

Ejercicios de Estimulación Mental



Lectura diaria. Lea todos los días lo que más le interese: periódicos, revistas, novelas, ...

Prácticas: Coja un artículo de un periódico, fíjese en todos los nombres propios como personas, ciudades, países (si quiere puede subrayarlos). Luego cierre el periódico y trate de recordar o mejor, escriba todos los nombres que pueda.



Escritura. Escriba cartas, textos de un libro, de una receta, recados que tiene que dar...

Prácticas: Trate de recordar todos los objetos o alimentos que tiene que comprar mañana. Escríbalos, luego divídalos en grupos por categorías.



Dibujo. Desarrolle su imaginación y transforme en imágenes las ideas y pensamientos.

Prácticas: Coja una foto o postal de un paisaje. Fíjese en todos los detalles. Después de unos minutos, trate de reconstruir en su cabeza el paisaje que ha visto.



Pasatiempos. Estimule sus funciones mentales, atención, concentración, lenguaje, percepción, lógica...

Prácticas: Crucigramas, sopas de letras, buscar errores, diferencias, asociar por parejas, ...



Juegos de mesa. Distráigase con los amigos y amigas estimulando sus habilidades.

Prácticas: Parchís, Ajedrez, Dominó, Trivial, Scrabble,...

Concurso de TV. Participe desde su casa al mismo tiempo que los ve.

Prácticas: Cifras y letras, Acertijos, Ruleta, ...



Acuda a **conferencias y coloquios.** Potencian el mantenerse al día de información diversa.

Participe en **grupos de tertulia** donde se planteen distintos temas.

Fuente: Ayuntamiento de Madrid. Área de Salud y Consumo.