

Cuaderno de
EJERCICIOS
para la **Estimulación**
Física y Cognitiva



Nuestros mayores son uno de los sectores de población que más están sufriendo las consecuencias que trae consigo la crisis sanitaria del coronavirus Covid-19. El aislamiento, el confinamiento en sus hogares o el miedo a interactuar con otras personas hace que pueda aumentar el sentimiento de soledad, así como acelerar el deterioro de sus capacidades físicas y cognitivas paulatinamente. Para combatir estos efectos hemos diseñado este cuadernillo de ejercicios físicos de estiramientos y de estimulación cognitiva para mantener un buen estado de salud, tanto física como mental. Son actividades que le ayudarán a ejercitar el cuerpo y la mente y a evitar el posible deterioro de sus facultades, fortaleciendo sus capacidades y potenciando su nivel de atención, su capacidad de respuesta física y su autoestima.

¿Están preparados/as? Solo hará falta un poco de paciencia y de constancia. ¡¡Adelante!!

María Fátima Gutiérrez Díaz

Concejala de Acción social y Sanidad del Ayuntamiento de El Rosario

Rodee con un círculo las letras dos lugares después de las “E”:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | E | O | L | J | E | U | N | B | M | E | B | Y | V | P |
| P | L | I | E | O | L | N | Y | A | X | C | G | E | D | F |
| L | M | C | U | R | E | L | E | U | N | W | E | N | B | |
| P | Q | C | M | F | U | J | E | B | U | G | B | O | U | |
| E | O | L | F | U | R | N | A | E | N | F | E | T | W | |

Rodee las letras un lugar antes de las “T”:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | L | E | T | R | N | I | P | L | T | F | V | S | A | E |
| P | Ñ | L | M | N | U | T | B | M | T | B | U | B | T | |
| P | M | T | I | N | E | N | F | U | S | L | W | J | O | |
| P | L | H | G | B | C | T | N | I | T | M | B | T | U | |
| O | L | T | M | N | Y | E | R | R | T | B | W | T | E | |

Observe las siguientes parejas durante un minuto:

Q C

P T

Y V

Z N

R B

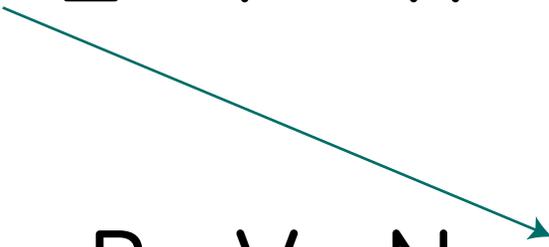
X F

Tape con un papel o la mano las parejas de arriba para no verlas mientras realiza el ejercicio.

Ahora una con flechas las parejas que recuerde:

Q Z P R Y X

F B V N C T

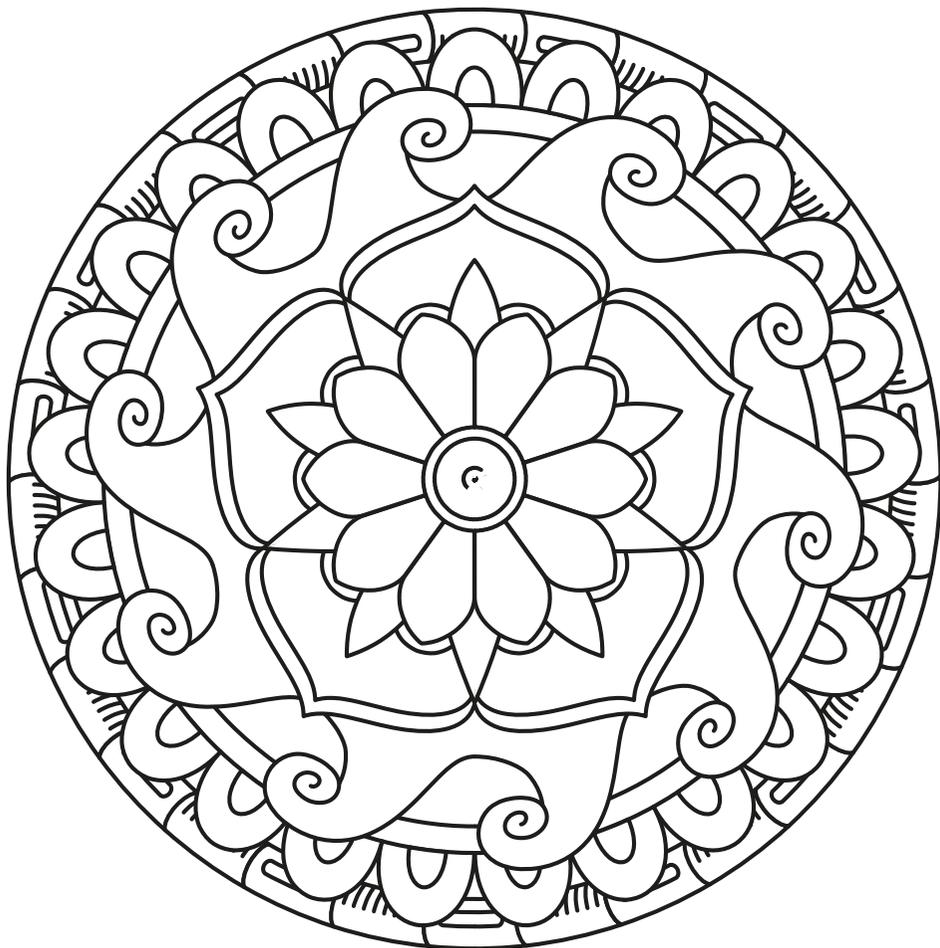


Ponga un 1 debajo de W, un 2 debajo de U y un 3 debajo de V.
 Sume cada una de las filas y después sume el resultado total.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | N | N | M | U | W | V | |
| | + | + | + | + | + | + | = |
| V | W | W | U | V | M | W | ↓ + |
| | + | + | + | + | + | + | = |
| U | V | W | M | M | W | N | ↓ + |
| | + | + | + | + | + | + | = |
| M | W | W | M | U | V | M | ↓ + |
| | + | + | + | + | + | + | = |
| | | | | | | | ↓ |

W = 1
U = 2
V = 3

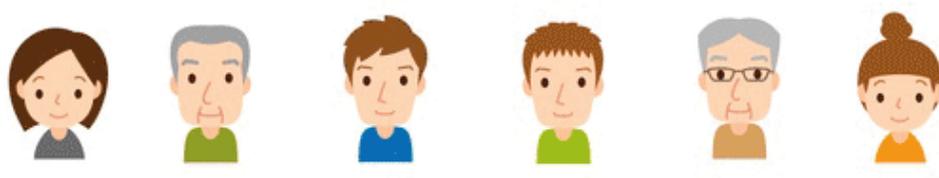
Coloree el mandala con los colores que prefiera.



Observe las siguientes parejas durante un minuto:



Tape con un papel o la mano las parejas de arriba para no verlas mientras realiza el ejercicio.
Ahora una con flechas las parejas que recuerde:



Ponga un 1 debajo de , ponga un 2 debajo de  :



Ponga un 1 debajo de , ponga un 2 debajo de  :



Tache el número que es igual a...

112120

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 102101 | 120101 | 120120 | 202010 |
| 201120 | 120011 | 100121 | 121201 |
| 201010 | 101220 | 112120 | 201011 |
| 100120 | 110121 | 112020 | 201102 |

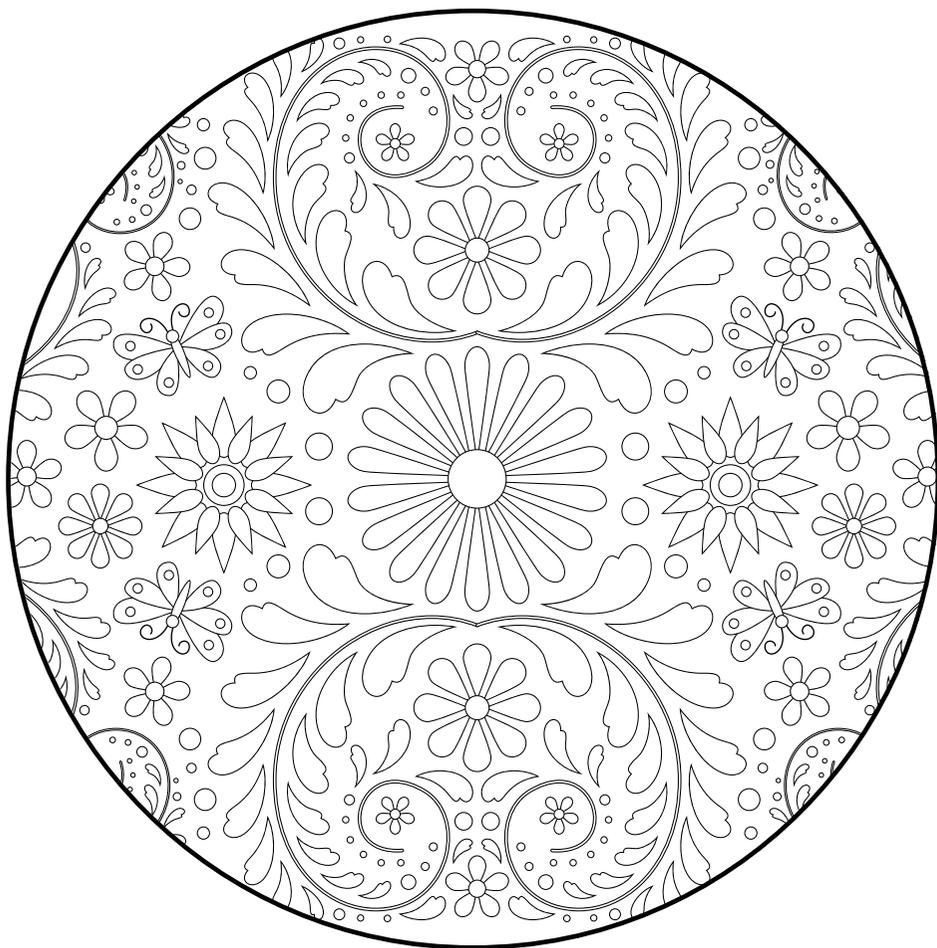
3808303

| | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 8030803 | 8830303 | 3038380 | 3080383 |
| 8330830 | 8883003 | 8383800 | 3838038 |
| 3808303 | 3800830 | 3803883 | 3838003 |
| 3030880 | 3088308 | 3308030 | 8083803 |

7151571

| | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 7117151 | 7151571 | 5517177 | 7715117 |
| 7557515 | 5757515 | 7715715 | 7157157 |
| 1517515 | 7757115 | 5177151 | 5111515 |
| 5177171 | 5115715 | 7715117 | 7715171 |

Coloree el mandala con los colores que prefiera.



Ponga un 2 debajo de C, un 4 debajo de R y un 5 debajo de F.
 Sume cada una de las filas y después sume el resultado total.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| F | H | C | R | R | H | F | |
| | + | + | + | + | + | + | = <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/> |
| D | R | H | F | C | F | C | ↓ + |
| | + | + | + | + | + | + | = <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/> |
| F | C | H | C | F | R | H | ↓ + |
| | + | + | + | + | + | + | = <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/> |
| R | C | F | R | C | D | H | ↓ + |
| | + | + | + | + | + | + | = <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/> |
| | | | | | | | ↓ <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/> |

C = 2
R = 4
F = 5

Memorice las siguientes palabras durante un minuto:

avión - perro - piano - cuadro

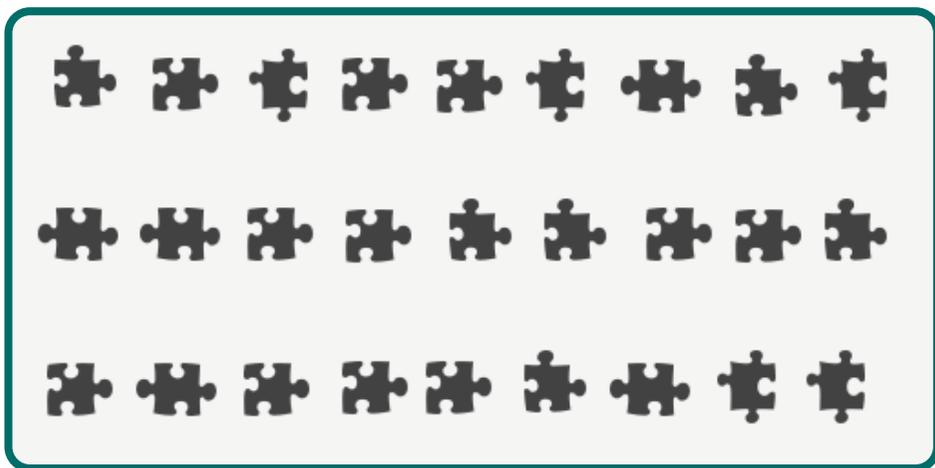
manzana - maceta - rojo

árbol - vaso - manta - balón

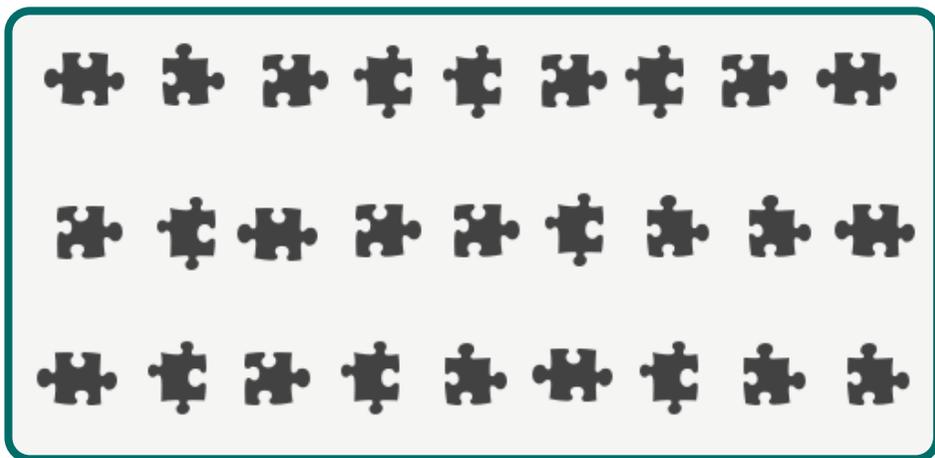
teléfono - arroz - ratón

Tape con un papel o la mano las palabras de arriba para no verlas mientras realiza el ejercicio.
Ahora escriba las que recuerde:

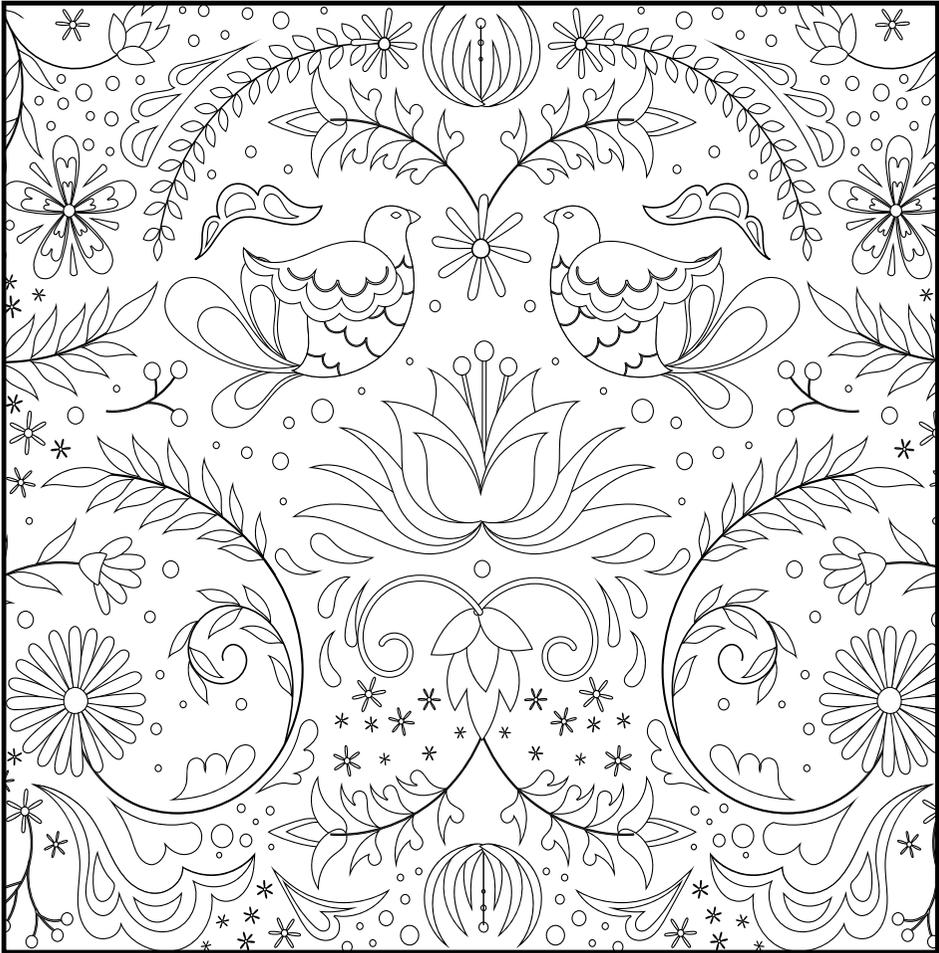
Ponga un 1 debajo de  , ponga un 2 debajo de  :



Ponga un 1 debajo de  ponga un 2 debajo de  :



Coloree el mandala con los colores que prefiera.



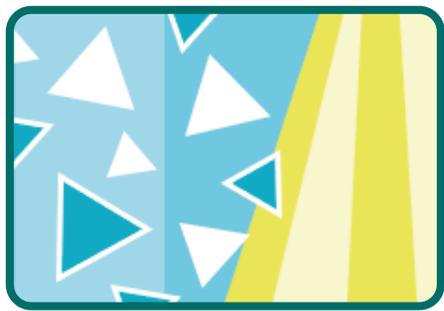
Rodee con un círculo las letras “V”:

M N V N M W N V N W M N
V W M N W V N W N W V N
M W N W V W N N W M W
M W N V V W M W N W V
V W M W N W W M W N M

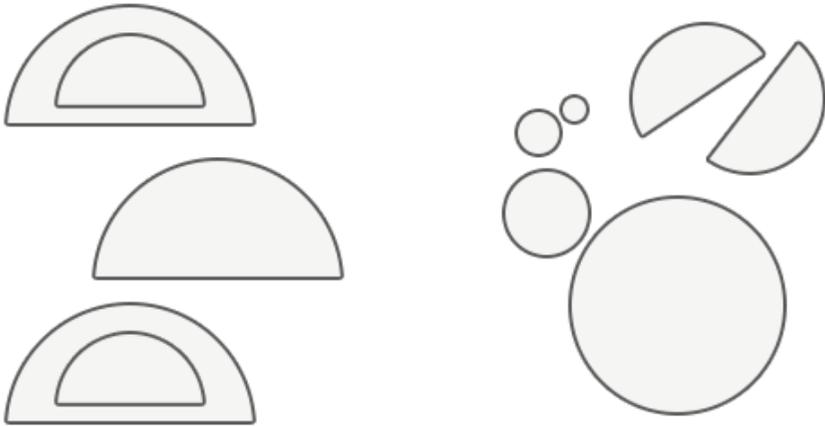
Rodee con un círculo las letras “Q”:

C O G C O G C O C G O G O
C O C U C C O U O Q O Q G
C O Q C O Q C O U C Q U O
C O Q U C U C O Q U C Q O
C O Q O C O U Q O C C Q

De las imágenes de abajo. ¿Cuál es igual que esta?



Observe las siguientes figuras durante un minuto:



Tape con un papel o la mano las figuras de arriba para no verlas mientras realiza el ejercicio.

Ahora dibuje las figuras que recuerde, con el mismo tamaño y en el mismo lugar.

Coloree el mandala con los colores que prefiera.



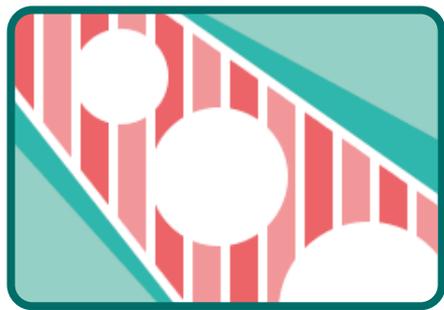
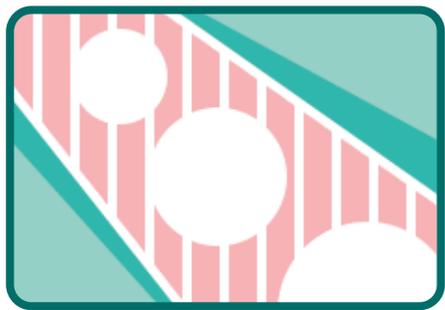
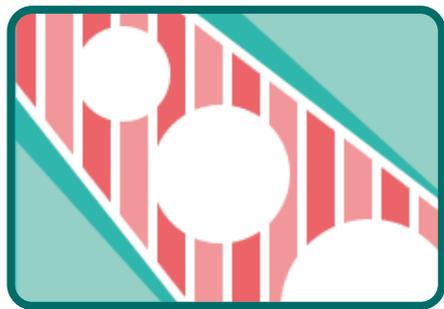
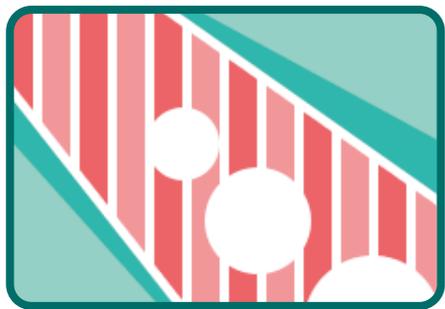
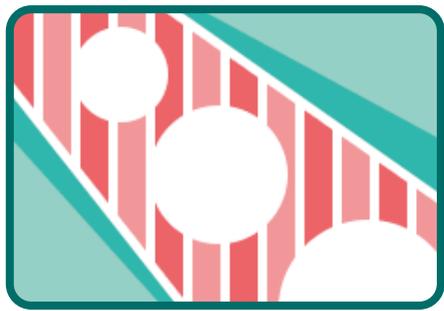
Rodee con un círculo las letras tres lugares antes de las "A":

D W R A F V I Y H N E U A L
I M N V W Y S J D A J U H A
O E M U Y W A M M Y A J P
T W H T A N S P M P U E A
S I M A E N Y T A B Y P W H

Rodee las letras dos lugares antes de las "W":

P J U H W N B E K E W I T
P O M B Y S W M U Y B W R
M N M W M N B M W I M W
P Ñ E N U T E N B Y W K P W
V C X R G W Y B V W Y J M

De las imágenes de abajo. ¿Cuál es igual que esta?



Observe las siguientes parejas durante un minuto:



Tape con un papel o la mano las parejas de arriba para no verlas mientras realiza el ejercicio.
Ahora una con flechas las parejas que recuerde:

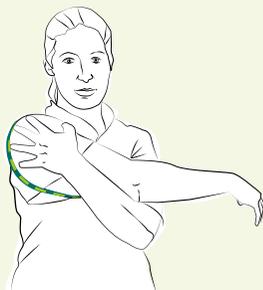


ESTIRAMIENTOS de los MIEMBROS SUPERIORES



Deltoides ▼

Tire del codo hacia el hombro opuesto hasta notar tensión en la zona.



Extensores de espalda

Deje caer el tronco hacia delante y hacia abajo.

Acerque las rodillas lo más posible hacia la barbilla.



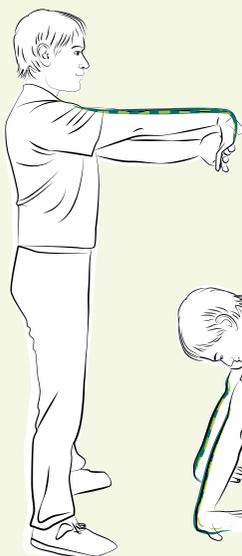
Dorsales ▲

Flexione despacio la cintura lateralmente. Mantenga el brazo recto por encima de la cabeza alargándolo. Apoye la otra mano en la cadera.



Pectoral ▼

Mantenga inmóvil el antebrazo y afiance los pies. Gire el tronco hacia fuera, quedando el pecho lo más avanzado posible.



Flexores de antebrazos

Extienda la muñeca ayudándose con la otra mano, llevando los dedos hacia abajo y atrás.



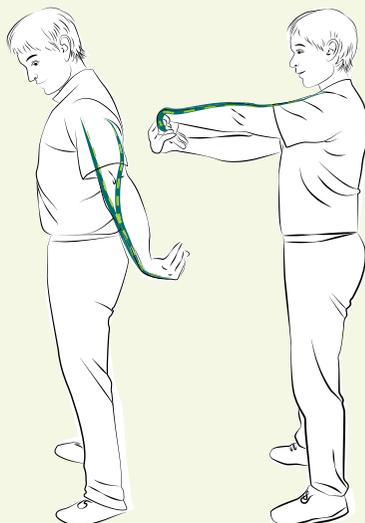
Bíceps

Coloque la palma de la mano en una superficie plana, apoyándola completamente. Manteniendo la altura de los hombros, rote el tronco en sentido contrario, sintiendo la tensión en el hombro, brazo y pecho.



Tríceps

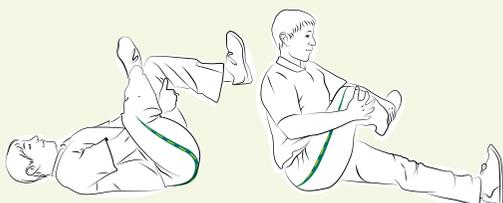
Flexione el hombro y el brazo. Coloque su mano a la altura del omóplato. Con la otra mano empuje el codo hacia atrás.



Extensores de antebrazos

Flexione fuertemente la muñeca hacia abajo. Extienda el codo y gire el antebrazo todo lo que pueda hacia fuera. Los dedos deben señalar lateralmente hacia fuera.

ESTIRAMIENTOS de los MIEMBROS INFERIORES



Pelvitrocantéreos ▲

Tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y coloque tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Lleve la rodilla derecha hacia el pecho ayudándose con las manos.



Glúteos ▲

Siéntese en el suelo, estire la pierna izquierda, doble la derecha y crúzela sobre la izquierda. Gire el tronco hacia el lado derecho y empuje a la vez la rodilla derecha hacia el lado izquierdo.



Abductores ◀

Sujétese a una puerta, cruce una pierna por detrás de la otra, manteniendo la de atrás estirada y la de delante doblada. El estiramiento lo notará en la cara lateral de la pierna de atrás cuando incline el tronco hacia delante.

Aductores ▶

Junte las plantas de los pies lo más cerca posible del cuerpo y lleve las rodillas hacia el suelo. Otra opción: coloque una pierna totalmente estirada sobre una silla.





Isquiotibiales ◀

Sobre una silla o mesa coloque una pierna estirada, con la punta de los dedos de los pies mirando hacia usted. Suavemente intente flexionar el tronco hacia delante. Al igual que en los otros estiramientos, repita la operación con la otra pierna.

Psoas ▶

Coloque un pie sobre una silla o en el suelo. Apoye las manos sobre la rodilla. Lleve la cadera hacia delante, todo lo que pueda.



Cuadriceps ◀ ▶

Apoye una mano en una pared y lleve el talón hacia el glúteo tirando con la mano del mismo lado.

Otra opción: tumbese de lado, con las piernas estiradas, sujete una pierna con la mano del mismo lado y llévela hacia atrás.



Musculatura paravertebral ▼

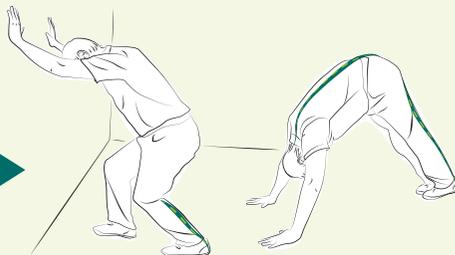
Apriete las rodillas contra el pecho y ruede suavemente sobre la espalda.



Gemelos y soleo ▶

Apoye las manos en la pared con los brazos estirados, lleve una de las piernas hacia atrás y flexione la otra, con los talones en el suelo.

Otra opción: flexione el tronco y apoye los talones y las manos en el suelo.



Concejalías de
Acción social y Sanidad

· T 922 01 01 60 · Ext. 2014 / 1114 / 1100 / 2011
· serviciosociales@ayuntamientoelrosario.org



El Rosario
TU AYUNTAMIENTO