

GUÍA

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN CASA

*PAUTAS Y RECOMENDACIONES*

TERAPIA OCUPACIONAL – PIDEX

ABRIL 2020



## PAUTAS Y RECOMENDACIONES GENERALES PARA REALIZAR ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN EL DOMICILIO.

### ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN.....	2
ANTES DE COMENZAR.....	3
ORIENTACIÓN.....	4
ATENCIÓN.....	6
MEMORIA.....	8
GNOSIA.....	11
FUNCIONES EJECUTIVAS.....	13
LENGUAJE.....	15
PRAXIAS.....	17



## INTRODUCCIÓN

La estimulación cognitiva es un tratamiento no farmacológico que consiste en la aplicación de diversas técnicas con el objetivo de mantener, durante el mayor tiempo posible, el funcionamiento cognitivo de la persona y retrasar el déficit de determinadas funciones y procesos cognitivos, mejorando su calidad de vida y autoestima.

La neuroplasticidad se considera el punto de partida para asentar las bases de la estimulación cognitiva, fue definida por Geschwind en 1985 como la capacidad de respuesta del cerebro para adaptarse a las nuevas situaciones y restablecer el equilibrio alterado después de una lesión o disfunción.



## ANTES DE COMENZAR

A continuación, se facilitan una serie de pautas y recomendaciones que permiten facilitar la estimulación cognitiva en el domicilio. Es muy importante tener en cuenta, que en ningún momento sustituye la intervención de un profesional, este documento se debe utilizar como complemento o medida

preventiva para poder continuar con nuestra trabajo en casa.

Esta propuesta de actividades está diseñada de forma general, debemos ajustar el nivel de la tarea al de la persona que la va a realizar, sin juzgar, esto es fundamental para el éxito del entrenamiento.

Además, debemos adecuar las actividades propuestas a los intereses y roles que habitualmente la persona realiza o forman parte de su historia de vida.

Antes de empezar proponga un ambiente que facilite el trabajo.

### ANTES DE COMENZAR

#### RECOMENDACIONES GENERALES



#### ESTABLECER RUTINA



Las actividades deben realizarse **siempre a la misma hora y en el mismo sitio**, establecer una rutina que no interfiera con el resto de actividades diarias en un lugar tranquilo y sin distracciones. Si se precisa ayuda o supervisión de un familiar, establecer un consenso según disponibilidad y preferencia de ambos.

#### DEDICAR TIEMPO



El tiempo total empleado no debe ser superior a **una hora**.  
Adaptamos al ritmo de ejecución.

#### EVITAR LA FATIGA Y LA FRUSTRACIÓN



Abandonar la actividad ante sospecha de cansancio, frustración o nerviosismo, pasar a otra actividad o finalizar la sesión aunque no haya acabado.

#### APROVECHAR LA ACTIVIDAD COTIDIANA



Aprovechar cualquier actividad de la vida diaria, tarea y situación cotidiana como medio de estimulación, en un ambiente distendido y relajado, evitando la actitud académica o examinadora.

#### SABER ESCUCHAR



**Tener en cuenta** las inquietudes, gustos y aficiones para que la estimulación sea más atractiva y amena.  
Aprovechar los momentos de ocio con juegos de mesa o educativos como medio de estimulación (cartas, dominó, parchís, puzzles, rompecabezas, encajables, juegos de construcción, etc).

*Siga las recomendaciones propuestas*



## ORIENTACIÓN

### *¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?*

La orientación es la capacidad que nos permite ser conscientes de nosotros mismos y del contexto en el que nos encontramos en un momento determinado. Se divide en tres tipos:

- **Orientación personal:** capacidad de integrar información relativa a la historia e identidad personal.
- **Orientación temporal:** capacidad de manejar información de diferentes hechos o situaciones y situarlos en el tiempo cronológicamente.
- **Orientación espacial:** capacidad de manejar información relativa a de dónde venimos, dónde estamos en un momento específico, a dónde vamos, etc.

### *¿CÓMO PUEDES MEJORAR LA ORIENTACIÓN EN EL DOMICILIO?*

- ✓ Mira todos los días el calendario para saber el día de la semana, del mes, mes y año. Utiliza un calendario grande y tacha los días que pasan.
- ✓ Utiliza el mismo calendario para consultar citas importantes. Anota consultas médicas, citas de interés, cumpleaños, aniversarios, etc.
- ✓ Utiliza una agenda para anotar las citas importantes y otras tareas pendientes. Consúltala diariamente.
- ✓ Coloca en lugares estratégicos de la casa, notas o fotografías que faciliten la orientación.
- ✓ Sitúa relojes en diferentes lugares de la casa para saber el momento del día en el que estás y qué actividad debes realizar.
- ✓ Para trabajar la orientación espacial, explica el recorrido para llegar a los sitios más habituales del barrio o localidad (comercio, banco, casa de familiares, médico, etc). Puede imaginar el recorrido e ir explicándolo,



utilizar un plano o realizar el recorrido en la calle aprovechando las circunstancias de su vida diaria.

- ✓ Explica cómo llegar de una estancia de la casa a otra. Puede imaginar el recorrido e ir explicándolo, utilizar un plano de su casa o realizar el recorrido aprovechando la realización de una actividad de la vida diaria (ir al aseo, a la cocina, etc).
- ✓ Repasa datos personales: nombre, apellidos, domicilio, número de teléfono, nombre de sus hijos, nietos y otros familiares, etc.

## EN CASA

### FOMENTA LA AUTONOMIA EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



Prioriza tu **SEGURIDAD**

Define las actividades que puedes hacer solo/a y las actividades en las que necesitas ayuda o supervisión.  
Marca los pasos de la actividad que puedes hacer solo/a

**Date tiempo** para realizar las actividades que puedes hacer solo/a.  
**Ten paciencia**



Presta atención a tus **capacidades**.  
**Potencia** tus posibilidades y habilidades

**Adapta** el entorno y la situación para facilitar la autonomía en el desempeño de la actividad.  
Utiliza las ayudas y compensaciones necesarias

**PIDE AYUDA guiada** cuando pierdas la secuencia de una tarea

**Construye rutinas facilitadoras**

Ten en cuenta tus preferencias, gustos e intereses.  
Disfruta con actividades que sean gratificantes

Antes de comenzar una actividad, piensa en sus consecuencias

Busca **refuerzo positivo**, premiate con frases que potencien tu confianza y autoestima



Si necesitas ayuda, búscala en quien te transmita **calma** y sea paciente.  
Si no es buen día, déjalo para otro momento en el que estéis relajados





## ATENCIÓN

### *¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?*

La atención es el proceso por el cual podemos generar, dirigir y mantener nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes e ignorar los irrelevantes. Nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno.

### *¿CÓMO PUEDES MEJORAR LA ATENCIÓN EN EL DOMICILIO?*

- ✓ Ejercicios de cancelación utilizando un artículo de periódico o revista:
  1. Tacha una determinada letra y cuenta el número de veces que ha aparecido (por ejemplo, tacha la letra "A"). Se puede disminuir el nivel de dificultad utilizando sólo las letras mayúsculas.
  2. Tacha una determinada letra cuando vaya seguida de otra letra y cuenta el número de veces que ha aparecido (por ejemplo, tacha la letra "N" cuando vaya seguido de la "E")
  3. Tacha una determinada letra cuando vaya dos posiciones antes que otra letra y cuenta el número de veces que ha aparecido (por ejemplo; tacha la letra "N" cuando vaya dos posiciones antes que la "B")
  4. Tacha dos letras a la vez.
- ✓ Ejercicios de cancelación utilizando el catálogo de ofertas de su comercio:
  1. Rodea todos los productos que podamos comprar con 2€.
  2. Rodea todos los productos que sean de la misma categoría (dulces, frutas, limpieza, etc)
  3. Rodea todos los productos que empiecen por una determinada letra.



4. Rodea todos los productos que terminen por una determinada letra.

5. Realiza sopas de letras con diferente nivel de dificultad.

- ✓ Busca diferencias entre dos dibujos o imágenes.
- ✓ Escucha una serie numérica y levanta la mano cada vez que se escucha un determinado número.

Para elevar el nivel de dificultad, escucha una serie alternando números-letras y levanta la mano sólo si la letra que escucha va precedida de un número, etc. Ej: L, M, S, 3, Z (al escuchar "Z", debería levantar la mano porque el estímulo anterior ha sido un número).

- ✓ Lee un texto y copia en una hoja una palabra si y la siguiente no.
- ✓ Escucha una canción y cuenta el número de veces que escucha una determinada palabra en la canción.
- ✓ Presta atención a las noticias del telediario, programa o película para poder comentarlo después.





## MEMORIA

### *¿QUÉ ES LA MEMORIA?*

La memoria es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar de manera efectiva información previamente aprendida o un suceso vivido. Nos permite retener información y recordarla en un momento futuro, es el almacén de nuestros recuerdos y experiencias. Dentro de memoria distinguimos:

- **Memoria episódica:** hace referencia a información sobre hechos y experiencias vividas, todos ubicados en el espacio y en el tiempo.
- **Memoria semántica:** hace referencia a conocimientos de carácter general.
- **Memoria procedimental:** hace referencia a acciones o secuencia de actos aprendidos, la mayoría los hacemos de manera automática sin necesidad de pensar en cada gesto o movimiento que hacemos.

### *¿CÓMO PUEDES MEJORAR LA MEMORIA EN EL DOMICILIO?*

- ✓ **Repite series:** Repetición oral inmediata de varios números, palabras, etc). Posteriormente, pide que intente recordar algún elemento de la serie, puede ayudar mediante pistas (por ejemplo, “había una fruta”).
- ✓ **Lee un relato corto, noticia o artículo y haz un recuerdo guiado a través de preguntas o claves.**
- ✓ **Presta atención a las noticias del telediario, programa o película para comentar después las ideas principales que recuerda.**
- ✓ **Visualiza una habitación de tu casa e intenta recordar todo lo que hay en ella (objetos, muebles, fotografías, etc).**
- ✓ **Recuerda hechos remotos personales y públicos: eventos personales (viajes, reuniones, días de campo, celebraciones religiosas..).**



- ✓ Recuerda acontecimientos de eventos deportivos, políticos, costumbres de otras épocas, etc., puedes utilizar revistas antiguas, páginas de internet donde se exponen fotografías.
- ✓ Busca fotos del pasado e intenta recordar dónde estaba, con quién, qué se celebraba, los datos más importantes de esa etapa, etc.
- ✓ Recuerda cada noche, durante cinco minutos, las cosas que has hecho durante el día (lo que has comido, lo que has cenado y alguna noticia o acontecimiento importante del día).
- ✓ Piensa en un familiar y descríbelo con el mayor número de detalles posible.
- ✓ Escribe los eventos y fiestas importantes que tiene cada uno de los meses del año (fiestas, citas, cumpleaños, etc.).
- ✓ Recuerda y tararea canciones.

## *¿CÓMO PUEDES COMPENSAR EL FALLO DE MEMORIA?*

Para compensar el fallo de memoria existen diferentes estrategias conocidas como ayudas, que pueden ser externas o internas. A continuación, puedes consultar algunos de estos facilitadores dirigidos a compensar dificultades de memoria y reducir el esfuerzo y la ansiedad al enfrentarnos a tareas cotidianas y actividades del día a día:

- ✓ En una libreta, calendario o agenda, escribe tareas pendientes e importantes que tengas que hacer: como citas médicas, citas personales, recados importantes, dosis de medicación, compromisos de entregas (por ejemplo, entregar libro en biblioteca).  
Revisalo diariamente y asegúrate del día en el que estás, léelo en voz alta.
- ✓ Ayudas digitales. Programa alarmas en el móvil, anota recordatorios, utiliza la agenda para fechas o eventos importantes.



- ✓ Establece rutinas: hacer siempre lo mismo y en el mismo orden ayuda a asociar estímulos y, por tanto, el aprendizaje.
- ✓ Ser ordenado: poner cada cosa en su sitio y tener un sitio para cada cosa (poner letreros o imágenes, si es necesario, para identificar el lugar asignado a cada objeto).
- ✓ Prepárate antes de empezar una tarea. Por ejemplo, antes de comenzar a cocinar coloca todos los ingredientes en la encimera, así no olvidarás echar ninguno en la comida.
- ✓ Agrupa la información por categorías cuando hagas listados.
- ✓ Establece un orden en tu lista de la compra, por ejemplo; podemos hacerla poniendo primero frutas y verduras, carne y embutidos, lácteos, etc.
- ✓ Si compramos siempre en el mismo comercio y conocemos la distribución del local, haz la lista siguiendo el orden en el que están

## LA AGENDA COMO AYUDA COMPENSATORIA

### ¿CÓMO USARLA?

#### ENCUENTRA LA AGENDA APROPIADA



Hay muchos tipos de agendas, elige una sencilla, que tenga un **tamaño adecuado**, con una hoja para cada día, con apartados para marcar un horario semanal de tareas periódicas y notas importantes.

#### GUÁRDALA SIEMPRE EN EL MISMO SITIO

Elige un lugar visible para guardar la agenda y **consultarla diariamente**.



#### ANOTA CITAS Y TAREAS IMPORTANTES



Escribe las **citas, compromisos, fechas importantes y aniversarios**.

Anota también las tareas pendientes, lo antes posible, y táchalas cuando las hayas completado. Desglosa las tareas grandes en tareas más pequeñas.

#### CREA UNA RUTINA DIARIA

Mira la agenda **todas las mañanas**, comprueba el día en el que estás y los compromisos pendientes. Estima el tiempo que necesitas para cada tarea, jerarquiza según su importancia y **organiza tu jornada**.



#### APROVECHA SU USO



Utilízala también para anotar recados importantes, toma de medicación, diario (cada noche **escribe una frase bonita** o acontecimiento alegre que haya ocurrido durante el día).



colocados en la tienda (por ejemplo, si al entrar están las bebidas, primero anotamos las bebidas, y así sucesivamente).

- ✓ No prescindas de la lista, sean pocas o muchas cosas las que vayas a comprar.

## GNOSIA

### *¿QUÉ ES GNOSIA?*

Gnosia es la capacidad que tiene el cerebro para reconocer información, previamente aprendida, a través de nuestros sentidos. Hay diferentes tipos de gnosias dependiendo del canal sensitivo implicado o la combinación de varios. Gracias a esta capacidad podemos reconocer un objeto, una canción, a un ser querido, una parte de nuestro cuerpo, etc.

### *¿CÓMO PUEDES MEJORAR LOS DIFERENTES TIPOS DE GNOSIAS EN EL DOMICILIO?*

- ✓ Selecciona una serie de objetos cotidianos, colócalos sobre una superficie plana ocultando una parte con un paño. Debe denominar nombre, color y utilidad.
- ✓ Reconoce caras de seres queridos a través de fotos.
- ✓ Con una tijera, corta el retrato de un ser querido por la mitad o en tres partes, debe reconocer a quién corresponde esa porción del rostro. Coge todas las porciones del retrato y reconstruye el rostro como si fuese un puzle. Se puede realizar el mismo ejercicio con una imagen sencilla (por ejemplo, una fruta, una flor, elemento decorativo, etc).
- ✓ Reconoce el nombre de los personajes famosos que aparecen en la revista o televisión.



- ✓ Reconoce objetos viendo solo su sombra reflejada en una superficie plana.
- ✓ Reconoce letras en un texto.
- ✓ Asocia la imagen de un objeto con su nombre escrito.
- ✓ Agrupa objetos con colores iguales o de la misma gama cromática
- ✓ Localiza y nombra partes del cuerpo en un dibujo, en el propio cuerpo y en el espejo.
- ✓ Reconoce objetos cotidianos a través del tacto, con los ojos tapados. Ten en cuenta la forma del objeto, su textura, calidez, etc.
- ✓ Reconoce objetos cotidianos a través del sonido que emite, con los ojos tapados (tintineo de unas llaves, campana, silbido, chasquido de dedos, sonido de animales, etc).
- ✓ Completa puzzles sencillos de objetos cotidianos, caras, etc.



## FUNCIONES EJECUTIVAS

### *¿QUÉ SON LAS FUNCIONES EJECUTIVAS?*

Las funciones ejecutivas son capacidades mentales primordiales para mantener la autonomía en la vida diaria, están implicadas en la formulación de metas, planificación para su logro y ejecución de la conducta de una forma eficaz. Según Collette, Hogge, Salmon y van der Linden (2006), las funciones ejecutivas incluyen un conjunto de habilidades que la persona utiliza para facilitar la adaptación a situaciones nuevas y complejas, yendo más allá de conductas habituales y automáticas. Aunque cada vez son más los autores que recelan del uso de Funciones Ejecutivas por su complejidad, esta es la clasificación más tradicional que habitualmente conocida: velocidad de procesamiento, memoria de trabajo, fluidez verbal, inhibición, ejecución dual, flexibilidad cognitiva, razonamiento, cognición social, planificación y toma de decisiones.

### *¿CÓMO PUEDES MEJORAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS EN EL DOMICILIO?*

- ✓ Realiza cálculo mental y series numéricas. Calcula mentalmente el valor de la compra, comprueba que te han dado bien el cambio.
- ✓ Haz una lista de palabras o selecciona una serie de objetos:
  1. Ordena alfabéticamente.
  2. Deletrea en orden y a la inversa.
  3. Explica el significado o utilidad.
  4. Explica otras posibles utilidades que se le puede dar al objeto.
- ✓ Selecciona parejas de objetos y explica en qué se parecen y en qué se diferencian.
- ✓ Ordena temporalmente una lista de fechas.



- ✓ Haz listas de palabras que tengan la misma categoría semántica (por ejemplo grupo de animales, verduras, ciudades, etc)
- ✓ Piensa refranes y explica su significado.
- ✓ Explica las posibles alternativas que daría para solucionar problemas cotidianos. Por ejemplo:
  1. Se pincha una rueda del coche en la carretera.
  2. El recorrido que sigues habitualmente para ir al comercio está cortado por obras.
  3. Estás en la caja del supermercado y te das cuenta que no llevas el monedero.
  4. Has dejado las llaves dentro de casa y no hay nadie.
  5. Llegan inesperadamente tus nietos a cenar y no hay comida preparada para todos.
- ✓ Diseña un horario de tareas. Por la mañana, enumera y organiza las tareas del día.
- ✓ Planifica las próximas vacaciones (elige fecha, destino, compara precio de hoteles, organiza la maleta, etc).
- ✓ Enumera los pasos a seguir para realizar actividades cotidianas (por ejemplo coser un botón, poner una lavadora, cambiar la rueda del coche, elaborar una receta de cocina, pedir cita al médico, etc).
- ✓ Para trabajar la inhibición realiza actividades en un ambiente con distractores (la actividad no tiene que ser necesariamente de esta lista).
- ✓ Para trabajar la ejecución dual: realiza dos tareas simultáneamente (las actividades no tienen que ser necesariamente de esta lista, se recomienda elegir tareas sencillas, por ejemplo realizar sopa de letras mientras escucha las noticias).



## LENGUAJE

### *¿QUÉ ES EL LENGUAJE?*

El lenguaje es una función superior que desarrolla los procesos de codificación y decodificación de signos que simbolizan ideas, objetos, etc. Es de primordial utilidad en la vida diaria, ya que nos permite acceder a la información, nos ayuda a transmitir pensamientos y emociones para comunicarnos y nos ayuda a tomar decisiones en función de nuestros pensamientos. Dentro del lenguaje hay diversos procesos:

- **Expresión:** capacidad de formular ideas con sentido y de manera gramaticalmente correcta.
- **Comprensión:** capacidad de entender el significado de palabras e ideas.
- **Vocabulario:** conocimiento del léxico.
- **Denominación:** capacidad de nombrar objetos, personas o hechos.
- **Fluidez:** capacidad para producir de manera rápida y eficaz contenidos lingüísticos.
- **Discriminación:** capacidad de reconocer, diferenciar e interpretar contenidos relacionados con el lenguaje.
- **Repetición:** capacidad para producir los mismos sonidos que se escuchan.
- **Escritura:** capacidad para transformar ideas en símbolos, caracteres e imágenes.
- **Lectura:** capacidad para interpretar símbolos, caracteres e imágenes y transformarlos en habla.

### *¿CÓMO PUEDES MEJORAR EL LENGUAJE EN EL DOMICILIO?*

- ✓ Lee un libro o revista que te resulte interesante. Si es posible en voz alta.
- ✓ Escucha la radio.





- ✓ Lee o escucha una frase y repítela exactamente igual o utilizando tus propias palabras, sin modificar la idea.
- ✓ Después de escuchar o leer un mensaje, explica en voz alta qué significa y realiza la acción que indica.
- ✓ Nombra o escribe un listado con el mayor número de palabras posibles de diferentes categorías (alimentos, prendas de vestir, productos de higiene, medios de transporte, utensilios de cocina, animales, colores, fiestas del año, partes del cuerpo, etc).
- ✓ Nombra o escribe palabras que empiecen por una determinada letra o sílaba.
- ✓ Nombra o escribe palabras que terminen por una determinada letra.
- ✓ Nombra o escribe objetos que tengan una determinada forma o estén fabricados de un determinado material (redondos, cuadrados, rectangulares, de madera, de cristal, de metal, etc).
- ✓ Deletrea palabras.
- ✓ Describe una imagen, objeto, texto o acontecimiento.
- ✓ Denomina los objetos que están en la estancia en la que se encuentra.
- ✓ Lee la definición de un objeto, animal, ciudad... y nombra cuál es.
- ✓ Nombra o escribe sinónimos de un listado de palabras.
- ✓ Nombra o escribe antónimos de un listado de palabras.
- ✓ Nombra o escribe adjetivos.
- ✓ Aprovecha las tareas cotidianas que te lo permitan (entornos familiares y situaciones distendidas sin la presión de tiempo) para ejercitar las capacidades lingüísticas, intentando denominar un objeto con la palabras adecuada. Si existen dificultades pide facilitadores semánticos (decir el significado) y fonéticos (decir la letra o sílaba por la que empieza la palabra).



## PRAXIAS

### *¿QUÉ SON LAS PRAXIAS?*

Praxias son las habilidades motoras adquiridas. Es decir, son los movimientos organizados que realizamos para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo.

Son una parte muy importante en nuestro día a día, necesarias para realizar cualquier actividad motora como caminar o vestirnos, para utilizar un objeto cotidiano o realizar acciones como hablar o sonreír. Hay diferentes tipos de praxias dependiendo de la intencionalidad del acto, presencia de un objeto, secuenciación, etc.

### *¿CÓMO PUEDES MEJORAR LAS PRAXIAS EN EL DOMICILIO?*

- ✓ Dibujo: copia dibujos sencillos.
- ✓ Completa un dibujo inacabado. Puedes recortar una imagen de una revista, cortarla por la mitad y completarla lo más parecido posible.
- ✓ Busca en una revista imágenes de caras y recorta con unas tijeras. Escribe debajo el gesto que transmiten: alegre, triste, enfadado...
- ✓ Busca letras grandes en una revista, recórtalas y construye una palabra o frase.
- ✓ Haz puzles con diferente nivel de dificultad.
- ✓ Sitúate delante del espejo y realiza gestos intencionados con los músculos faciales: gesto de alegría, tristeza, enfado, dolor...
- ✓ Aprovecha tus aficiones para ejercitar las habilidades prácticas: costura, dibujo, manualidades, modelaje, jardinería, etc.
- ✓ Colabora en las actividades de la vida diaria que te sea posible: Corta frutas y verduras, dobla ropa, etc.
- ✓ Secuencia los pasos de acción necesarios para elaborar tu receta favorita o preparar una taza de café.



# Estimulación cognitiva en casa

*PAUTAS Y RECOMENDACIONES*

- ✓ Analiza cómo es la forma más correcta de manipular utensilios domésticos (peine, espejo, cerillas, sobre y sello, vela, reloj, percha, gorro de ducha, calcetín, anillo, llave, martillo, clavo, botón, lana, etc).
- ✓ Imita los gestos que ves hacer a un cantante sobre el escenario.
- ✓ Imita gestos cotidianos (saludar, decir no, aplaudir, peinarte, lavarte los dientes, etc).

# RESUMEN

## EN CASA

### APROVECHA LA ACTIVIDAD DIARIA PARA ESTIMULAR TU CEREBRO

Mira el **calendario** diariamente, comprueba el día, tareas pendientes y citas importantes.

**Diseña un horario de tareas**



Presta atención a las **noticias** del telediario y comenta después las ideas principales

**Establece RUTINAS.** Haz siempre lo mismo y en el mismo orden.

**Prepárate antes de empezar** la tarea, organiza todo el material necesario antes de comenzar

Mantén un **ORDEN.** Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa

Cuando estés realizando una tarea cotidiana, **enumera los pasos a seguir.**

**Nombra** los utensilios que estás utilizando en la tarea y **explica** su utilidad.

Nombra otros utensilios que tienes alrededor



Aprovecha tus **aficiones:** costura, manualidades, jardinería, etc

Cuando vengas de la compra o hagas un pago, **realiza cálculo mental** de lo que has gastado

Agrupar por **categorías** la información que tengas que recordar.

Lee en voz alta



Elabora la **lista de la compra** agrupando los productos por categorías. **No te olvides de ella cuando vayas a comprar**



Conserva tu **autonomía.** Ten paciencia y dedica el tiempo necesario para cada actividad. Pide ayuda si es necesario



**Recuerda cada noche** todas las cosas que has hecho durante el día.

Piensa en algo agradable que te haya sucedido

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Castellanos F, Cid M, Duque P. et al. (2007) Plan Integral de Atención Sociosanitaria al Deterioro Cognitivo en Extremadura. 1ª parte: demencias degenerativas. Mérida. Junta de Extremadura.
2. Collette, F., Hogge, M., Salmon, E., Van der Linden, M. (2006). Exploration of the neural substrates of executive functioning by functional neuroimaging. *Neuroscience*, 139 (1), 209-221.
3. Geschwind, N. (1985). Mechanisms of Change after Brain Lesions. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 457 (1), 1-11.
4. Grieve, J. (2000) Neuropsicología para terapeutas ocupacionales: Evaluación de la percepción y cognición. Madrid. Panamericana.



Este material ha sido realizado en la colaboración de las siguientes personas:

- Eva M<sup>a</sup> Burrero Pérez / Terapeuta Ocupacional
- Verónica Mariscal Donaire / Terapeuta Ocupacional
- Ana M<sup>a</sup> Fernández Oviedo / Terapeuta Ocupacional
- M<sup>a</sup> Inmaculada García González / Terapeuta Ocupacional
- Cristina Mendoza Holgado / Terapeuta Ocupacional

