

# Estimulación cognitiva adaptada al hogar

Son actividades dirigidas a mantener el funcionamiento cognitivo. Se deben adaptar al nivel y gustos de cada persona para lograr la mayor participación y motivación posible.

## **LENGUAJE**

- Palabras que empiecen con la letra...
- Escribe diez nombres de mujeres, animales domésticos, objetos que encontramos en la cocina, frutas, verduras, colores...
- Favorecer momentos de conversación mediante temas de interés para nuestro familiar.

## **CÁLCULO**

- Mediante la realización de cuentas sencillas.
- Contando objetos que estén a su alcance.
- Agrupar objetos en grupos de 2, 4, ... (ejemplos: garbanzos, botones, etc)

## **RAZONAMIENTO**

- Pasos a seguir para realizar alguna receta que ellos conozcan.
- Hacer preguntas como, por ejemplo: ¿Qué debemos hacer para coger el autobús? Y así nos expliquen qué pasos debemos realizar.

## **MEMORIA**

- Mostrar fotografías durante unos minutos, luego guardarlas e intentar que recuerde detalles de esa imagen.
- Recordar familiares y momentos concretos de su vida.
- Mediante actividades relacionadas con la reminiscencia, como son la evocación de recuerdos y hechos históricos, que ayudan a estimular la memoria a largo plazo.