

# GUÍA DE EJERCICIOS PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA



**Ausart Neuro**  
Rehabilitación  
neuroológica a domicilio

## 1. MEMORIA

**Memoria reciente:** hablar con la persona sobre lo que hizo ayer, el fin de semana o quién vino a visitarla.

**Memoria remota:** repasar recuerdos de su infancia, trabajo o familia usando fotos, vídeos u objetos antiguos.

**Memoria inmediata:** repetir en voz alta listas cortas de palabras, frases o números.

**Memoria a corto plazo:** jugar a las parejas (tipo Memory), leer noticias y luego preguntar detalles.

## 2. LENGUAJE

**Estimulación del habla (repetición):** repetir frases, sílabas o palabras para mantener el habla activa.

**Comprensión de órdenes:** dar instrucciones sencillas y claras, acompañadas de gestos.

**Lectura y escritura:** leer textos cortos y copiar palabras o escribir su nombre y firma.

**Lenguaje automático:** decir los días de la semana, contar del 1 al 10 o al revés.

**Ejercicios de denominación y vocabulario:** nombrar objetos, decir sinónimos o palabras que empiecen por una letra.

**Lenguaje expresivo espontáneo:** conversar sobre temas que le interesen o pedirle que describa una imagen.

## 3. ORIENTACIÓN

**Orientación temporal:** usar un calendario grande visible y decorar el entorno según la estación.

**Orientación espacial:** etiquetar habitaciones y cajones con palabras o imágenes.

**Orientación personal:** crear un diario de vida con fotos y datos personales, o un árbol genealógico.

## 4. ATENCIÓN

**Juegos de observación:** buscar objetos en imágenes o encontrar diferencias entre dos dibujos.

**Búsqueda de estímulos objetivo:** rodear letras concretas en una hoja o detectar sonidos específicos.

**Atención auditiva:** dar una palmada al oír ciertas palabras en la radio o al ver anuncios en la tele.

## 5. GNOSIAS (RECONOCIMIENTO SENSORIAL)

**Reconocimiento visual:** identificar objetos, sombras o caras en fotos y dibujos.

**Reconocimiento táctil:** adivinar qué objeto es tocándolo sin mirar o identificar texturas.

**Reconocimiento de sonidos:** distinguir sonidos de animales, objetos o instrumentos y reproducirlos.

**Olfato y gusto:** reconocer alimentos o aromas conocidos por su olor o sabor.

**Colores, formas y categorías:** señalar colores o agrupar objetos por forma, color o tamaño.

**Reconocimiento de personas y expresiones:** identificar rostros de conocidos y emociones básicas.



## 6. PRAXIAS (MOVIMIENTOS Y ACCIONES COORDINADAS)

**Praxias constructivas:** hacer puzles, copiar dibujos o completar figuras.

**Actividades manuales significativas:** realizar tareas como coser, cocinar o cuidar plantas.

**Praxia ideomotora:** simular acciones simples como peinarse, saludar o lavarse los dientes.

**Praxia ideatoria:** ejecutar secuencias completas, como lavarse la cara paso a paso.

## 8. ESQUEMA CORPORAL

**Identificación de partes del cuerpo:** pedirle que señale partes del cuerpo nombradas.

**Apoyos visuales:** usar dibujos del cuerpo para que identifique zonas concretas.

**Refuerzo en la rutina diaria:** decir en voz alta qué parte del cuerpo se está lavando o vistiendo.

**Ejercicio de espejo para la postura:** sentarse frente a un espejo y corregir la postura con ayuda.

## 7. CÁLCULO

**Cálculo mental básico:** hacer sumas, restas o contar del 1 al 10, hacia adelante y atrás.

**Juegos numéricos lúdicos:** jugar al bingo o parchís para practicar conteo.

**Problemas matemáticos cotidianos:** resolver pequeños problemas con frutas u objetos del día a día.

**Simular la compra:** usar folletos y dinero ficticio para practicar precios y cambios.

## 9. ESTIMULACIÓN SENSORIAL

**Ver fotos:** enseñar fotos de familiares, lugares conocidos o celebraciones y comentar juntos los recuerdos.

**Estimulación auditiva:** hacer sonar objetos o decir su nombre desde distintas direcciones.

**Estimulación táctil:** pasar objetos suaves o rugosos por la piel, o dar pequeños masajes.

**Estimulación del gusto y el olfato:** ofrecer alimentos u olores familiares y suaves para identificar.

**Terapia musical y sensorial:** poner música de su época o canciones que le gusten para estimular y relajar.

## 10. ESTIMULACIÓN FÍSICA

**Ejercicio articular diario:** hacer movimientos suaves con cabeza, brazos, piernas y pies, sentados.

**Paseos y marcha:** acompañarlo a caminar a diario dentro o fuera de casa, según su capacidad.

**Movilizaciones pasivas:** mover suavemente sus extremidades si ya no puede hacerlo solo.

**Masajes terapéuticos:** aplicar masajes suaves con crema para relajar y mejorar la circulación.