

Cuaderno para Alzheimer

FASE MODERADA

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



Nueve fichas fáciles para hacer juntos: orientación para empezar cada sesión, refranes y canciones de siempre, oficios de antes, objetos de casa y recuerdos para contar.

Tareas de un solo paso, sin prisa.

Qué trae este cuaderno

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

Ficha 2 — Refranes a medias (Lenguaje)

Ficha 3 — Refranes: elija la palabra que falta (Lenguaje)

Ficha 4 — Canciones de siempre: complete de memoria (Memoria)

Ficha 5 — Oficios de antes y sus herramientas (Memoria)

Ficha 6 — La receta de la abuela: los pasos en orden (Memoria)

Ficha 7 — Cada cosa en su sitio (Memoria)

Ficha 8 — Recuerdos que cuentan (Memoria)

Ficha 9 — Un calendario para consultar (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.

Empieza cada sesión con la orientación (día, mes, estación): es el ancla.

Da la pista antes que la solución, y la solución antes que la frustración.

Si repite un ejercicio que le gusta, déjale: aquí la repetición es tranquilidad, no aburrimiento.

Mejor a la misma hora, en el mismo sitio y con la mesa despejada.

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**? _____



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 _____.



Refranes: elija la palabra que falta

Objetivo: Activar el lenguaje y la memoria semántica reconociendo el final correcto de refranes populares entre varias opciones.

Para quien acompaña: Lea cada refrán incompleto y las tres opciones. Rodee la palabra o frase que lo completa correctamente. Puede leer las opciones en voz alta si le ayuda a decidir.

Más vale prevenir que _____. a) cantar b) curar c) esperar

No hay mal que por bien _____. a) no venga b) se vaya c) parezca

Cría cuervos y te sacarán los _____. a) pies b) ojos c) dientes

Dime con quién andas y te diré quién _____. a) cantas b) eres c) vas

El que la sigue, la _____. a) pierde b) consigue c) olvida

A buen entendedor, _____. a) pocas palabras bastan b) nunca le faltan amigos c) todo le sobra



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.



Oficios de antes y sus herramientas

Objetivo: Activar la memoria de largo plazo con oficios de toda la vida y reforzarla uniéndolos cada uno con su herramienta.

Para quien acompaña: Primera parte: una línea cada oficio de la izquierda con la herramienta u objeto de la derecha que le corresponde. Segunda parte: tape la tabla y escriba de memoria cuatro de los oficios. Hablar de cada oficio (¿conoció a alguno?) forma parte del ejercicio.

1. Una cada oficio con su herramienta:

Oficio	Herramienta u objeto
Afilador	Cántaras de leche
Lechero	Yunque y martillo
Zapatero	Chuzo y farol
Sereno	Piedra de esmeril y silbato
Carbonero	Dedal, aguja e hilo
Costurera	Hormas y lezna
Herrero	Sacos y capacho

2. Ahora tape la tabla y escriba cuatro oficios de la lista:

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Nota para quien acompaña: el sereno abría los portales de noche y el afilador anunciaba su llegada con el silbato. Si la persona los recuerda, deje que lo cuente: ese recuerdo es la parte más valiosa de la ficha.



La receta de la abuela: los pasos en orden

Objetivo: Trabajar la memoria de secuencias con una tarea conocida: recordar el orden de los pasos de una receta de siempre.

Para quien acompaña: Lea la receta completa, en orden, una o dos veces. Después tape la receta, lea los pasos desordenados de abajo y escriba las letras en el orden correcto. Por último, responda a las dos preguntas sin mirar.

1. Lea la receta (lentejas estofadas):

Poner las lentejas en remojo la noche anterior.

Sofreír cebolla, ajo y pimiento en un poco de aceite.

Añadir el chorizo y una hoja de laurel.

Echar las lentejas escurridas y cubrirlas con agua.

Cocer a fuego lento cuarenta minutos.

Rectificar de sal y dejar reposar antes de servir.

2. Tape la receta. Estos son los mismos pasos desordenados; escriba las letras en el orden correcto:

- a) Cocer a fuego lento cuarenta minutos.
- b) Poner las lentejas en remojo la noche anterior.
- c) Rectificar de sal y dejar reposar antes de servir.
- d) Sofreír cebolla, ajo y pimiento en un poco de aceite.
- e) Echar las lentejas escurridas y cubrirlas con agua.
- f) Añadir el chorizo y una hoja de laurel.

Orden correcto: ____ _

3. Sin mirar:

¿Qué hoja se añade junto con el chorizo? _____

¿Cuánto tiempo cuecen las lentejas? _____



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.



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.



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? _____

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 — 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 3 — Refranes: elija la palabra que falta

curar
no venga
ojos
eres
consigue
pocas palabras bastan

Ficha 4 — 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 5 — Oficios de antes y sus herramientas

Afilador – piedra de esmeril y silbato · Lechero – cántaras de leche · Zapatero – hormas y lezna · Sereno – chuzo y farol · Carbonero – sacos y capacho · Costurera – dedal, aguja e hilo · Herrero – yunque y martillo. En la segunda parte vale cualquier combinación de cuatro oficios de la tabla.

Ficha 6 — La receta de la abuela: los pasos en orden

Orden: b – d – f – e – a – c. *Preguntas:* 1) una hoja de laurel · 2) cuarenta minutos. Si la persona tiene su propia manera de hacer las lentejas, también vale comentarla: el orden de su receta es tan bueno como este.

Ficha 7 — 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.

Ficha 8 — 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 9 — 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.

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.