

Cuaderno para Alzheimer

FASE INICIAL (LEVE)

11 fichas de estimulación cognitiva · fase inicial (leve). En letra grande, con las soluciones en la última hoja.



Once fichas variadas, de memoria, lenguaje, lógica, cálculo y orientación, con dificultad fácil o media. Pensadas para que la persona las haga sola o con alguien cerca, en sesiones cortas.

Qué trae este cuaderno

Ficha 1 — La lista de la compra (Memoria)

Ficha 2 — Lea, tache y recuerde (Memoria)

Ficha 3 — Lea, tache y recuerde: la vendimia (Memoria)

Ficha 4 — ¿Qué había en la mesa? (Memoria)

Ficha 5 — Recuerde más tarde: la lista de Carmen (Memoria)

Ficha 6 — La compra por pasillos (Memoria)

Ficha 7 — La agenda de la semana (Memoria)

Ficha 8 — Refranes a medias (Lenguaje)

Ficha 9 — Clasifica las palabras (Lógica)

Ficha 10 — Cuentas de la vida diaria (Cálculo)

Ficha 11 — ¿Dónde estamos? ¿Qué día es? (Orientación)

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.

Deja que elija: proponer y que decida le da autonomía.

Si un ejercicio sale mal, no lo repitas ese día: cambia de área.

Celebra el rato compartido, no el resultado.

Anota qué ejercicios le gustan: te servirá cuando haya que adaptarlos.

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.



La lista de la compra

Objetivo: Ejercitar la memoria a corto plazo reteniendo y recordando una lista de palabras.

Para quien acompaña: Lea la lista en voz alta, despacio y una sola vez (o deje que la persona la lea durante un minuto). Después tape la lista y pida que escriba o diga todas las palabras que recuerde. No importa el orden.

Lista para memorizar (1 minuto):

**manzana · toalla · reloj · perro · silla · limón · sombrero · cuchara
· flor · barco**

Después de tapar la lista, escriba las palabras que recuerde:

Variante más fácil: lea solo las 6 primeras palabras. *Más difícil:* recordarlas en el mismo orden.



Lea, tache y recuerde

Objetivo: Trabajar lectura, atención y memoria con un mismo texto: el patrón clásico de leer, cancelar y recordar.

Para quien acompaña: Tres pasos con el mismo texto. 1) Léalo en voz alta con calma. 2) Repáselo tachando todas las letras M (mayúsculas y minúsculas) y cuente cuántas tacha. 3) Tape el texto y responda a las preguntas de memoria.

1. Lea en voz alta:

Los jueves por la mañana, la plaza del pueblo se llena de puestos. Marisa llega temprano con su carro de tela y saluda al frutero, que ya le tiene apartadas las naranjas. Compra también dos truchas, un manojo de acelgas y pan de hogaza. Antes de volver a casa se toma un café con su vecina Carmen y comentan las noticias. Al despedirse, el campanario da las doce y las palomas levantan el vuelo.

2. Tache todas las letras M (también las mayúsculas) y cuéntelas: he tachado _____ letras M

3. Sin mirar el texto, responda:

¿Qué día de la semana se pone el mercado? _____

¿Cómo se llama la protagonista? _____

¿Qué fruta le tiene apartada el frutero? _____

¿Con quién se toma el café? _____

¿Qué hora da el campanario? _____



Lea, tache y recuerde: la vendimia

Objetivo: Trabajar lectura, atención y memoria con un mismo texto de cultura popular: leer, cancelar una letra y recordar.

Para quien acompaña: Tres pasos con el mismo texto. 1) Léalo en voz alta con calma. 2) Repáselo tachando todas las letras R (mayúsculas y minúsculas) y cuente cuántas tacha. 3) Tape el texto y responda a las preguntas de memoria. Si acompaña a alguien, lea usted el texto en voz alta una segunda vez antes de las preguntas.

1. Lea en voz alta:

Cada septiembre, en el pueblo de Amparo, la vendimia empieza al amanecer. Los cestos de mimbre se llenan de racimos y los llevan al lagar en un carro tirado por un mulo llamado Lucero. A media mañana paran a almorzar pan con tomate, queso y un trago de vino del año anterior. Por la tarde, los niños pisan la uva descalzos y todos vuelven a casa con las manos moradas.

2. Tache todas las letras R (también las mayúsculas) y cuéntelas: he tachado _____ letras R

3. Sin mirar el texto, responda:

¿En qué mes empieza la vendimia? _____

¿Cómo se llama el mulo? _____

¿Qué almuerzan a media mañana? _____

¿Quiénes pisan la uva? _____

¿De qué color vuelven las manos a casa? _____



¿Qué había en la mesa?

Objetivo: Ejercitar dos formas de memoria con la misma escena: primero el recuerdo libre (decir lo que había) y después el reconocimiento (marcar lo que estaba).

Para quien acompaña: Lea la descripción de la mesa del desayuno e intente imaginarla con detalle. Tápela y escriba todos los objetos que recuerde. Después, en la cuadrícula, rodee solo los que estaban en la mesa. Puede volver a la descripción cuando quiera.

Lea e imagine la escena (puede releer):

En la mesa del desayuno hay una jarra de leche, dos tazas azules, una barra de pan, un tarro de mermelada de melocotón, un cuchillo, el periódico doblado, unas gafas y una rosa en un vaso de agua.

1. Tape el texto y escriba los objetos que recuerde:

2. Ahora rodee solo lo que estaba en la mesa:

jarra de leche	cafetera	barra de pan	servilletas
gafas	tazas azules	mantequilla	periódico
cuchara	rosa en un vaso	mermelada de melocotón	cuchillo

Nota para quien acompaña: lo normal es recordar libremente menos objetos de los que luego se reconocen en la cuadrícula. No es un fallo: reconocer es más fácil que recordar, y por eso la ficha tiene las dos partes.



Recuerde más tarde: la lista de Carmen

Objetivo: Ejercitar el recuerdo diferido: memorizar una lista breve, hacer otra tarea en medio y recordarla después, que es como funciona la memoria en la vida diaria.

Para quien acompaña: Lea la lista y el detalle de la primera parte dos o tres veces. Después haga la tarea de en medio (contar números) sin volver a mirar la lista. Solo al terminarla, responda a la tercera parte. Si acompaña, lea la lista en voz alta y deje pasar un minuto de conversación antes de las preguntas.

1. Lea y recuerde: Carmen va a la tienda de Paco a las diez a comprar:

**una barra de pan · seis huevos · un litro de leche · dos manzanas
· un paquete de arroz · una pastilla de jabón**

2. Tape la lista. Ahora cuente cuántos siete hay en esta fila y escriba el total:

5 7 2 8 7 1 9 7 3 7 6 4 7 0 7 2 7 8

Hay _____ siete.

3. Sin mirar la primera parte:

Escriba las seis cosas de la lista de Carmen:

¿A qué tienda va? _____

¿A qué hora? _____

Nota para quien acompaña: recordar cuatro o cinco de las seis cosas después de la tarea de en medio es lo habitual. Si faltan, dé una pista por categorías ("algo de la panadería...") antes que la respuesta.



La compra por pasillos

Objetivo: Aprender a recordar agrupando: colocar los productos por pasillos del supermercado y usar el pasillo como pista para recuperarlos después.

Para quien acompaña: Primera parte: escriba cada producto de la lista en la columna de su pasillo. Segunda parte: tape la lista y la tabla, y escriba de memoria los productos de cada pasillo; el nombre del pasillo es la pista. Agrupar es una técnica: cuesta menos recordar tres grupos de tres que nueve cosas sueltas.

Lista de la compra (12 productos):

**manzanas · leche · lejía · pan · plátanos · yogures · fregona ·
magdalenas · naranjas · queso · detergente · galletas**

1. Coloque cada producto en su pasillo:

Frutería	Lácteos	Limpieza	Panadería

2. Tape todo lo anterior y escriba de memoria los productos de cada pasillo:

Frutería: _____

Lácteos: _____

Limpieza: _____

Panadería: _____

Nota para quien acompaña: si la persona hace su propia compra, puede repetir el ejercicio con su lista real la próxima vez: agruparla por pasillos antes de salir de casa es usar la técnica de verdad.



La agenda de la semana

Objetivo: Unir memoria y orientación temporal: recordar qué toca cada día de la semana, como en una agenda de verdad.

Para quien acompaña: Lea la agenda de Pilar dos veces, día por día. Tápela y responda a las preguntas. Después, rellene de memoria la tabla de la semana con lo que recuerde de cada día. Puede destapar la agenda para comprobar al final.

La semana de Pilar (léala con calma):

Lunes: peluquería a las once.

Martes: médico, el doctor Ruiz, a las nueve y media.

Miércoles: comida con su hija Marta.

Jueves: gimnasia en el centro de mayores a las diez.

Viernes: mercado.

Sábado: visita de los nietos.

Domingo: misa y paella.

1. Tape la agenda y responda:

¿Qué día va al médico? _____

¿A qué hora es la peluquería? _____

¿Con quién come el miércoles? _____

¿Qué hace el sábado? _____

¿Cómo se llama el médico? _____

2. Rellene la semana de memoria:

Día	¿Qué toca?
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Nota para quien acompaña: después del ejercicio, la misma tabla sirve para escribir la semana real de la persona y dejarla en la nevera.



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 _____.



Clasifica las palabras

Objetivo: Ejercitar la categorización agrupando elementos según a qué grupo pertenecen.

Para quien acompaña: Lea las palabras de la lista y pida que escriba cada una en la columna correcta. Puede empezar haciendo un ejemplo juntos.

Palabras: rosa · perro · manzana · gato · clavel · plátano · margarita · pera · caballo · tulipán · vaca · uva

FRUTAS	ANIMALES	FLORES



Cuentas de la vida diaria

Objetivo: Practicar el cálculo sencillo con situaciones cotidianas y reconocibles.

Para quien acompaña: Lea cada problema en voz alta. Puede ayudarse de monedas o billetes reales para hacerlo más cercano. Acepte el cálculo mental o por escrito.

Una barra de pan cuesta 1 € y un litro de leche 1 €. ¿Cuánto pago en total? ____ €

Tengo 10 € y gasto 4 € en fruta. ¿Cuánto me queda? ____ €

Compro 3 yogures y cada uno cuesta 2 €. ¿Cuánto cuestan los tres? ____ €

Una docena son 12 huevos. Si uso 5, ¿cuántos me quedan? ____

Pago un café de 2 € con un billete de 5 €. ¿Cuánto me devuelven? ____ €

Hay 4 sillas en cada mesa y tengo 3 mesas. ¿Cuántas sillas hay? ____



¿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**? _____

Soluciones

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

Ficha 1 — La lista de la compra

manzana, toalla, reloj, perro, silla, limón, sombrero, cuchara, flor, barco. Recordar 5 o más es un buen resultado.

Ficha 2 — Lea, tache y recuerde

Letras M tachadas: 11. *Preguntas:* 1) el jueves · 2) Marisa · 3) las naranjas · 4) con su vecina Carmen · 5) las doce.

Ficha 3 — Lea, tache y recuerde: la vendimia

Letras R tachadas: 20. *Preguntas:* 1) en septiembre · 2) Lucero · 3) pan con tomate, queso y un trago de vino · 4) los niños · 5) moradas.

Ficha 4 — ¿Qué había en la mesa?

Estaban en la mesa (8): jarra de leche, tazas azules, barra de pan, mermelada de melocotón, cuchillo, periódico, gafas y rosa en un vaso. No estaban: cafetera, servilletas, mantequilla y cuchara.

Ficha 5 — Recuerde más tarde: la lista de Carmen

Sietes: 7. *Lista:* pan, huevos, leche, manzanas, arroz y jabón. *Tienda:* la de Paco. *Hora:* las diez.

Ficha 6 — La compra por pasillos

Frutería: manzanas, plátanos, naranjas · Lácteos: leche, yogures, queso · Limpieza: lejía, fregona, detergente · Panadería: pan, magdalenas, galletas.

Ficha 7 — La agenda de la semana

1) El martes. 2) A las once. 3) Con su hija Marta. 4) Recibe la visita de los nietos. 5) Doctor Ruiz. *Tabla:* lunes peluquería · martes médico · miércoles comida con Marta · jueves gimnasia · viernes mercado · sábado nietos · domingo misa y paella.

Ficha 8 — 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 9 — Clasifica las palabras

Frutas: manzana, plátano, pera, uva. **Animales:** perro, gato, caballo, vaca. **Flores:** rosa, clavel, margarita, tulipán.

Ficha 10 — Cuentas de la vida diaria

2 €
6 €
6 €
7 huevos
3 €
12 sillas

Ficha 11 — ¿Dónde estamos? ¿Qué día es?

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

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.