No por mucho madrugar _____.

A caballo regalado, _____.

En boca cerrada _____.

Perro ladrador, _____.

Quien mucho abarca, _____.

Más vale tarde _____.



Un calendario para consultar

Objetivo: Reforzar la orientación temporal leyendo e interpretando un calendario con actividades anotadas.

Para quien acompaña: Consulte el calendario para responder a las preguntas. Toda la información que necesita está escrita en la propia tabla; puede mirarla todas las veces que quiera.

Este es el calendario de un mes cualquiera (no hace falta saber qué mes es hoy: todo lo necesario está en la tabla).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4 Cita médico	5	6 Mercado	7
8	9	10 Cumpleaños de Ana	11	12	13 Mercado	14
15	16 Revisión del dentista	17	18	19	20 Mercado	21
22	23	24 Excursión al parque	25	26	27 Mercado	28

¿Qué día de la semana se repite cada semana la actividad del mercado? _____

¿Qué actividad hay anotada el día 10? _____

¿Qué día de la semana cae la excursión al parque? _____

¿Qué día de la semana es el día siguiente a la excursión al parque? _____

¿Hay alguna actividad anotada el día antes de la revisión del dentista (el día 15)?

¿En qué fecha cae el segundo sábado de mercado? _____



Cada cosa en su sitio

Objetivo: Apoyar la memoria con asociación significativa: relacionar cada objeto con su uso y reconocerlo después entre varias opciones.

Para quien acompaña: Lea esta lista de objetos y su uso, despacio y tantas veces como necesite. Cuando esté listo, tape la lista y responda a la segunda parte marcando la opción correcta para cada objeto. Si duda, puede volver a mirar la lista de arriba en cualquier momento.

Lea con calma (puede releer):

Paraguas – protegerse de la lluvia

Termómetro – medir la temperatura

Tijeras – cortar papel o tela

Linterna – alumbrar en la oscuridad

Batidora – mezclar o triturar alimentos

Lupa – ver más grandes las letras pequeñas

Ahora tape la lista y rodee, para cada objeto, su uso correcto:

Paraguas: a) cortar papel b) protegerse de la lluvia c) medir la temperatura

Batidora: a) mezclar o triturar alimentos b) alumbrar en la oscuridad c) ver más grandes las letras

Lupa: a) protegerse de la lluvia b) ver más grandes las letras pequeñas c) cortar papel o tela

Termómetro: a) medir la temperatura b) mezclar alimentos c) alumbrar en la oscuridad

Linterna: a) alumbrar en la oscuridad b) medir la temperatura c) cortar papel

Tijeras: a) cortar papel o tela b) protegerse de la lluvia c) mezclar alimentos

Nota para quien acompaña: no hay prisa ni número mínimo de aciertos; si la persona prefiere mirar la lista antes de cada respuesta, es una forma igual de válida de hacer el ejercicio.

Soluciones

Consejo: guarde esta hoja aparte o dóblela para no ver las soluciones mientras trabaja las fichas.

Ficha 1 — ¿Dónde estamos? ¿Qué día es?

Las respuestas dependen del día y el lugar reales; el cuidador valida cada una con un calendario a mano.

Ficha 2 — Recuerdos que cuentan

Respuestas personales — no hay solución. Lo valioso es la conversación que despiertan: anime a ampliar cada recuerdo con detalles (quién, dónde, qué olores, qué sonidos).

Ficha 3 — Canciones de siempre: complete de memoria

1) Cueva · 2) barquero · 3) azul · 4) particular · 5) tejado · 6) ratón · 7) pío, pío, pío · 8) Pirulero. La segunda parte es libre.

Ficha 4 — Refranes a medias

...Dios le ayuda.
...ciento volando.
...amanece más temprano.
...no le mires el diente.
...no entran moscas.
...poco mordedor.
...poco aprieta.
...que nunca.

Ficha 5 — Un calendario para consultar

1) Sábado (los cuatro sábados tienen "Mercado"). 2) Cumpleaños de Ana. 3) Jueves. 4) Viernes. 5) No: el día 15 está en blanco, sin ninguna actividad anotada. 6) El día 13.

Ficha 6 — Cada cosa en su sitio

1) Protegerse de la lluvia. 2) Mezclar o triturar alimentos. 3) Ver más grandes las letras pequeñas. 4) Medir la temperatura. 5) Alumbrar en la oscuridad. 6) Cortar papel o tela.

Este cuaderno forma parte de la selección por fases de activamente.es/ejercicios-para-alzheimer, con ejercicios para hacer en pantalla y consejos para quien acompaña. Cada mes publicamos además un cuaderno nuevo gratis en activamente.es/pdf-del-mes.