



Bienvenidos y bienvenidas

En unos minutos iniciamos...





Activa tu mente, mejora tu bienestar

Lic. María Stephanie Arias Jiménez



¿Qué es estimulación cognitiva?

¿Es importante?

Estimulación cognitiva

Es entendida como un

conjunto de técnicas y estrategias que tienen como finalidad **optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas** (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación)(Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. 2023).

Importancia

Potenciar una mejora en las habilidades cognitivas como:

- velocidad de procesamiento,
- procesamiento auditivo,
- procesamiento visual,
- memoria de trabajo,
- memoria a largo plazo,
- lógica,
- razonamiento y
- atención.





Trabalenguas

Pepe Pecas pica papas
con un pico,
con un pico pica papas
Pepe Pecas.





Pablito clavó un clavito,
¿qué clavito clavó Pablito?
Clavó un clavito pequeño
en la calve de un calvito.

El amor es una locura
que ni el cura la cura,
y si el cura la cura
es una locura de cura.



— Colypro —
**Nuevo
Colypro**

¿Qué sobra?



¿Cuál no pertenece al grupo?

Leer

Pintar

Armar rompecabezas

Ver televisión todo el día



¿Cuál no pertenece al grupo?

**Actividades
recreativas**

Leer

Pintar

Armar rompecabezas

Ver televisión todo el día



¿Cuál no pertenece al grupo?

**Dormir a la
misma hora**

Relajarse

**Usar pantallas
antes de dormir**

**Ambiente
tranquilo**



¿Cuál no pertenece al grupo?



**Dormir a la
misma hora**

Relajarse

**Usar pantallas
antes de dormir**

**Ambiente
tranquilo**

¿Cuál no pertenece al grupo?



Bailar



Dormir



Caminar



Nadar

¿Cuál no pertenece al grupo?

Actividad Física



Bailar



Dormir



Caminar



Nadar

¿Cuál no pertenece al grupo?

Estiramientos

Sedentarismo

Hidratación

Caminar



¿Cuál no pertenece al grupo?



**Bienestar
Físico**

Estiramientos

Sedentarismo

Hidratación

Caminar



**Ordena las palabras para
escribir una frase**

fortalece

salud

tu

emocional

y

Cuidar

físico

bienestar

tu

Cuidar tu salud fortalece tu
bienestar físico y emocional



Reconocer

emociones

tus

emocional

y

es

para

importante

expresar

cuidar

salud

tu

Reconocer y expresar tus
emociones es importante para tu
salud emocional.



acciones

generar

integral

grandes

Pequeñas

en

cambios

bienestar

pueden

tu

diarias

Pequeñas acciones diarias pueden
generar grandes cambios en tu
bienestar integral.



relaciones

bienestar

tu

Cuidar

emocional

cuidar

y

también

tus

salud

es

Cuidar tus relaciones también es
cuidar tu salud y bienestar
emocional.





¿En que lugar se encuentran los objetos?



1



2



3



4



5

¿En que lugar estaba



?

1

2

3

4

5



1



2



3



4



5



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

¿En que lugar estaba



?

¿En que lugar estaba



?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

¿En que lugar estaba



?

¿En que lugar estaba



?

¿En que lugar estaba



?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Sopa de letras

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	P	D	T	H	S	W	B	N
B	E	H	A	B	I	T	O	S
C	R	U	X	Z	R	Z	L	C
D	K	I	T	A	S	X	U	L
E	E	Z	C	T	P	E	A	Z
F	H	Y	R	T	V	R	Y	N
G	Q	R	T	Y	C	D	J	D
H	K	R	V	Y	Z	M	S	Q

Hábitos



	1	2	3	4	5	6	7	8
A	P	D	T	H	S	W	B	N
B	E	H	A	B	I	T	O	S
C	R	U	X	Z	R	Z	L	C
D	K	I	T	A	S	X	U	L
E	E	Z	C	T	P	E	A	Z
F	H	Y	R	T	V	R	Y	N
G	Q	R	T	Y	C	D	J	D
H	K	R	V	Y	Z	M	S	Q

Salud



	1	2	3	4	5	6	7	8
A	F	A	E	J	E	L	N	Y
B	F	K	Q	A	L	N	Y	U
C	L	E	G	M	R	Z	I	X
D	U	S	A	L	U	D	G	H
E	Z	C	N	H	U	L	R	Z
F	T	M	V	B	G	C	U	L
G	T	R	C	P	V	O	W	R
H	H	Y	G	J	I	A	O	X

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	F	A	E	J	E	L	N	Y
B	F	K	Q	A	L	N	Y	U
C	L	E	G	M	R	Z	I	X
D	U	S	A	L	U	D	G	H
E	Z	C	N	H	U	L	R	Z
F	T	M	V	B	G	C	U	L
G	T	R	C	P	V	O	W	R
H	H	Y	G	J	I	A	O	X

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	N	W	U	E	T	U	K	C	U	M	G	M
B	S	O	W	J	X	Q	E	F	F	R	O	O
C	E	M	I	R	A	C	Y	W	O	M	D	V
D	P	M	Q	C	S	P	C	K	L	A	R	I
E	L	T	D	P	A	G	B	I	D	K	B	T
F	S	Q	H	X	E	L	G	I	A	R	I	I
G	U	U	E	S	Q	G	U	B	N	A	D	N
H	P	B	A	E	D	C	A	M	T	W	X	G
I	G	D	H	X	O	Y	M	Z	I	Q	D	O
J	M	R	C	T	X	Q	P	O	O	T	S	C
K	Q	F	U	L	U	Q	Y	V	F	C	S	V
L	Z	A	H	R	Y	U	X	P	S	T	W	E

Autocuidado Estimulación Cognitivo



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	N	W	U	E	T	U	K	C	U	M	G	M
B	S	O	W	J	X	Q	E	F	F	R	O	O
C	E	M	I	R	A	C	Y	W	O	M	D	V
D	P	M	Q	C	S	P	C	K	L	A	R	I
E	L	T	D	P	A	G	B	I	D	K	B	T
F	S	Q	H	X	E	L	G	I	A	R	I	I
G	U	U	E	S	Q	G	U	B	N	A	D	N
H	P	B	A	E	D	C	A	M	T	W	X	G
I	G	D	H	X	O	Y	M	Z	I	Q	D	O
J	M	R	C	T	X	Q	P	O	O	T	S	C
K	Q	F	U	L	U	Q	Y	V	F	C	S	V
L	Z	A	H	R	Y	U	X	P	S	T	W	E



Colores



Rojo

Amarillo

Azul

Verde

Gris

Morado

Rosado

Negro

Anaranjado

Azul

Verde

Anaranjado

Celeste

Morado

Negro

Rosado

Verde

Rojo





Palabras con ritmo

Di la palabra con el ritmo!



<https://www.youtube.com/watch?v=Z2htAiiCGtY>



Arma la palabra

1. F-I-R-C-O-I-E-N-S-A-M-A

2. S-O-D-C-E-S-N-A

3. E-L-B-S-A-D-A-U-L

4. A-A-H-I-R-D-C-O-N-T-I



1. Afirmaciones

2. Descanso

3. Saludable

4. Hidratación



¿Cuántas veces se repite?



9 Diarios



6 Pares de zapatos



5 Botellas de agua



5 Protectores solares



6 Pesas



3 Rompecabezas



6 Velas



9 Manzanas



8 Bowls de ensalada



Consejos

Evaluación



Próximas actividades

HOY

- ✓ Recetas típicas conscientes
2:00 p.m.



Miércoles 01 de abril

- ✓ Conversatorio: Platillos tradicionales de Semana Santa (Rosquillas de maíz crudo típicas de Cartago) | 10:00 a.m.
- ✓ Taller: Gratitud consciente | 2:00 p.m.

Referencias bibliográficas

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2023). **Manual de Estimulación Cognitiva para Personas Adultas Mayores.**

Fundación Pilares para la autonomía personal. (s.f.). **Cuaderno 1. Estimulación Cognitiva para Adultos.**

Sardinero Peña, A. (s.f.). **Estimulación Cognitiva para Adultos. 60 Fichas. Ejercicios prácticos con soluciones.**

 Colypro

Nuevo Colypro