

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- Psicoeducación, pautas para el manejo diario y aplicación de estrategias en la vida diaria para compensar las dificultades cognitivas.
- Estimulación de la memoria de trabajo auditiva, el proceso mnésico de codificación de información novedosa, cálculo y la atención sostenida.
- Estimulación del lenguaje.

Tipos de ejercicios:

-Siempre orientación temporal

Funciones Ejecutivas:

- Investigar sobre noticias actuales, leer y sacar ideas principales. Exponer opinión.
- Ejercicios sobre pagos y cómo manejar pequeñas cantidades de dinero en el día a día.
- Ejercicios de atención sostenida y alternante como encontrar diferencias o realizar dos tareas a la vez.
- Ordenar pasos para realización de acciones.
- Operaciones sencillas de cálculo.

Memoria:

- Ejercicios con historias, aprendizaje de información nueva y recuerdo libre y reconocimiento demorado.
- Aprendizaje de listas de palabras relacionándolas por categorías.
- Manejo de información nueva durante cortos espacios de tiempo.

Lenguaje:

- Fluidez. Encontrar palabras de la misma categoría o que comiencen por letras determinadas.
- Ejercicios de sinónimos y antónimos.
- Pistas léxicas para encontrar palabras.
- Ordenar letras para formar palabras.
- Encontrar la palabra escrita correctamente entre varias incorrectas.



CONECTATE
TU MENTE