

## HOJA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA IGUALA3, 10.2023

### 1.- COMPLETE LA SIGUIENTE TABLA.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora

### 2.- LEA ATENTAMENTE EL SIGUIENTE TEXTO E INDIQUE EL NÚMERO DE R/r QUE HAY EN CADA FILA.

EJEMPLO: ¿Por qué es importante ejercitar la mente?

La esperanza de vida se eleva de forma gradual y el sector de población de la tercera edad aumenta. Todos queremos vivir muchos años, pero con la mejor calidad de vida posible. Y así como ejercitamos nuestro cuerpo para mantenerlo en forma, cada vez hay más personas que se preocupan de **mantener la actividad mental para prevenir el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento** y responsable de enfermedades neurodegenerativas como la demencia senil o el Alzheimer.

A partir de los 25 años aproximadamente, empezamos a perder volumen cerebral de forma natural, es por eso por lo que es importante ejercitar la mente. La materia gris se deteriora y se reduce, cambia la microestructura de las neuronas y las conexiones de la corteza cerebral. Esto va provocando la pérdida progresiva de funciones, como

nuestra capacidad de razonar, la rapidez mental o la memoria episódica, muy lentamente al principio y de forma más aguda a medida que pasan los años, **a partir de los 50**. Síntomas como la dificultad para recordar hechos recientes o nombres de objetos, personas o lugares son algunos de los más habituales, aunque no hay que alarmarse ya que es un proceso usual y benigno al que se le llama “**pérdida de la memoria asociada a la edad**”.

Por este motivo, aunque a cualquier edad ejercitar el cerebro ayuda a desarrollar nuestra inteligencia, a mejorar nuestra concentración y nuestra capacidad de atención, es especialmente **importante mantenerlo activo en la edad adulta**.

Texto copiado de: <https://www.mgc.es/blog/los-beneficios-de-ejercitar-el-cerebro/>

### 3.- COMPLETE:

$$4 + 5 = \underline{\quad} + 7 = \underline{\quad} + 3 = \underline{\quad} - 6 = \underline{\quad}$$

$$8 + 2 = \underline{\quad} - 4 = \underline{\quad} + 5 = \underline{\quad} - 7 = \underline{\quad}$$

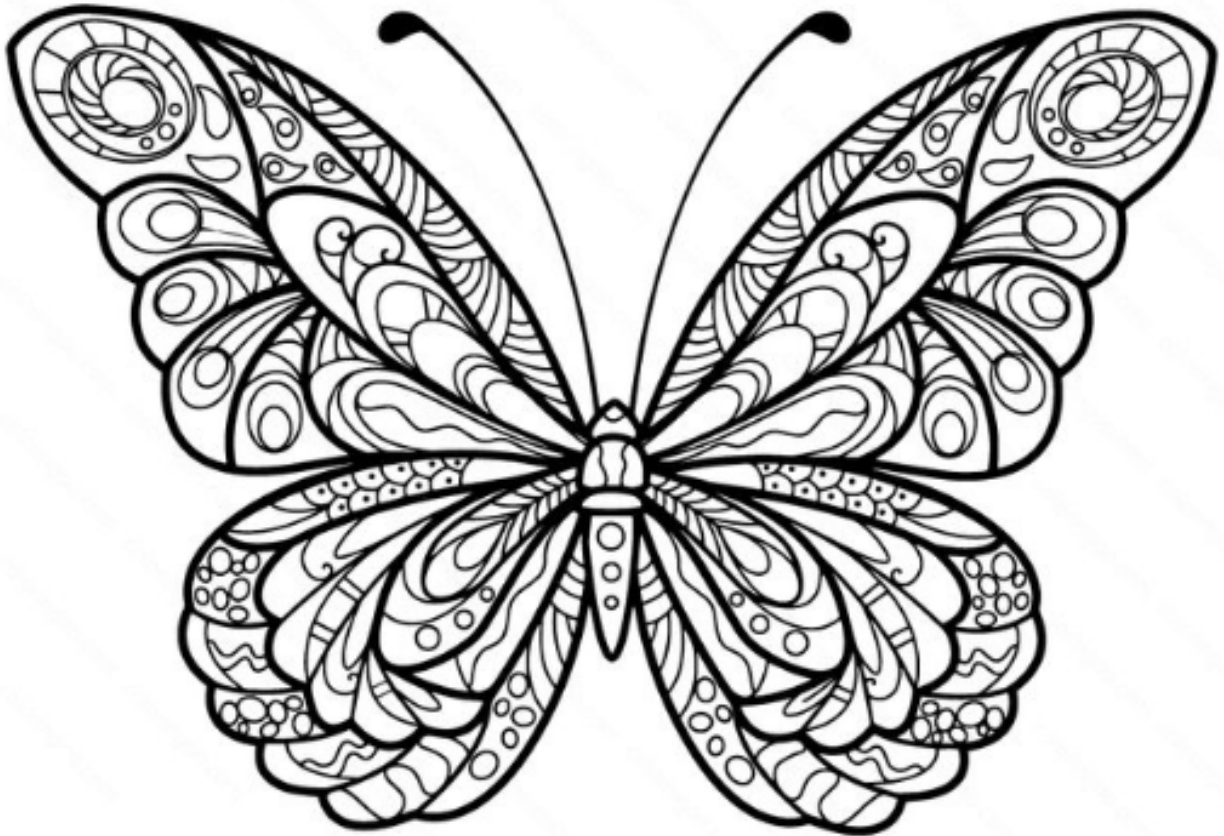
$$6 + 1 = \underline{\quad} + 10 = \underline{\quad} - 8 = \underline{\quad} + 6 = \underline{\quad}$$

$$17 - 5 = \underline{\quad} + 3 = \underline{\quad} + 9 = \underline{\quad} - 4 = \underline{\quad}$$

$$30 + 10 = \underline{\quad} + 4 = \underline{\quad} - 12 = \underline{\quad} - 12 = \underline{\quad}$$

$$13 - 4 = \underline{\quad} + 8 = \underline{\quad} + 6 = \underline{\quad} - 18 = \underline{\quad}$$

**4.- COLOREE ESTA MARIPOSA USANDO UN MÍNIMO DE 5 COLORES DIFERENTES.**



**5.- ESCRIBA DE QUÉ COLOR SON:**

<b>Tomates</b>	
<b>Pepinos</b>	
<b>Hierba</b>	
<b>Mandarinas</b>	
<b>Azúcar</b>	
<b>Bellotas</b>	
<b>Nieve</b>	
<b>Bananas</b>	