

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA.

ATENCIÓN, MEMORIA, ORIENTACIÓN:

1. ROMPECABEZAS
2. ORDENAR OBJETOS (p. ejmp: ropa, la compra, juegos...)
3. JUEGOS DE CARTAS
4. BUSCAR OBJETOS EN UNA HABITACION
5. PASATIEMPOS
6. BINGO DE IMÁGENES O NUMEROS
7. SEPARAR/CLASIFICAR ELEMENTOS POR TAMAÑOS, COLOR, FORMA
(p. ejmp: botones, legumbre...)
8. BUSCAR O TACHAR LETRAS EN REVISTAS O PERIODICO
9. PINTAR DIBUJOS, DIBUJO LIBRE
10. CIPIAR UN DIBUJO
11. COPIAR UN TEXTO
12. PREGUNTARLE DATOS PERSONALES (p.ejmp.: nombre, apellidos, edad, fecha de nacimiento, dirección, población...)
13. PREGUNTAR SOBRE SUS FAMILIARES MAS CERCANOS, VECINOS
(p.ejmp.: como se llaman, donde viven, en que trabaja, que les gusta hacer...)
14. PREGUNTAR POR SUS COMPAÑEROS Y MONITOR@S DEL CENTRO
15. (p.ejmp.: como se llaman, donde viven, que hacen en el centro...)
16. DUBUJAR A SU FAMILIA, COMPAÑEROS DEL CENTRO...

LENGUAJE EXPRESIVO Y COMPRESIVO

1. DIME COSAS QUE...
2. -SE PUEDEN COMER
3. -SE USAN EN INVIERNO, VERANO...
4. -SE USAN PARA LIMPIAR, LAVARNOS...
5. -COSAS QUE HAY EN LA COCINA, BAÑO, HABITACION...
6. -COSAS QUE SON DE COLOR ROJO, AZUL, VERDE...
7. -ANIMALES
8. PARA QUE SIRVE....?
9. EN QUE SE PARECEN...? UNA MANZANA Y UNA PERA, UN PERRO Y UN GATO, UN CAZO Y UNA SARTEN, UN LAPIZ Y UN BOLI...
10. LEERLE O QUE LEA UNA HISTORIA/ CUENTO Y HACERLE PREGUNTAS SOBRE LO LEIDO
11. DARLE INSTRUCCIONES: ORDENA... GUARDA... TRAE....
12. JUGAR A LAS ADIVINANZAS
13. TERMINAR FRASES
14. INVENTAR FRASES Y QUE DIGA SI SON VERDADERAS O FALSAS
15. ESTIMULARLE HACIENDOLE PREGUNTAS DE TODO TIPO

LECTOESCRITURA

1. COPIAR TEXTOS
2. DICTADOS DE PALABRAS, FRASES, TEXTOS
3. ESCRIBIR HISTORIAS INVENTADAS POR EL/ELLA
4. ESCRIBIR FRASES A PARTIR DE UNA PALABRA DADA
5. ESCRIBIR PALABRAS QUE EMPIEZEN O TEN GAN LA LETRA ...
6. LEEER CUENTOS, REVISTAR, LIBROS
7. ESCRIBIR UNA CARTA A UN AMIGO

PAGINAS WEB:

orientacionandujar.es

adapt.org

educapeques.com

aulapt.org

EN ESTAS PÁGIAS WEB PODEIS ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE ACTIVIDADES EDUCATIVAS.

NOTA: ESTAS ACTIVIDADES SON ORIENTATIVAS Y DEBEIS ADAPTAR EL NIVEL DE DIFICULTAD SEGÚN LAS CAPACIDADES DE VUESTRO FAMILIAR, ASÍ COMO REALIZAR LAS QUE CREEIS QUE SE ADAPTAN A ELLOS.

RECURSOS DE GESTION EMOCIONAL:

1. NO FORZAR A SU FAMILIAR A “ESTAR BIEN”, ACATAR QUE ALGUNAS VECES DEMUESTREN SUS EMOCIONES. PREGUNTARLE COMO SE SIENTE (TRISTES, ENFADADOS...) Y EXPLICARLES QUE ES NORMAL AQUE SE SIENTAN ASÍ Y QUE TENGAN ESAS EMOCIONES, QUE TODO VOLVERÁ A SER COMO ANTES PERO QUE HAY QUE ESPERAR.
2. AYUDAR A SU FAMILIAR A REALIZAR EJERCICIOS DE RELAJACION. EN UN LUGAR COMODO Y TRANQUILO, PEDIRLE QUE SE SIENTE EN UN SILLON, QUE CIERRE LOS OJOS Y COGER AIRE Y SOLTARLO SUAVEMENTE, DICIENDOLE QUE SOLAMENTE PIENSE EN COMO RESPIRA, COMO COJE Y SUELTA EL AIRE...REALIZAR ESTO CON EL/ELLA.
3. SI SU FAMILIAR SABE ESCRIBIR, ANIMARLE A QUE HAGA UN DIARIO, EN EL QUE ESCRIBA COMO SE SIENTE, QUE COSAS HACE EN CASA Y QUE LE GUSTARIA HACER CUANDO TODO VUELVA A LA NORMALIDAD. ESTE DIARIO ES ALGO PRIVADO Y LE DIREMOS QUE NADIE VA A LEERLO.
4. FOMENTAR BUENOS HABITOS. MARCAR UNA RUTINA DIARIA: HACER EJERCICIO, HACER ACTIVIDADES DE AGRADO PRESTARLE ATENCIÓN, REIR...
5. NO ESPERAR QUE TODO FUNCIONE BIEN, ESTA EXPECTATIVA NO ES REALISTA. TODOS NECESITAMOS ADAPTARNOS A ESTA NUEVA SITUACION.
6. TRANSMITIRLE CALMA, AFECTO Y ATENCION.
7. RESPONDE A SUS PREGUNTAS. DALE LA INFORMACION QUE NECESITE.