



SE ABRE UN CAMINO



EJERCICIOS PARA POTENCIALIZAR LA
MEMORIA DE PERSONAS CON ALZHEIMER
MARIA HUACAYO CALISAYA

Introducción

Este trabajo se ha realizado con el fin de ayudar a los pacientes que sufren de la enfermedad del Alzheimer o prevenir con estos ejercicios se pretende elevar las funciones cognitivas para mejorar la funcionalidad del paciente en su vida cotidiana

¿A quiénes van dirigidos?

Este material va dirigido a todas las personas que pretenden ayudar aquellas personas con este mal ya sea los propios familiares o los médicos que cuidan de ellos pretenden convertirse en guías que los puedan guiar durante este proceso en las diferentes etapas de la enfermedad que pasa

Ahora debemos ser muy pacientes ya que estas personas muchas veces se ofuscan porque no pueden realizar con facilidad estos ejercicios las conductas de estos pacientes van a ser de frustración, cólera, ira, enojo, desesperación, estrés para esto los familiares deben tranquilizarlo y cuidar que se calme para realizar otra vez estos ejercicios

¿Cómo hacer los ejercicios?

Es recomendable que la persona que va a ayudar al paciente a realizar estos ejercicios sea la misma ya que se va a sentir más confiado y con familiaridad y también ver cuanto a mejorado los avances que ha tenido en la aplicación de estos ejercicios por el contrario si no ha tenido un buen desenvolvimiento y esa persona ayudarla con mucha paciencia

El paciente se familiariza con la persona que lo va ayudar y reforzar durante todo el proceso de rehabilitación del paciente así se evitara muchas situaciones de estrés, angustia, abandono lo más importante es no abandonar al paciente que sufre esta enfermedad seguir adelante a que esta persona pueda recuperarse rápidamente y así llevar una vida mejor

No necesariamente estos ejercicios son para personas con Alzheimer sino para también esas personas que ya están olvidando alguna cosa es muy importante que las personas adultas ejerciten su cerebro con distintos ejercicios para prevenir esta enfermedad que es muy dolorosa porque la persona que sufre este mal no se acuerda de nada ni de sus hijos se desorienta del mundo que los rodea suelen ser más violentos y sentirse triste y angustiados o sentir que las personas a su alrededor le quieren hacer daño pero Alzheimer no es sinónimo de desesperación porque si se puede prevenir

Las instrucciones

Es fácil su manejo, alguno de los ejercicios puede realizarse de forma individual por el paciente, pero con la supervisión de la persona que lo cuida para ver cuánto ha mejorado o si no puede realizar algunos de estos ejercicios

Los ejercicios tienen que ser ayudados por la persona que lo cuida o la supervisora se debe tener en cuenta también que tiempo se demora en realizar cada ejercicio

Hacer los ejercicios de manera consciente y pensando de lo que se va a poner o decir.

Objetivo

Nuestro objetivo es que estas personas se logren curar y que lleven una vida más feliz alada de los seres más queridos

1: MARCA LA ALTERNATIVA QUE PRESENTA LA SECUENCIA DE ORACIONES O FRASES QUE DESARROLLARÍAN DE MANERA COHERENTE EL TEXTO

Catástrofes naturales

1. Terremoto de san francisco que en 1908 destruyo esa ciudad
 2. Erupción del Vesubio que sepulta Pompeya en el 60 antes de cristo
 3. En 1743 terremotos de 8 grados destruye lima y callao
 4. Tsunami devastador que acaba con Tokio en 1923 : 65 mil victimas
- a) 5, 3, 1, 2, 4
 - b) 3, 1, 4, 2, 5
 - c) 2, 3, 1, 4, 5
 - d) 4, 3, 1, 2, 5
 - e) 1, 2, 3, 4, 5

La menta

1. En aromaterapia se emplea como estimulante; en el aspecto físico actúa como descongestionante, digestivo y refrescante. Procede de Asia central y del Mediterráneo
 2. La menta es un género de hierbas comestibles apreciada por su aroma refrescante
 3. La destilación de la menta produce un aceite rico en mentol, sustancia de valor comercial
 4. El consumo de esta hierba o sus derivados produce una sensación de frio en la boca y las vías respiratorias su aroma es estimulante del apetito
 5. La menta es utilizada principalmente en platos dulces y en la repostería pero también en platos salados
 6. La parte más usada de esta panta es la hoja en forma directa o luego de destilados en forma del aceite de menta
- a) 2, 6, 3, 4, 5, 1
 - b) 2, 4, 3, 1, 6, 5
 - c) 3, 2, 5, 6, 1, 4
 - d) 5, 2, 6, 1, 4, 3
 - e) 2, 4, 3, 5, 6, 1

2: ELIGE UNA DE CADA PAR DE PALABRAS PARA COMPLETAR LAS SIGUIENTES ORACIONES

Hecho _ echo

Ya no _____ basura a la torrentera

Honda _ onda

La piscina es muy _____ por eso se debe tener cuidado con los niños

Cien _ sien

Es necesario que tengas _____ volantes para la campaña

Hasta _ asta

Te esperare _____ la seis si no llegas me iré

Sima _ cima

Los alpinistas alcanzaron la _____ de la montaña el día de ayer

Savia _ sabia

Siempre escuche y tome en cuenta los consejos de mi _____ abuela lola

Votar _ botar

Todos los peruanos mayores de 18 años y menores de 65 años están obligados a _____

Ciega _ siega

Luego del infortunado accidente la mujer quedo _____ de por vida

Hablando _ ablando

Estuvo _____ cerca de dos horas de sus planes y proyectos

Ciervo _ siervo

Él _____ está en constante peligro de, pues cada día hay más cazadores

3: ESCRIBE LA PALABRA QUE SE SOLICITA DE ACUERDO CON EL SIGNIFICADO, USANDO TODAS LAS LETRAS BASE

- Cartón

Significado: numerar, narrar

- casero

Significado del verbo coser

- Abrochar

Significado de mujer ebria

- Tercero

Significado _ preciso, exacto

- Sabanas

Significados plátanos

- Armónica

Significado: relativo al planeta marte

4: ORDENA LAS PALABRAS PRESENTADA A CONTINUACIÓN

IIOOAFGLSI

BQMCUOIIAI

NPENREE

OLIEBAMOTC

IXAOMOTAN

AIOOETGL

OUOSMLC

ADDFLIECI

MORA

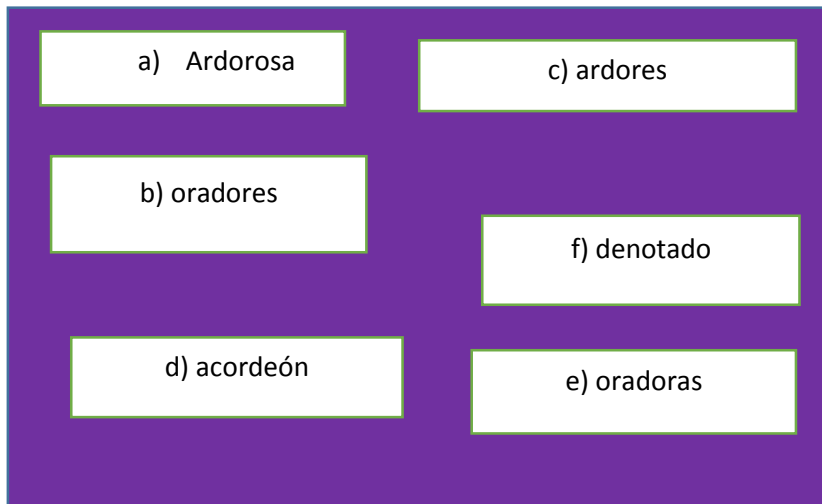
ÑOCARI

5: EN LOS SIGUIENTES CUADROS ENCUENTRA LA PAREJA DE PALBRAS FORMADAS POR LAS MISMAS LETRAS MARQUE LA ALTERNATIVA CORRECTA

The image shows a grid of eight boxes, each containing a word pair. The boxes are arranged in two columns and four rows. The pairs are:

- a) Malabares
- b) mórbidos
- c) bramidos
- d) bramados
- e) morbidez
- f) calamares
- g) Birmania
- h) mórbidas

- a) d _ f
- b) b _ g
- c) c _ h
- d) a _ e
- e) N.A



- a) b _ g
- b) a _ e
- c) c _ a
- d) d _ f

6: MARCA LA ALTERNATIVA QUE COMPLETE CORRECTAMENTE LA ORACIÓN

Los arboles más longevos _____ son un _____ de pinos en las montañas de California, sé _____ que tienen más edad de más de 4600 años

- a) Conocidos grupo sabía
- b) Reconocidos tipo afirma
- c) Estudiados género conoce
- d) Registrados grupo conoce

La corteza del sauce blanco ha sido _____ desde tiempo _____ para el _____ de la fiebre y el dolor _____ por Hipócrates en el siglo V los antiguos egipcios y los amerindios

- a) Necesitada antiguo mejora pensando
- b) Utilizada prehistórico caso buscando
- c) Buscada ancestral tratado además
- d) Usada inmemorial alivio incluso
- e) Conocida antiguo síntoma también

Los ganados más _____ en número a nivel mundial son los _____ con la _____ bovina ovina y la porcina

- a) Conocidos mezclados ganadería
- b) Renombradas intervenidas producciones
- c) Importante relacionada ganadería
- d) Reconocidos inmersos matanza
- e) Comunes encargados producción

7: ESCRIBA LA PALABRA QUE SE SOLICITA DE ACUERDO CON EL SIGNIFICADO TENIENDO EN CUENTA LAS ETIMOLOGÍAS DEL RECUADRO

- o Espacio que rodea un núcleo cualquiera : -----
- o Sin señal de vida: -----
- o Desenterrar, sacar de la sepultura un cadáver -----
- o Felicitación , enhorabuena -----
- o Contradicción entre dos preceptos legales -----
- o Persona que tiene invitados -----
- o Utensilio hecho con tela resistente -----

8: MARCA LA ALTERNATIVA QUE COMPLETA LA SERIE EN CADA CASO

Marañón, Napo, Ucayali

- a) Rio
- b) Putumayo
- c) Océano
- d) Perú
- e) Agua

Geometría, algebra, trigonometría

- a) Lenguaje
- b) Aritmética
- c) matemática
- d) Física
- e) Filosofía

Radiación, propagación, emisión

- a) Distención
- b) Difusión
- c) Depresión
- d) Decodificación
- e) Detención
- f) Disperso
- g) Detecto

9: RELACIONE LA COLUMNA DERECHA CON LA DE LA IZQUIERDA

Arco	refinería
Flecha	magnitud
Petróleo	metal
Combustible	exposición
Vapor	fuego
Distancia	arma
Densidad	verde
Dólar	lejanía
Moneda	proyectil

10: Complete los siguientes enunciados, escribiendo la respuesta correcta.

Nombre:

Apellidos:

Fecha de nacimiento:

Lugar:

¿Qué día de la semana es?:

¿En qué mes estamos?:

¿Qué día del mes?:

¿Qué día del mes es hoy?:

¿En qué estación del año nos encontramos?:

11: OBSERVE DÍGAME CUÁL DE LOS SIGUIENTES COLORES ES EL..



12: RESPONDA A LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS: DE QUÉ COLOR SON

La coca _____

La leche _____

La sandia _____

La pera _____

Las habas _____

La zanahoria _____

- El zapallo _____
- El cielo _____
- El mar _____
- Sangre _____
- El oro _____
- El árbol _____
- El mar _____
- El sol _____

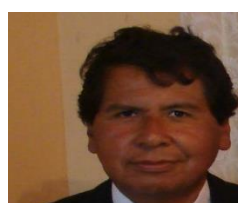
13: OBSERVE LAS SIGUIENTES IMÁGENES MARQUE

¿Cuál de estos objetos no existen en la vida real?



Diga si las siguientes personas están tristes, alegres o enfadadas:





14: ESCRIBA 8 PALABRAS QUE EMPIECEN POR LAS SIGUIENTES LETRAS

M

T

S

C

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

15: Escriba

10 animales salvajes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Escriba 10 ciudades del mundo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

10. _____

Escriba 10 utensilios de cocina:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

16: RESPONDA A LAS SIGUIENTES INTERROGANTES

¿Cuántos minutos tiene una hora?

¿Cuánto tarda en hervir un café?

Sin mirar el reloj, dígame qué hora es

¿Cuánto tiempo tarda una persona en ducharse?

¿Cuánto tiempo se tarda en una revisión médica?

17: Responda a las siguientes preguntas:

Enumera ordenadamente los pasos que tienes que seguir para vestirme después de levantarte de la cama:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Enumera ordenadamente los pasos que tienes que seguir para prepararte del desayuno:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Enumere ordenadamente los pasos que tienes que seguir para cenar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18: ORDENA LAS ESCENAS QUE SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN EN EL ORDEN CORRECTO, NUMERÁNDOLAS EN CADA CASILLA, DE MANERA QUE LA HISTORIA TENGA SENTIDO:



19: ESCRIBA LO QUE SE LE PIDE

Escriba la palabra que empiece con la silaba

Ga _____

Ma _____

Co _____

Po _____

Ca _____

Ta _____

Pa _____

Se _____

Escriba palabras que empiecen por las letras:

M _____

S _____

T _____

D _____

H _____

K _____

L _____

20: ESCRIBA NOMBRES DE COSAS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN:

MERCADO

FARMACIA

COLEGIO

IGLESIA

21: ESCRIBA UNA BREVE REDACCIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE HA REALIZADO ESTE FIN DE SEMANA.

Escriba una breve redacción sobre algún espectáculo al que ha asistido

22: ESCRIBE QUE TENIENEN EN COMUN LAS SIGUIENTES PALABRAS

- El café, el morado y el amarillo son.
- El rosal, la margarita y el tulipán son.
- El lapicero, la pluma y el lápiz son.
- La blusa, el pantalón y el esniker son.
- El ron, el vodka y la cerveza son.
- El avión, la moto y el tren son.
- El dos, el cinco y el nueve son.
- Profesor, enfermero y abogado son.
- El salmón, la sardina y la trucha son.
- La primavera, el verano y el invierno son.

23: COMPLETE LAS SIGUIENTES FRASES MEDIANTE EL PARENTESCO CORRESPONDIENTE:

- El marido de mi hermana es mí.
- El padre de mi marido es mí.
- La madre de mi madre es mí.
- El padre de mi madre es mí.
- La mujer de mi tío es mí.
- La hermana de mi madre es mí.
- El marido de mi sobrina es mí.
- La hermana de mi abuela es mí.
- La madre de mi abuela es mí.

24: COMPLETE LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS CORRECTAMENTE

La naranja es una

Los días de la semana son

El año trae cuantos días

Las estaciones del año son

Las vocales son

El queso es de color

La ballena es un

En que continente vivimos

25: LEA EL SIGUIENTE FRAGMENTO Y RESPONDA LAS SIGUIENTE PREGUNTAS QUE SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN

La señora Lola salía de su casa todas las mañanas para ir a trabajar. El martes, Lola debía llegar antes a su empresa para acudir a la reunión de trabajadores. Sin embargo, el lunes por la noche olvidó cambiar el despertador y se quedó dormido a la mañana siguiente. Cuando llegó a la empresa, la reunión ya había terminado.

1.- ¿Cómo se llama el protagonista de la historia?

2.- ¿Para qué salía de casa todas las mañanas?

3.- ¿Tenía alguna reunión el miércoles?

4.- ¿Cambió su despertador el lunes por la noche?

Mirian estaba preparando la comida para sus tres hijos pequeños, milagros maría y Sandra que llegaban del colegio a las 2 del mediodía. Ya había echado todos los ingredientes del potaje en la cazuela y la había puesto en el fuego. Entonces sonó el teléfono y Mirian se marchó de la cocina para atender la llamada. Estuvo hablando tanto tiempo que olvidó retirar el potaje del fuego, y cuando llegó a la cocina comprobó que la comida se había quemado

1.- ¿Cuál es el nombre y el apellido de la protagonista de la historia?

2.- ¿Cuántos hijos tenía la protagonista de la historia?

3.- ¿A qué hora llegaban sus hijos del colegio?

4.- ¿Qué estaba preparando para comer?

5.- ¿Por qué se marchó de la cocina?

6.- ¿Qué pasó con el potaje?

7_ ¿Cómo se llamaban sus hijos?

26: LEA AL PACIENTE LA LISTA DE PALABRAS QUE SE PRESENTA A CONTINUACIÓN, DEJANDO DOS SEGUNDOS ENTRE UNA Y OTRA. REPITA LA LECTURA DE LA MISMA LISTA, AL MENOS, 5 VECES. INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CADA LECTURA, PREGUNTE AL PACIENTE QUE PALABRAS RECUERDA Y ESCRÍBALAS.

Azúcar _____

Zapato _____

Colega _____

Pollo _____

Televisión _____

Investigación _____

Gimnasio _____

Pantalón _____

Crucero _____

Parque _____

27: ESCRIBA LO QUE SE PIDE EN LOS ENUNCIADOS

- Pídale que escriba los días de la semana a la inversa.

- Pídale que escriba las estaciones del año a la inversa.

- Pídale que escriba los meses del año a la inversa.

- Pídale que deletree las siguientes palabras en orden directo, luego inverso a continuación escríbalas

Polvo cama sillón sala cajón melón océano américa

_____ - _____

28: ESCRIBA EL SIGNIFICAD DE LAS PALABRAS HOMÓNIMAS

- Corte _____
- Corte _____
- Balear _____
- Balear _____
- Molar _____
- Molar _____
- Manta _____
- Manta _____

29: ESCRIBA UNA PALABRA ENTRE LOS PARÉNTESIS CAPAZ DE DARLE SENTIDO COMPLETO A AMBAS PALABRAS

- I () iano
- P () cio
- Vi () ales
- Di () sidad
- Op () tivo
- Fl () l

30: ESCRIBE LA FOBIA O MANÍA DE ACUERDO AL SIGNIFICADO

- ❖ Pasión por los incendios:
- ❖ Temor a las alturas:
- ❖ Gusto por los cadáveres:
- ❖ Temor a los extranjeros:
- ❖ Temor a los ancianos:
- ❖ Gusto por los alimentos:
- ❖ Temor a decir mentiras:
- ❖ Gusto por hurtar:

- ❖ Gusto por las imágenes:
- ❖ Temor a los animales:

31: LEA LA LISTA DE PALABRAS QUE SE PRESENTA A CONTINUACIÓN, DEJANDO DOS SEGUNDOS ENTRE UNA Y OTRA. REPITA LA LECTURA DE LA MISMA LISTA, AL MENOS, 5 VECES. INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CADA LECTURA, ESCRIBA QUE PALABRAS RECUERDA

a) Pollo, azul, gorro, arena, caso, desafío, rebaño, fe, pueblo, gracia.

b) Olvido, libro, gente, plaza, receta, sistema, versión, aula, fuente, silla.

c) Precio, motivo, lazo, perro, guante, plátano, profeta, desierto, juicio, teatro

d) Mirian, Alfredo, Berta, Lola, Milagros, Sandra, María, Cristian, Jesús, Mino

32: RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿En qué año se casó?

- ¿Qué recuerda de su infancia?

- ¿Qué recuerda de su centro de trabajo?

- ¿En qué consistía su trabajo?

- ¿Qué recuerda de sus hijos?

A partir de una fotografía de un personaje popular del pasado:

- ¿Qué personaje es?

- ¿Qué recuerdos le trae?

- ¿A qué se dedicaba?

33: LEA LOS SIGUIENTES REFRANES Y LUEGO VOLTEE LA HOJA Y REPITA LOS RECUERDA

- ✓ Más vale pájaro en vano que ciento volando
- ✓ Quién madruga Dios lo ayuda
- ✓ De tal palo tal astilla
- ✓ Por la boca muere el pez
- ✓ A mal tiempo buena cara
- ✓ Cuando llueve todas se mojan
- ✓ En boca cerrada no entran moscas
- ✓ Donde manda capitán no gobierna marinero

34: LEA LAS SIGUIENTES PALABRAS Y REPÍTALAS LUEGO ESCRIBA LAS QUE RECUERDE

Mano casa madera zapato sala bota medula oftalmólogo cirugía pantalos pastelería combi
pelota cráneo posdata pañuelo abuelo madre parque gota llover cartera pepino

35: ESCRIBA DATOS RELACIONADOS CON SU BIOGRAFÍA PERSONAL.

- Usted nació el 7 de mayo de 1933. ¿En qué fecha nació?

- Usted vive en la calle Amazonas nº 123. ¿En qué calle vive?


- Su número de teléfono es 95 5698034. ¿Cuál es su número de teléfono?


- Su esposa se llama Pablo. ¿Cómo se llama su esposa?


36: REALICE LOS SIGUIENTES MOVIMIENTOS PRIMERO CON LA MANO DERECHA Y LUEGO CON LA IZQUIERDA:


- Lávese la cara - póngase las medias - unte la mantequilla en el pan
- Despídase de alguien con la mano - Mueva la mano como si sintiera calor - Haga el saludo militar Haga la señal de la Santa Cruz
- Tosa - Huela - respire


37: REALICE LOS SIGUIENTES DIBUJOS


 Una casa


 Una fruta

 Una flor

 Un perro

 Una cama

 Uno mismo

 Un campo

37: PONGA DEBAJO DE CADA IMAGEN EL NOMBRE DEL OBJETO QUE REPRESENTA.



38: FORME ORACIONES CON LAS SIGUIENTES PALABRAS

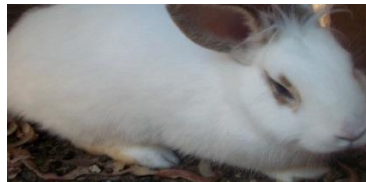
- Hijo : _____
- Asia : _____
- Niño : _____
- Mesa : _____
- Parque _____
- Pelota _____
- Playa _____
- Hospital _____
- Casa _____

39: DESCRIBA LOS SIGUIENTES LUGARES





40: DIGA LA LOCALIZACIÓN DE LOS ANIMALES EN EL ESPACIO (DENTRO DEL CÍRCULO, ARRIBA, ABAJO, FUERA DEL CÍRCULO)



41: OBSERVE LA SIGUIENTE IMAGEN Y DESCRIBA EL LUGAR .

Diga qué parte de la casa representa.



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

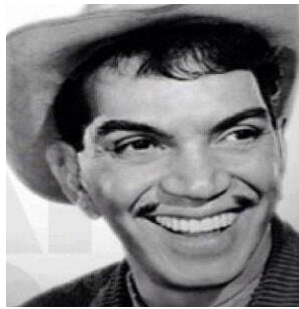
.....

.....

.....

.....

42: MENCIONES QUE PROFESIONES U OFICIO CUMPLEN LAS SIGUIENTES IMÁGENES



43: CLASIFIQUE LAS SIGUIENTES PALABRAS, SEGÚN SEAN COSAS QUE ENCONTRAMOS EN EL HOSPITAL O EN UN COLEGIO

Medicamento, pizarra, mota, bisturí, camilla, plumones, balanza, doctores, enfermeras, guantes, termómetro, profesores, alumnos, carpetas, mochilas, silla de ruedas

Hospital

colegio

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

44: CLASIFIQUE LAS SIGUIENTES PALABRAS SEGÚN ESTÉN RELACIONADAS CON EL INVIERNO O CON EL VERANO:

Frio, calor, nieve, chalina, guantes, bikini, sombrilla, sol, bañador, piscina, navidad, playa abrigo, casaca, ceviche, helado, bebida caliente, sunga, chullo

Verano

.....

Invierno

.....

Clasifique las siguientes palabras según sean frutas o verduras:

Pera, espárrago, aguacate, coliflor, plátano, judía, guisante, piña, manzana, espinaca, acelga, cereza, mandarina, melón, sandía

Frutas

.....
.....

Verduras

.....
.....

45: ESCRIBA LO QUE SE LE PIDE A CONTINUACIÓN Y DIGA PARA QUE SIRVE

La peineta sirve para

El espejo sirve para.....

La cocina sirve para.....

El reloj sirve para.....

El martillo sirve para.....

Los libros sirven para.....

La cama sirve para

La televisión sirve para

La radio sirve para.....

46: OBSERVE LAS IMÁGENES Y DIGA DONDE PERTENECEN



.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

47: APLICACIÓN DE NUMEROS: SIGUE LAS SUCESIONES SIGUIENTES

- ❖ 2 6 8 -----
- ❖ 3 6 9 -----
- ❖ 4 8 12 -----
- ❖ 1 2 3 -----
- ❖ 5 10 15 -----

Ordena de mayor a menor los siguientes números

7, 8, 3, 9, 12, 10, 1, 5, 4, 14, 0, 2, 6, 11



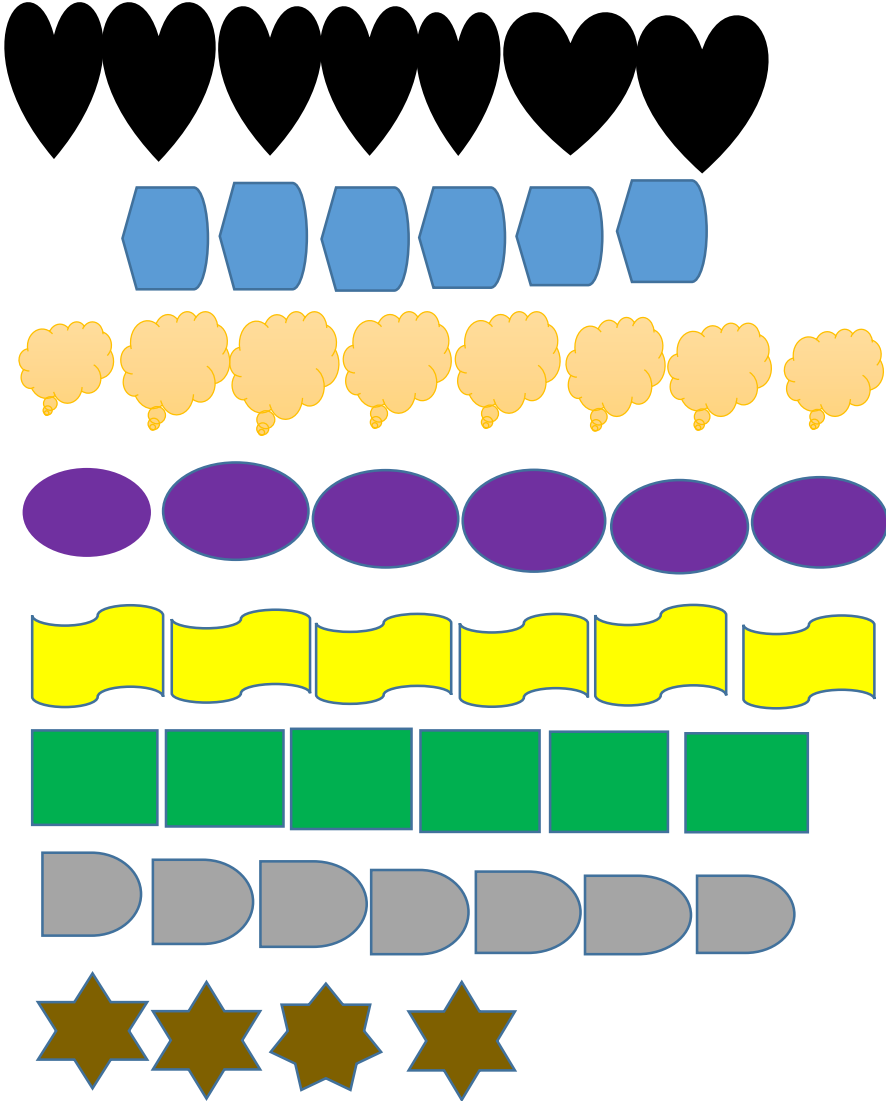
Ordena de menor a mayor los siguientes números

15, 25, 19, 20, 4, 67, 9, 2, 0, 3, 7, 8, 34, 8, 22, 76, 12

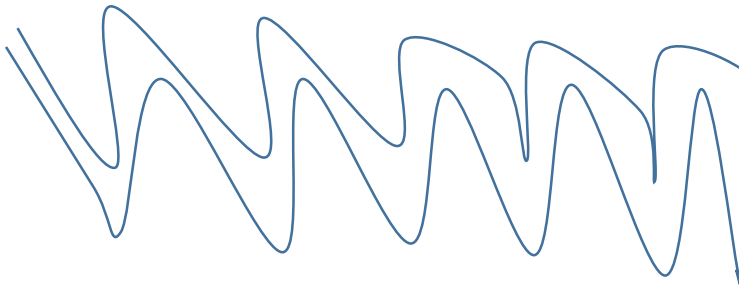
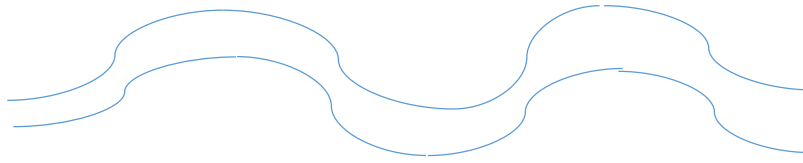


48: COMPLETA EL CUADRO AYUDÁNDOTE DE LOS CONCEPTOS

- 1: sucursal de una empresa
- 2: planta herbácea de hojas grandes comestibles
- 3: declaración del acusado en el juicio
- 4: pasta hecha para sujetar cristales rellenar grietas
- 5: baldosa
- 6: que no puede ser peor
- 7: calzado sin cordones
- 8: semilla aromática



49: REPASE EL CAMINO PARA QUE LOS SIGUINETES ANIMALES PUEDAN COMER



50: COPIE EL MISMO DIBUJO EN CADA FILA DE LOS CUADRADOS SIGUIENTES.

