Prácticas de Estimulación Cognitiva para personas adultas mayores

Licenciatura en Psicología

Universidad Catolica de Santiago del Estero

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTIAGO DEL ESTERO
REPÚBLICA ARGENTINA

EDITA Y PUBLICA
EDICIONES UCSE

Universidad Católica
de Santiago del Estero
República Argentina

Prácticas de Estimulación Cognitiva para personas adultas mayores

Autoras
María Cristina González Vertheust
Yanina Liliana Colombero

ISBN 978-950-31-0086-8
Número de páginas 54
UCSE 2022

González Verheust, María Cristina
Estimulación cognitiva en personas adultas mayores / María Cristina González Verheust; Yanina Liliana Colombero. - 1a ed. - Santiago del Estero: Universidad Católica de Santiago del Estero -UCSE, 2022. Libro digital, PDF. Archivo Digital: descarga y online. ISBN 978-950-31-0086-8.
1. Actividades Practicas. I. Colombero, Yanina Liliana. II. Título. CDD 155.6713

Registro de obra publicada y depósito legal en la DNDA conf. Ley 11723 en trámite. Este original: Prácticas de Estimulación cognitiva en personas adultas mayores fue publicado por Ediciones UCSE dependiente del Vice Rectorado Académico UCSE. Universidad Católica de Santiago del Estero. Campus Santiago, Av. Alsina y Dalmacio Vélez Sarsfield, (CP 4200). Ediciones UCSE, Campus Rafaela, Bv. Hipólito Yrigoyen 1502 Rafaela (CP 2300). Depto Castellanos - Pcia. Santa Fe - República Argentina. Tel. (+54 3492) 432832- int. 125 – Correo electrónico: eucse@ucse.edu.ar

Agradecimientos

En primer lugar, a la Universidad Católica de Santiago del Estero Departamento Académico Rafaela por posibilitar la presentación de este material de trabajo.

Asimismo, al Lic. Bruno Merlo, egresado de la Licenciatura en Diseño de la Comunicación Visual de UCSE DAR, quien realizó los gráficos de este material.

También agradecemos a la docente de la cátedra Diseñomática, Lic. María Gabriela Lamy y a las alumnas, Abigail Garmaz, Joselina Lamy, Julieta Rainero, Lara Romano, Milagros Milanesio, Melina Sabena, Natalia Ortega y Sol Borgna, quienes colaboraron en la maquetación de este libro.

Finalmente, a la Dirección de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UCSE DAR.

Indice

1. Prologo **1**

2. Fundamentación Teórica **3**

3. Bibliografía **9**

4. Autoras **10**

5. Libro de Practica **11**

1. Prologo

El proceso de nuestro envejecimiento, no ocurre de forma repentina sino de manera progresiva y gradual; es una expresión de la totalidad de nuestro organismo y es diferente en cada individuo, puede comenzar en cualquier órgano o sistema, en este proceso intervienen diversos factores de carácter hereditarios, sexo, estilo de vida, relaciones afectivas, convivencia, alimentación, actividad laboral y hábitos tóxicos.

Por lo tanto, el envejecimiento es una especie de reacción en cadena en la que un cambio no deseado provoca otro, comprometiendo de esta manera la totalidad de nuestro cuerpo.

El envejecimiento es una expresión del estilo de vida, de la actitud frente al mundo y frente a los demás, es decir es la expresión final de los patrones de respuesta afectiva.

El aumento de la esperanza de vida no se reduce solo al hecho de que la población viva más años, sino que el número de personas mayores aumenta al mismo ritmo que cambian sus características personales y sociales, tienen nuevas formas de vida y sus opiniones, convicciones y objetivos difieren bastante de los que tenían quienes formaban este mismo grupo de población hace tan sólo algunas décadas.

Por ende, nuestro envejecimiento como proceso individual y como tal es distinto para cada quien, es internalizado y afrontado de manera diferente; esto ha dado lugar a diferentes conceptos sobre el envejecimiento tal como es el concepto de "envejecimiento activo" que no es más que aquel que ocurre cuando el individuo mantiene su independencia y hace y deja de hacer lo que le gusta; también mantiene su participación de forma que tiene roles en la familia y en la sociedad: sigue siendo un individuo productivo desde el punto de vista social, además ha de sostener sus sueños y los buscara para lograr encontrar su autorrealización, manteniendo a través de todo esto, su dignidad, porque está envejeciendo sintiéndose muy útil y con energía.

Cuando la vejez es incluida dentro del proceso vital y a la vez se le reconoce su componente de diversidad, resulta adecuado abordar su estudio desde las capacidades y habilidades que los adultos mayores presentan en relación con su vida cotidiana y en los distintos entornos en que estas se desarrollan.

Es por esto que el consejo de los autores sobre la actividad mediante la estimulación permanente, hace al bienestar de nuestro adulto mayores.

Este trabajo apunta hacia esos trascendentes propósitos.

Prof. Dr. Héctor David Martínez. Doctor en Medicina y Cirugía. Magíster en Gerontología. Especialista en Geriatría. Director de la Carrera de Especialista en Geriatría. Presidente de la Asociación Gerontogeriatrica del Centro. Docente-Investigador.

2. Fundamentación Teórica

Este manual fue pensado especialmente para adultos mayores, aunque toda la población puede beneficiarse de esta propuesta.

El objetivo es estimular todas las funciones cognitivas para mantenerse activo en el área intelectual. Para ello se presentan diferentes actividades relacionadas con la atención, el lenguaje, las funciones ejecutivas, praxias, gnosias y memoria.

¿Qué significa Estimulación Cognitiva?

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas mediante una serie de situaciones y actividades concretas. EC comprende todas las distintas actividades que permiten estimular las capacidades cognitivas existentes con la finalidad de mejorar el funcionamiento cognitivo y disminuir la dependencia del adulto mayor. Todo esto contribuye a una mejora global de la conducta y del estado de ánimo como consecuencia de una mejora de autoeficacia y autoestima. (Villalba Agustín,2014).

A continuación, definiremos brevemente cada una de las funciones cognitivas que se trabajarán en el presente libro.

Señala Alba Richaudeau (2014) que la atención es una de las primeras y más estudiadas funciones cognitivas y, no obstante, sigue siendo una de las más difíciles de definir. Una posible definición sería la siguiente: es el mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica. Por lo tanto, está presente en toda nuestra actividad cerebral durante la vigilia. El modelo clínico de Sohlberg y Mateer diferencia los siguientes tipos de atención: Selectiva (habilidad de atender al estímulo blanco inhibiendo la respuesta al resto); Sostenida (habilidad de mantener la atención durante una actividad continua y repetitiva); Alternante (habilidad de desplazar el foco de un estímulo a otro); y Dividida (habilidad de atender a dos focos simultáneamente). (citado en Grañana, 2014, p.177). En el presente libro se estimularán estos tipos de atención.

Alba Richaudeau (2014) define la Memoria, como la capacidad para adquirir, almacenar y recuperar información. Actualmente la memoria dejó de ser un constructo único, y se llegó a comprender que existen diversos tipos de memoria que cumplen distintas funciones y que se asientan en diferentes zonas cerebrales. Clasificando la memoria de acuerdo con el tiempo de almacenamiento y la posibilidad de

recuperación, hablamos de Memoria a Corto Plazo y Memoria a Largo Plazo. La MCP alude al recuerdo de eventos sucedidos en un pasado muy reciente, y la demora máxima para recuperar esta información es de segundos o minutos. La MLP comprende los conocimientos y los recuerdos que se almacenan a lo largo del tiempo y permite su evocación incluso años después de ocurridos. La MLP se divide en memoria semántica, que es la memoria de los conceptos, (por ejemplo, qué es un perro) y la memoria episódica o autobiográfica, ligada a la experiencia personal del individuo (por ejemplo, quién fue Sultán nuestro perro de la infancia).

Otra forma de clasificar la memoria es de acuerdo con la forma de codificación y evocación. Si tanto la codificación como la evocación son inconscientes y automáticas (por ejemplo, andar en bicicleta), la memoria es implícita o procedural; si, por el contrario, la codificación y la evocación se realizan de manera consciente y manifiesta, la memoria es declarativa o explícita.

Por otro lado, la capacidad de generar nuevas memorias se la llama memoria anterógrada y a la de evocar las memorias ya constituidas se la denomina memoria retrógrada. Nótese que el punto que las divide se corre junto con el presente del individuo, y lo que en un momento es memoria anterógrada pasa luego a formar parte de la retrógrada.

Otro criterio de clasificación es la naturaleza del material que se va a tratar. Según esto, la memoria ha sido dividida en verbal (ligada al hemisferio izquierdo) y visual (relacionada al hemisferio derecho).

En los últimos tiempos se postularon memorias asociadas a las funciones ejecutivas. La memoria prospectiva, que nos permite activar un recuerdo para ejecutar una acción precisa en un momento determinado (como acordarse de concurrir a la cita con el dentista); la memoria de la fuente (una forma muy específica de memoria episódica), que nos permite recordar el contexto espacio-temporal en el que estuvimos expuestos a un estímulo, y la metamemoria, que sería el conocimiento del propio individuo de aquello que tiene o no en su memoria (citado en Grañana, 2014, p.191).

Martínez-Cuitiño, M. (2018) expresa que el lenguaje y el habla son capacidades exclusivamente humanas y nos diferencia del resto de los animales. El lenguaje se asocia al habla, ya que esta es la modalidad de comunicación más usual y la que se adquiere de forma natural.

Las capacidades lingüísticas de un individuo son altamente relevantes para su funcionamiento básico, ya que le permiten organizar y transmitir su pensamiento y realizar un intercambio comunicativo con el entorno. El lenguaje implica un conjunto

de procesos, representaciones y estructuras mentales específicos, asociados a la adquisición y uso de los símbolos lingüísticos. En su estudio se distinguen niveles de procesamiento, así como diferentes modalidades de entrada -salida asociadas a la compresión y a la producción. En los trastornos del lenguaje se observan alteraciones que se manifiestan de formas diversas en alguno o varios de los niveles y modalidades funcionales de esta capacidad.

El lenguaje no forma un todo indivisible, no es un sistema de todo o nada, sino por el contrario ciertas habilidades pueden perderse mientras otras se conservan (Citado en curso Anual de Neurociencias Cognitivas, Neuropsicología y Neuropsiquiatría Favaloro, 2018).

El lenguaje es una función superior que desarrolla los procesos de simbolización relativos a la codificación y decodificación.

La producción del lenguaje consiste en la materialización de signos (sonoros o escritos) que simbolizan objetos, ideas, etc. De acuerdo con una convención propia de una comunidad lingüística.

Dentro del lenguaje hay diversos procesos que pueden verse afectados: expresión: capacidad de formular ideas con sentido y de manera gramaticalmente correcta; comprensión: capacidad de entender el significado de palabras o 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.

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y el lenguaje nos sirve para comunicarnos en cualquiera de sus formas (oral o escrito). Por ello, y ya que en este momento nos encontramos inmersos en la sociedad de la información, los problemas en este área se traducen en limitaciones en la vida diaria de una persona a diversos niveles. Y aparte de comunicar lo que queremos o necesitamos, también es fundamental comprender lo que los demás nos dicen. El lenguaje es fundamental en nuestro día a día (NeuronUp,2012-2020).

Las Funciones Ejecutivas permiten la puesta en marcha o ejecución de una tarea y están implicadas en todas las formas de actividad cognitiva. Muchas veces se han identificado a las FE con los lóbulos frontales, en realidad, las FE no abarcan solo

los lóbulos frontales, ni toda la actividad frontal puede considerarse FE. No hay una definición única de FE, para la mayoría de los autores, las FE comprenden: La elaboración de un plan, que incluye la estimación del punto de partida, el punto de llegada y las estrategias intermedias para realizarlo; la toma de decisiones, que implica la capacidad de elegir la acción más apropiada para alcanzar el objetivo trazado; el juicio en el que interviene la evaluación de las opciones más pertinentes; el automonitoreo y la corrección, que aseguran el control y el mantenimiento del programa en curso hasta completar la tarea (Alba Richaudeau, 2014, citado en Grañana, 2014, p.219).

Según Pennington y Ozonoff (1996), las FE comprenden la habilidad de anticipar consecuencias, generar respuestas novedosas, iniciar acciones apropiadas o respuestas a situaciones, monitorear el curso exitoso o la falla de una conducta, y modificar el rendimiento en función de la realimentación del ambiente. Las FE implican desarrollar planes para futuras acciones, y retener esos planes y la secuencia de acciones en la memoria de trabajo hasta que se ejecuten, mientras se inhiben acciones irrelevantes (citado en Grañana, 2014, p.220).

Gioia y cols (2000) distinguen los aspectos comportamentales (flexibilidad para adaptarse a situaciones novedosas, inhibición de respuestas inapropiadas, control emocional) de los aspectos metacognitivos (memoria de trabajo, iniciativa, organización, planificación y automonitoreo de resultados) (citado en Grañana, 2014, p.220).

Aunque las definiciones son distintas, puede observarse que todas apuntan a lo mismo: controlar y regular capacidades básicas para dirigir conductas apropiadas y orientadas a un objetivo, en un tiempo y circunstancias determinados, de manera adaptativa. En 2004 Lezac definió las FE como las habilidades que le permiten a una persona realizar de manera eficaz una conducta independiente, con un propósito y provechosa. Para Lezac las FE poseen cuatro componentes fundamentales: la voluntad, la planificación, un propósito y un desempeño eficaz (Alba Richaudeau, 2014, citado en Grañana, 2014, p.220).

Según Richard y Fahy (2005), las FE están constituidas por procesos y componentes. Sus componentes son: Atención, para atender selectiva, sostenida y focalizadamente a los estímulos relevantes y para alternar el foco atencional, si se requiere; Control inhibitorio, para impedir conductas y respuestas impulsivas, inhibir acciones disruptivas e irrelevantes, y diferir las recompensas; Memoria de trabajo, para mantener y procesar información de modo de realizar la tarea hasta terminarla (citado en Grañana, 2014, p.221).

Los procesos, por su parte, son: selección de objetivos, para anticipar consecuencias, predecir resultados y elegir objetivos según la prioridad, relevancia, experiencia y conocimiento de las expectativas y las limitaciones; planificación y organización, para generar los pasos y secuencias, seleccionar materiales y obtener la información necesaria para ejecutar la tarea o conducta y para crear estrategias relevantes a fin de alcanzar la meta; Iniciativa y persistencia, para iniciar y mantener la conducta dirigida al objetivo a pesar de las instrucciones, distracciones y cambios en las demandas de la tarea; flexibilidad, para demostrar adaptabilidad en el pensamiento estratégico y resolución de problemas, aún cuando el objetivo o el ambiente cambien, y para modificar la atención y los planes en consecuencia; ejecución y uso de la realimentación ambiental, para ejecutar los planes y estrategias de un modo exitoso (los originales y los revisados), ajustándose a las restricciones temporales o del ambiente; automonitoreo, para aplicar la autoobservación y el monitoreo del rendimiento, la valoración del desempeño y la reacción para cambiar, a fin de cumplir con el objetivo (Alba Richaudeau, 2014, citado en Grañana, 2014, p.221).

Las gnosias son la capacidad que tiene el cerebro para reconocer información previamente aprendida como pueden ser objetos, personas o lugares a través de nuestros sentidos. Hay gnosias para cada uno de los canales sensitivos y gnosias que combinan diferentes canales.

Dentro de las Gnosias simples (aquellas en las que solo interviene un canal sensitivo) encontramos: las visuales: capacidad de reconocer de manera visual diferentes estímulos y atribuirles un significado. Estos estímulos pueden ser objetos, caras, colores o formas; las auditivas: capacidad de reconocer de manera auditiva diversos estímulos (sonidos); las táctiles: capacidad de reconocer mediante el tacto diferentes estímulos como la textura, los objetos o la temperatura; las olfativas: capacidad de reconocer estímulos mediante el olfato como pueden ser diversos olores; las gustativas: capacidad de reconocer mediante el gusto diversos sabores.

Por otro lado están las Gnosias complejas (aquellas en las que interviene más de un canal sensitivo), por ejemplo las que involucran el esquema corporal: capacidad de reconocer y representar mentalmente el cuerpo como un todo y sus diversas partes, desarrollo de los movimientos que podemos hacer con cada una y orientación del cuerpo en el espacio.

Las gnosias son de vital importancia para el desarrollo de nuestra vida diaria. Gracias a ellas podemos por ejemplo reconocer a nuestros familiares más cercanos o identificar nuestra canción favorita (NeuronUp, 2012-2020).

Las praxias son acciones o sistemas de movimientos coordinados en función de un

resultado o un propósito, adquiridos por medio de la imitación, la educación y la experiencia. El término praxia proviene del griego praxis, que significa acción, y alude a la facultad de cumplir con movimientos aprendidos, habituales y adaptados a un fin determinado. Entre este tipo de acciones pueden mencionarse, a manera de ejemplo, peinarse, utilizar cubiertos, prenderse un botón, saludar con una mano. A dichos actos se los llama actos psicomotores intencionales o gestos proposicionales.

La praxia como habilidad neurocognitiva consiste en un sistema de movimientos coordinados en función de un resultado, los cuales poseen como características ser secuenciales, complejos, aprendidos, y tener un plan o propósito que les da origen. Este tipo de acciones constituye una forma superior de aprendizaje fisiológico, que se da evolutivamente como una manifestación adaptativa compleja al medio (Feldberg y Demey, 2015).

3. Bibliografía

Burín D., Drake M., Harris P. (2007). Evaluación Neuropsicológica en adultos. Buenos Aires, Argentina. Paidós. Primera Edición.

Cornachione Larrínaga María A. (2006). Psicología del Desarrollo. Vejez. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Córdoba. Argentina. Brujas. Primera Edición.

Feldberg, C.; Demey, I. (2015). Manual de rehabilitación cognitiva. Un enfoque interdisciplinario desde las neurociencias. Buenos Aires, Argentina. Primera Edición.

Frenquelli, R. (comp.) (2017). Neuropsicología profunda y psicología del desarrollo. Rosario, Argentina. Homo Sapiens Ediciones.

García, L., B., (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores, guía de buenas prácticas. Madrid. Médica Panamericana.

Grañana Nora (comp.) (2014). Manual de intervención para trastornos del desarrollo en el espectro autista. Enfoque neuropisológico. Buenos Aires, Argentina: Paidós. Primera edición.

López Clavijo Laura (2008)- Memorievoc. Ciencias de la Educación preescolar y especial. Madrid.

Manes, F. y Torralva, T., (2007). Funciones ejecutivas y trastornos del lóbulo frontal. Instituto de Neurología Cognitiva (INECO) Centro de Estudios de la Memoria de Buenos Aires. http://www.neurologíacognitiva.org/pdf/capitulo-frontalTorralva-Manes.pdf

Martínez-Cuitiño, Macarena (2018). Curso Anual de Neurociencias Cognitivas, Neuropsicología y Neuropsiquiatría (2018) Favaloro.edu.ar

NauronUp. (2012-2020). NeuronUp. Recuperado el 17 de marzo de 2020, de NeuronUp: http://www.neuronup.com/es/areas/functions

Rozo, V.; Rodríguez, O.; Montenegro, Z.; Dorado, C. (2016). en "Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá". Revista Chilena de Neuropsicología. Santiago, Chile. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179346558004

Tárraga, L., & Boada, M. (2003). Volver a empezar, ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer. [Restart, practical exercises of cognitive stimulation for Alzheimer]. Barcelona. España. Fundación ACE.

Valdez, P. (2008). Introducción a la Neuropsicología. México. Instituto de Neuropsicología de Monterrey.

Villalba Agustín S. y Espert Tortajada, R. (2014). Estimulación Cognitiva: una revisión neuropsicológica. THERAPEIA 6, p. 73-93.

4. Autoras

María Cristina González Vertheust

Licenciada y Profesora de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba (UNC), Argentina. Magíster en Gerontología (UNC). Se ha desempeñado en el dictado de cursos en talleres para adultos mayores (A M) en Córdoba y en Rafaela (Santa Fe). Investigaciones sobre: Estimulación Cognitiva en dos grupos comparativos de A M, Automedicación en A M, ambos trabajos en Rafaela. Coautora en el libro Vejez y Diversidad, (2013), Editorial Brujas, Córdoba.

Yanina Liliana Colombero

Lic. en Psicología egresada de la Universidad Católica de Santiago del Estero Departamento Académico Rafaela (UCSE DAR), Argentina. Docente de la cátedra de Evaluación y Diagnóstico Psicológico de adultos de la UCSE DAR. Participación en investigación de Estimulación Cognitiva en dos grupos comparativos de Adultos Mayores. Coordinadora de talleres de Estimulación Cognitiva para adultos mayores durante más de 10 años. Clínica de evaluación, rehabilitación y estimulación cognitiva en adultos.

5. Libro de Practica

- Observe las siguientes figuras durante algunos minutos, intente memorizarlas para luego ubicarlas en el lugar correspondiente.

Martillo

Payaso

Bicicleta

Sol

Trofeo

Camión

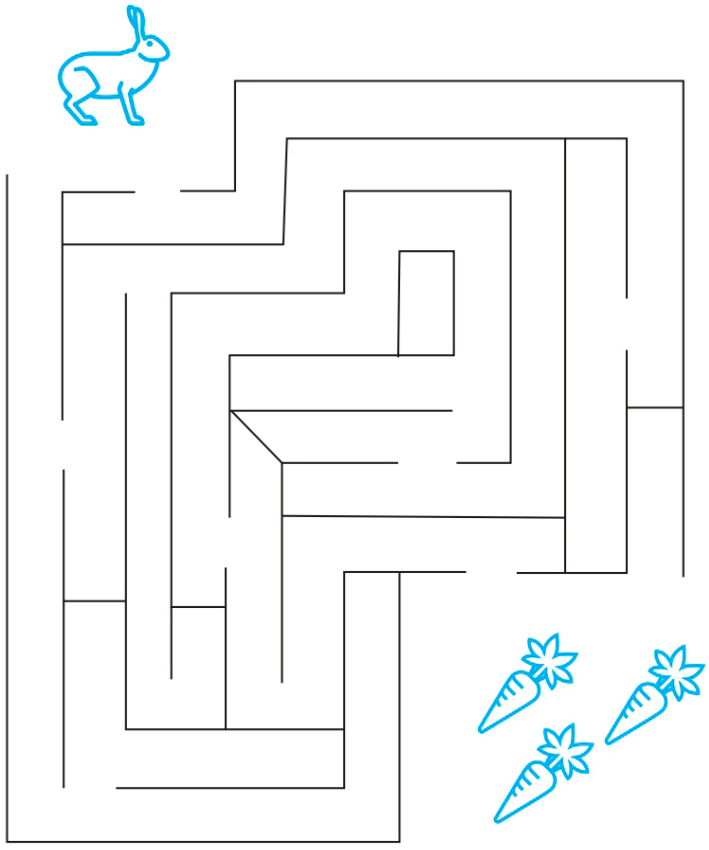
Cactus

Lavarropas

Ventilador

Pato

Marque el camino para que el conejo llegue a las zanahorias.



- Recuerde las figuras del primer ejercicio y ubíquelas en el lugar donde se encontraban anteriormente.

Martillo

Sol

Camión

Lavarropas

Ventilador

Pato

Observe las imágenes y ubique sus nombres en la sopa de letras.

Taza

Silla

Sol

Reloj

Uva

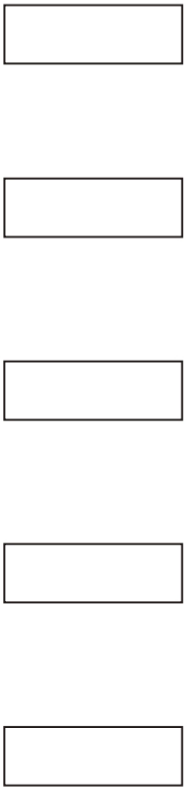
Lupa

Lapiz

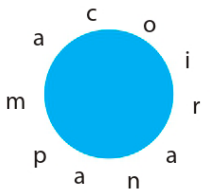
T	A	Z	A	R	P
L	S	I	L	L	A
U	O	U	V	A	T
P	L	T	E	T	T
A	R	E	L	O	J
L	A	P	I	Z	U

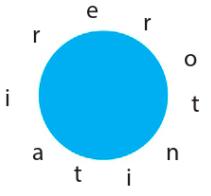
- Trate de memorizar los siguientes objetos:

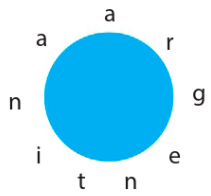
- Ubique dentro de los rectángulos los nombres de los objetos que recuerde, en el mismo orden, sin mirar la página anterior.

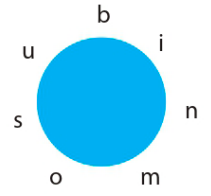


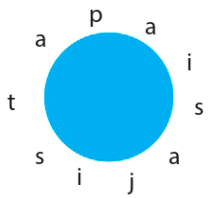
Encuentre las palabras escondidas alrededor de cada círculo, teniendo en cuenta que no todas comienzan desde el mismo lugar.

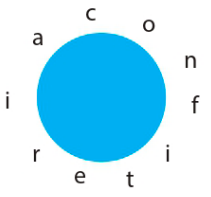












Observe con atención los dibujos de esta página y el número que tiene cada uno.

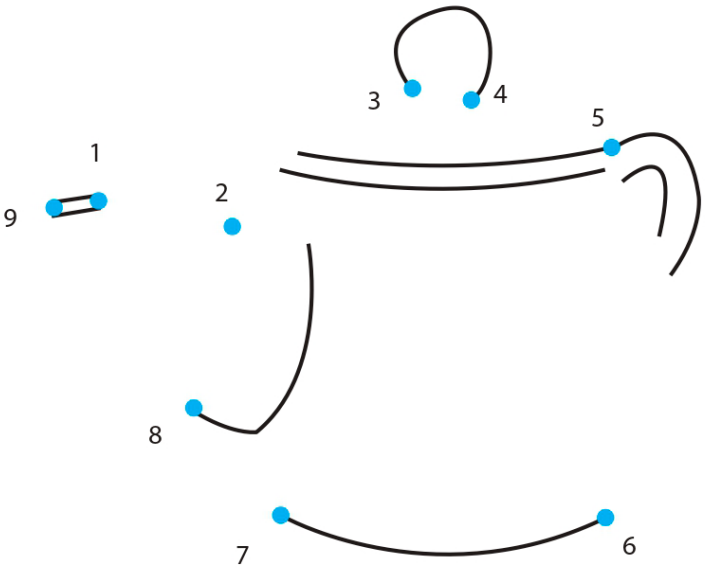
1

2

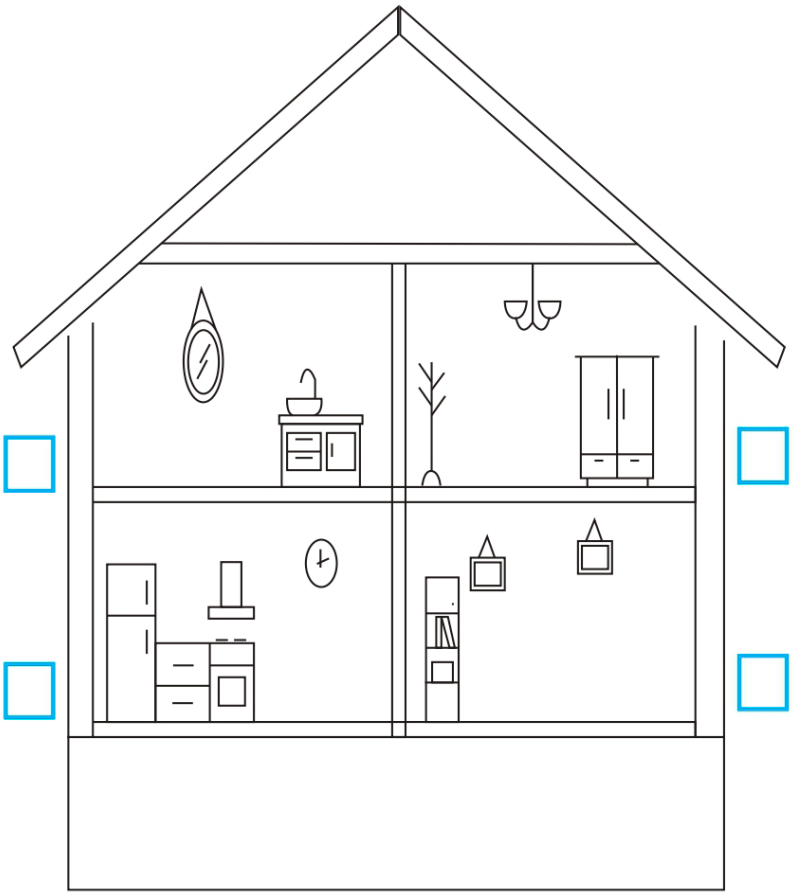
3

4

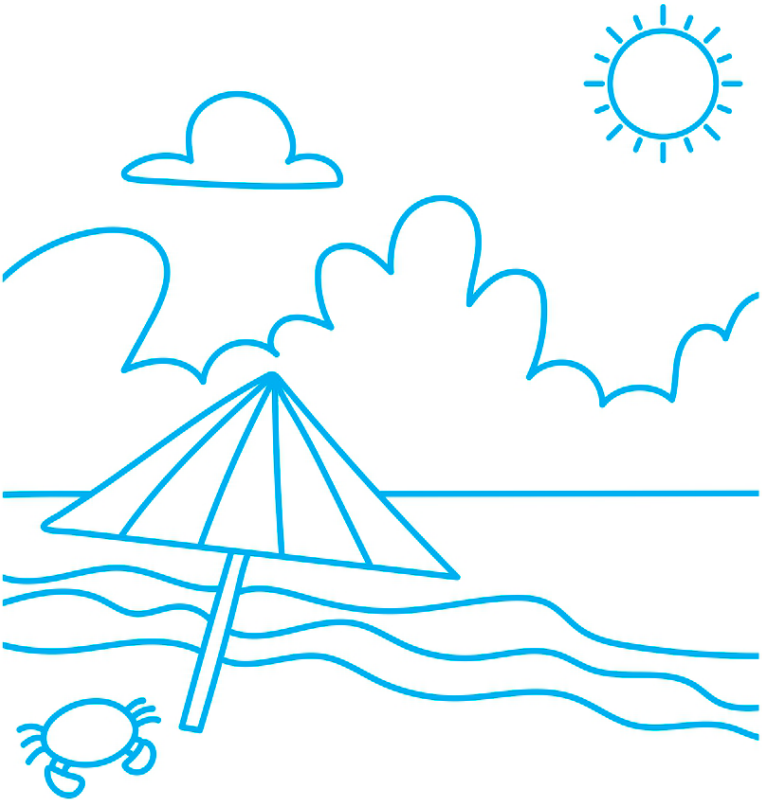
Una los puntos para armar una figura y escriba qué objeto es.



Ubíque en la maqueta los números de la actividad anterior:



- Mire atentamente en el siguiente paisaje e intente recordar la mayor cantidad de elementos que lo conforman.



- Del siguiente cuadrado marque todas las "A" y "a" que encuentre:

d	A	Z	A	R	a
L	S	I	L	L	A
U	O	U	c	A	y
P	L	f	E	T	T
A	R	e	q	O	J
p	a	P	I	h	U

- Escriba todos los elementos que recuerde del paisaje que vio hace un momento en la página anterior.

■ Observe esta lista de objetos y trate de recordarlos.

Cámara

Queso

Gorra

Gorra

Corazón

Zapatillas

Zapatillas

Árboles

Fósforo

Pato

Semáforo

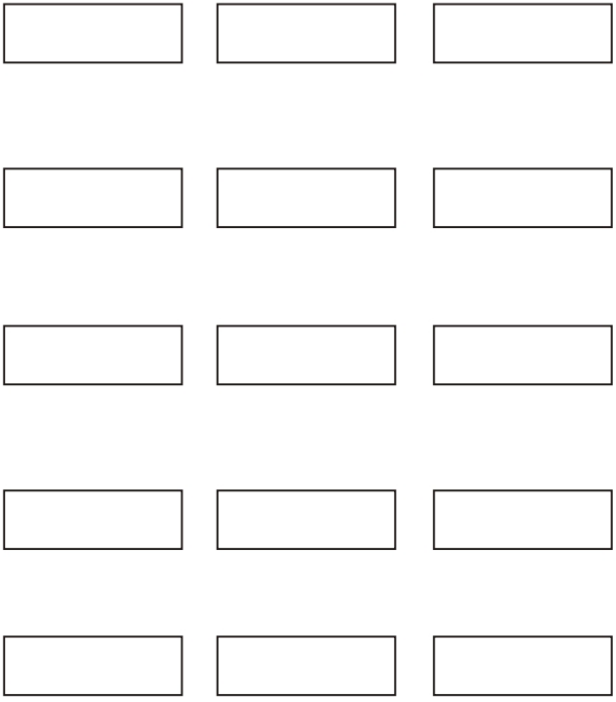
Piano

Corazón

Queso

Cámara

- Escriba todos los objetos que recuerde del ejercicio anterior:



- Intente recordar todos los dibujos que se presentan:

Zapatillas

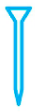
Hacha

Gorra

Pollera

Remera

Motosierra



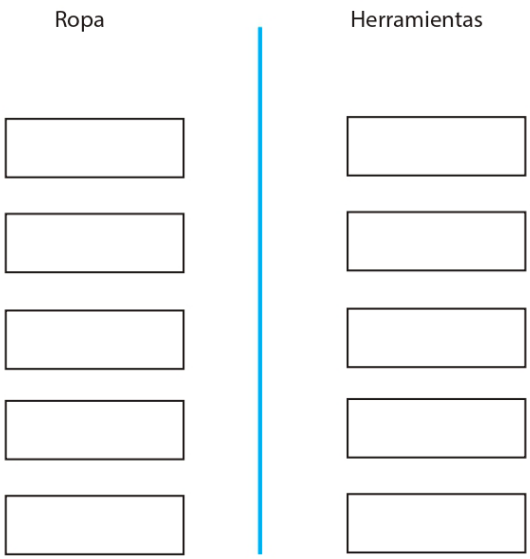
Clavo

Sandalias

Martillo

Serrucho

- Ubique donde corresponda los objetos que observó en el ejercicio anterior:



- Intente memorizar esta lista de actividades que puede realizar diariamente.

1	DESAYUNAR
2	SALIR A CAMINAR
3	HACER LAS COMPRAS
4	ORDENAR LA CASA
5	ALMORZAR
6	VISITAR A UN AMIGO/A
7	COMPRAR ROPA
8	CENAR
9	BAÑARSE
10	DORMIR

- Escriba todas las actividades memorizadas en el ejercicio anterior, en el orden que se encontraban.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

■ Coloque el nombre que le corresponde a cada objeto:

- Vuelva a escribir todas actividades que leyó y escribió anteriormente, cualquiera sea el orden en que las recuerde:

- Del siguiente listado de números y letras marque los números: *5 - 7 - 9* y las letras: *a - m - z.*

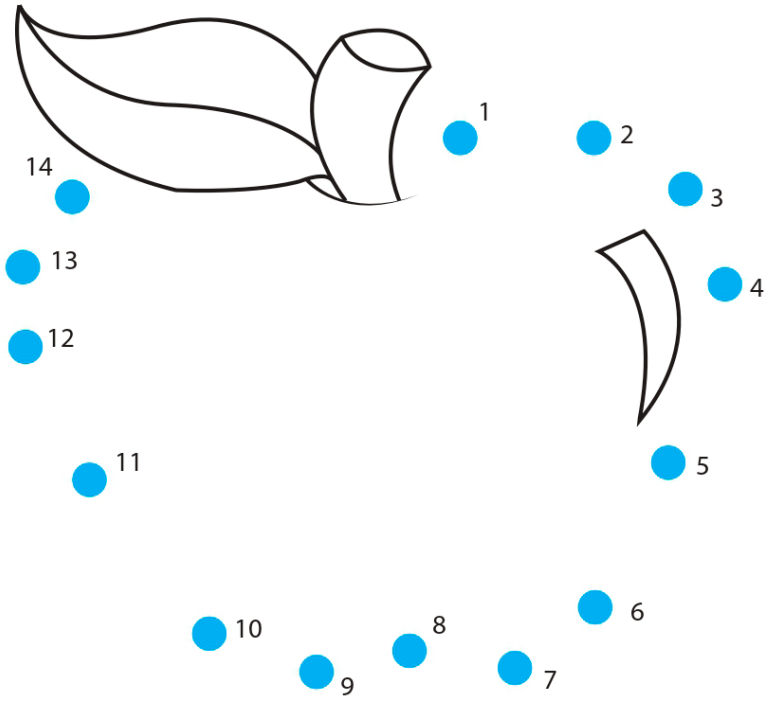
2	5	Z	A	R	a
L	S	I	L	L	z
U	m	U	c	A	z
P	L	f	7	T	T
A	5	e	z	O	7
m	a	P	I	h	9

- Formule oraciones con las siguientes palabras:

1. LECHE - FRÍO - DÍA
2. HOSPITAL - ENFERMO - VISITA
3. POLLO - PAPAS - SARTÉN

1.
2.
3.

Una los puntos para armar una figura luego escriba su nombre en el rectángulo.



- Recuerde las oraciones escritas anteriormente y trate de reproducirlas en los siguientes rectángulos.

1

2

3

- Ubique el número de desayuno/merienda (1) o almuerzo/ cena (2) en el siguiente listado de comidas:

DESAYUNO	1
ALMUERZO / CENA	2
CARNE AL HORNO	
CAFÉ CON LECHE	
FACTURAS Y GALLETAS	
POLLO CON ENSALADA	
TORTA CON TÉ	
VINO TINTO / GASEOSA	
SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO	

■ Observe con atención los distintos objetos y su ubicación:

SILLÓN

CORAZÓN

HELADO

BICICLETA

CACTUS

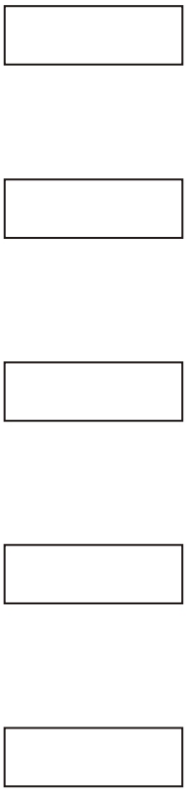
- Escriba las comidas que recuerde y que ubicó en el ejercicio de desayuno/merienda y almuerzo/cena:

DESAYUNO	1
ALMUERZO / CENA	2

- Ubique en la tabla numérica, los siguientes números: 4-7-9-6

2	7	4	5	6	2
1	2	0	9	4	1
6	7	8	8	1	2
3	3	9	0	6	3
1	2	4	5	0	5
4	7	8	7	4	2

- Intente recordar los objetos que observó en la página anterior sin importar su orden.



- Ordene los siguientes números y letras. Primero los números, de menor a mayor, y luego las letras, según el orden alfabético:

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

- Describa los pasos a seguir para realizar las siguientes actividades:

DESCRIBA LOS PASOS PARA HERVIR FIDEOS

DESCRIBA LOS PASOS A SEGUIR PARA PINTAR UNA CASA

DESCRIBA LOS PASOS A SEGUIR PARA ARMAR UNA VALIJA PARA VACACIONES EN LA PLAYA

- Ordene los pasos que deben respetarse al momento de bañarse.

ENJUAGAR EL CUERPO	
SECARSE CON UNA TOALLA	
ENJUAGAR EL CABELLO	
VESTIRSE	
ENJABONAR EL CUERPO	
ABRIR LA CANILLA	
INGRESAR A LA DUCHA	
MOJAR EL CABELLO	
DESVESTIRSE	

- Ordene los pasos que se deben tener en cuenta a la hora de realizar un viaje:

RESERVAR EL HOTEL

SELECCIONAR LA FECHA

ARMAR EL PRESUPUESTO

ELEGIR EL DESTINO

TOMAR EL TAXI DE REGRESO

PREPARAR LA VALIJA

COMPRAR EL PASAJE

- Ordene las siguientes palabras y forme con ellas oraciones:

LA ES BELLA VIDA

LADRADOR MORDEDOR POCO PERRO

CABALGAMOS SANCHO QUE SEÑAL LADRAN

LOS INVISIBLE LO OJOS ES ESENCIAL A

TRATAN VEN TE TE COMO

REINA LA DIOS A SALVE

TIERRA PROFETA EN ES NADIE SU

- Ordene los siguientes verbos, según el tiempo en que ocurren:

LEYÓ - BAILARÉ - JUGAREMOS - SONRÍO - ENTENDERÁ - PASEABA
ESCUCHO - TOMABA - APRECIAN - CIERRO - ESTUDIÉ - VIAJAREMOS
BUSCÓ - MERENDARON - PIENSO - ACTÚA - INVESTIGAREMOS -
CONOCERÉ

PASADO	PRESENTE	FUTURO

- Lea la siguiente historia. Intente recordarla ya que luego deberá responder una serie de preguntas sobre su contenido.

Juan tiene 78 años, y Antonia tiene 79 años, viven en un pueblo llamado Vila. Poseen un perro que se llama Albóndiga. Todas las mañanas, se levantan a las 9:00 y desayunan un café con tostadas y mermelada casera de arándanos. A las 10:30, salen a hacer los mandados. Hoy deben ir al almacén, a la farmacia y a la panadería. A las 12:30 almuerzan. Luego, se van a dormir la siesta porque, a la tarde, viajan a Rafaela para ir al cine a ver una película llamada "La Odisea de los Giles".

*LAS CONSIGNAS SE ENCUENTRAN EN PÁGINAS SIGUIENTES

Resolver las siguientes situaciones.

CONTINÚE LA SERIE DE 3 EN 3 HASTA EL 94.

4 - 7 - 10 _

_ _

_ _

CONTINÚE LA SERIE DE 5 EN 5 HASTA LLEGAR AL 103.

3 - 8 - 13 _

_ _

_ _

CONTINÚE LA SERIE DESDE 100 DESCENDIENDO DE 6 EN 6 HASTA LLEGAR A 10.

100 - 94 - 88 _

_ _

_ _

- A partir del texto leído anteriormente responda las siguientes preguntas:

¿QUIÉNES SON LOS PROTAGONISTAS?

¿CUÁNTOS AÑOS TIENEN ?

¿A QUÉ HORA SE LEVANTAN?¿QUÉ DESAYUNAN?

¿CÓMO SE LLAMA SU MASCOTA?

¿QUÉ HACEN DESPUES DE ALMORZAR

¿A DÓNDE VIAJAN? ¿QUÉ VAN A HACER ALLÍ?

¿QUÉ PELÍCULA VAN A VER?

Ordene los siguientes números de menor a mayor:

59011- 37890- 98754- 6543- 12390- 60982- 21655- 87692- 899- 43309- 70012- 99034- 76401- 944

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	

Encuentre en la sopa de letras los siguientes países, con excepción de uno que no está.

Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Guayana Francesa, Paraguay, Perú, Surinam, Uruguay, Venezuela.

J W Z V E N E Z U E L A W H Y U N
S U R I N A M P Z J J X A E N R F
I A A F J S Q D R Q O O V Z U U J
V G Y A F X D X D A T E C Z I G D
O U J J T B S B Y R G D Q D C U R
R Y D A A R S U H G P T F C B A T
Z A L S L J W H Z E E S V W Y Y G
P N W K F A H Q S N R R Y A Z X H
P A A Q C B B S I T U A Y S H G U
S B Z Y A P K C H I L E W S F D Q
G U A Y A N A F R A N C E S A O X
Y H X P A R A G U A Y R I Q A N Z
L C O L O M B I A L H P A U E J A
H Q C N Q Z G U A A O J H G Y X I
M N Y S Y Q H I V V J H P Y L A P
B O L I V I A Q R I I W B Q P X P
P Y S Z H E C U A D O R C Z A Z Z

Resuelva la sopa de letras encontrando en ella los siguientes materiales escolares:

Mochila - lapicera - computadora - celular - tijera - calculadora - libro - lápiz - regla - pincel - goma - papel

L W Z V E N E Z U E L A C H Y U N
I U R I N A M P Z J J X O E N R F
B A A F J S Q D R Q O O M Z U U J
R G Y A C E L U L A R E P Z I G D
O U J J T B S B Y R G D U D C U R
R Y D A A R S U H G P I N C E L T
Z A L S L J W R E G L A A W Y Y G
P N W K F A H Q S N R R D A Z T L
P A A Q C A L C U L A D O R A E U
S B Z L A P I G O M A E R S C J Q
M O C H I L A R A N C E A N J E X
Y H X P A R A G U A Y R I Q A R Z
L C O L O M B I A L H P A U E R A
H Q C N Q Z G U A A O J H G Y X I
M N Y S Y Q H I V V J H P Y L A P
B O L I V I L A P I C E R A P X P
P Y S Z H E C U A D O P A P E L Z

Observe los elementos que aparecen. Luego intente copiarlos en los rectángulos vacíos.

Marque todas las M y C que aparezcan en el siguiente texto:

"La rayuela se juega con una piedrita que hay que empujar con la punta del zapato. Ingredientes: una acera, una piedrita, un zapato, y un bello dibujo con tiza, preferentemente de colores. En lo alto está el Cielo, abajo está la Tierra, es muy difícil llegar con la piedrita al Cielo, casi siempre se calcula mal y la piedra sale del dibujo. Poco a poco, sin embargo, se va adquiriendo la habilidad necesaria para salvar las diferentes casillas (rayuela caracol, rayuela rectangular, rayuela de fantasía, poco usada) y un día se aprende a salir de la Tierra y remontar la piedrita hasta el Cielo, se acaba de golpe la infancia y se cae en las novelas, en la angustia al divino cohete, en la especulación de otro Cielo al que también hay que aprender a llegar. Y porque se ha salido de la infancia se olvida que para llegar al Cielo se necesitan, como ingredientes, una piedrita y la punta de un zapato."

Rayuela, Julio Cortázar

ISBN 978-950-31-0086-8

EDICIONES UCSE

Campus Santiago
Av. Alsina y Vélez Sarsfield, (4200) Santiago del Estero.
+54 (0385) 421 1777

Campus Jujuy
Lavalle 333, (4600) San Salvador de Jujuy.
+54 (0388) 423 6139

Campus Buenos Aires
Rivadavia 573, (1642) San Isidro – Buenos Aires.
+54 (011) 4743 2608

Campus Rafaela
Bv. Hipólito Yrigoyen 1502, (2300) Rafaela – Santa Fe.
+54 (03492) 432 832

ISBN 978-950-31-0086-8