



ESTIMULACIÓN

COGNITIVA

Cómo trabajarla en casa



Servicios Sociales
de Castilla y León

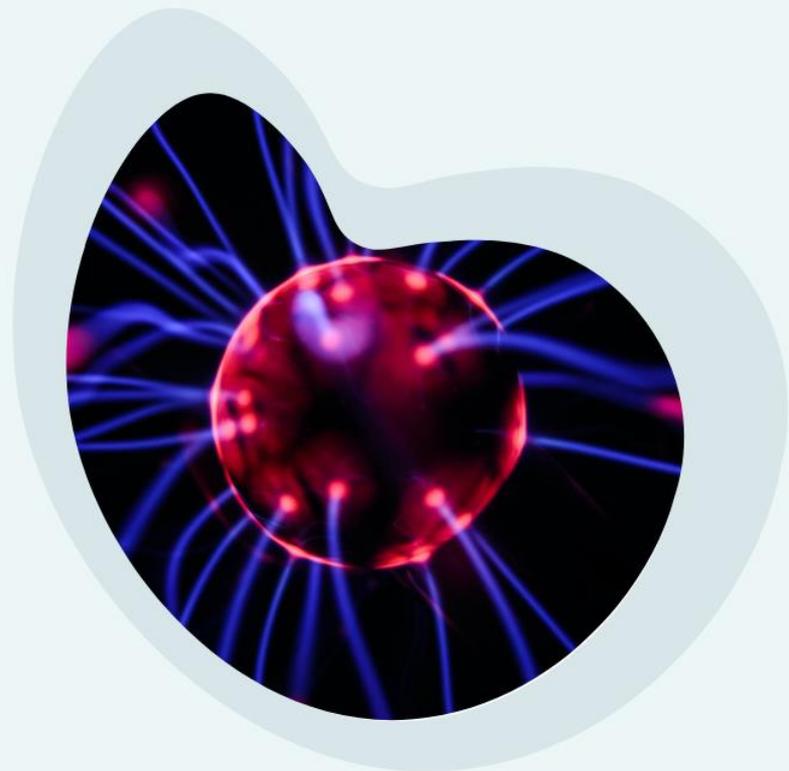


Asociación de Padres
de Niños Sordos
Salamanca

Objetivos

de la estimulación cognitiva

- 01 Estimular y mejorar las funciones cognitivas
- 02 Retrasar el deterioro cognitivo
- 03 Recuperar y rehabilitar funciones alteradas
- 04 Mejorar el bienestar personal
- 05 Adquirir habilidades para afrontar situaciones de la vida diaria



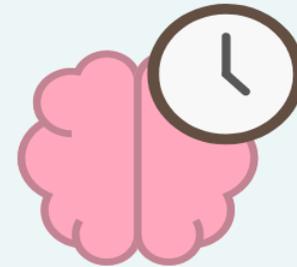
Funciones cognitivas



Atención



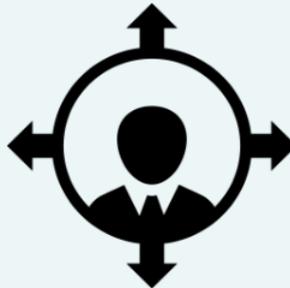
Percepción



Memoria



Razonamiento



Orientación

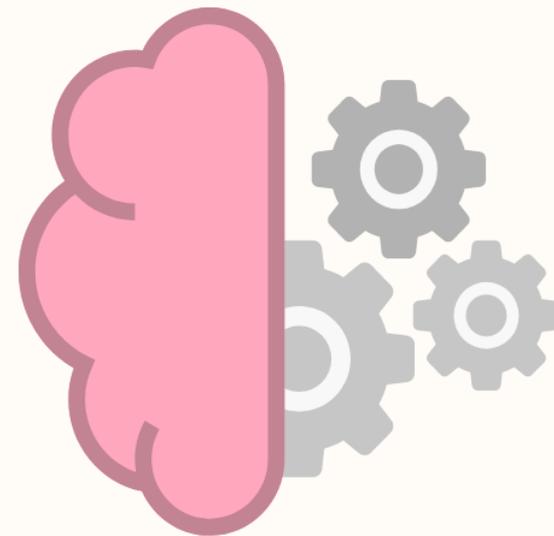


procesamiento

01 Atención

Proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes ignorando aquellos que no lo son.

Es la capacidad para mantener un nivel de activación adecuado que nos permita procesar la información relevante.

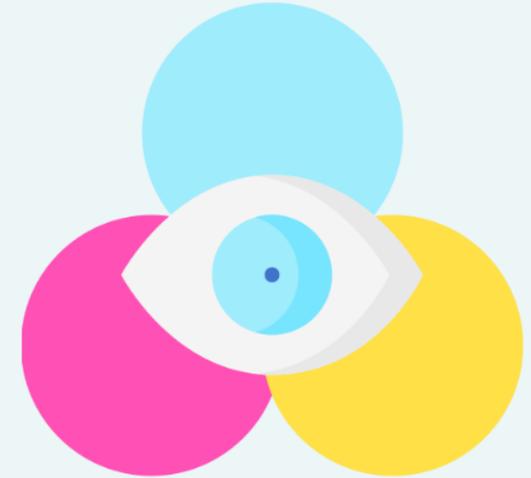


En casa

- Adapta las tareas, descompón tareas complejas en algunas mas sencillas y cortas.
- Pon metas realistas según la edad y capacidades del niño.
- Adapta el espacio para evitar distracciones.
- Utiliza actividades de la vida cotidiana como limpiar su cuarto, ordenar objetos, hacer la compra...

02 Percepción

Es el proceso a través del cual organizamos e interpretamos los estímulos recibidos a través de los sentidos y que nos ayudan a identificar objetos y acontecimientos.



En casa

Invítale a fijarse en los elementos que componen su entorno más próximo y cuando salís al exterior y a reflexionar sobre ellos, establecer comparaciones, describirlos, etc.

Algunos juegos: Dobble, memory, juegos de construcción, de sombras y luces, etc.



03 Memoria

Es la capacidad para codificar, registrar, almacenar y evocar distintas experiencias, ideas, imágenes o acontecimientos a lo largo de nuestra vida.

La memoria depende de la atención , ya que esta nos ayuda a recordar con claridad, por ello ambos aspectos deben trabajarse conjuntamente.



En casa

Algunas actividades diarias que pueden mejorar nuestra memoria son:

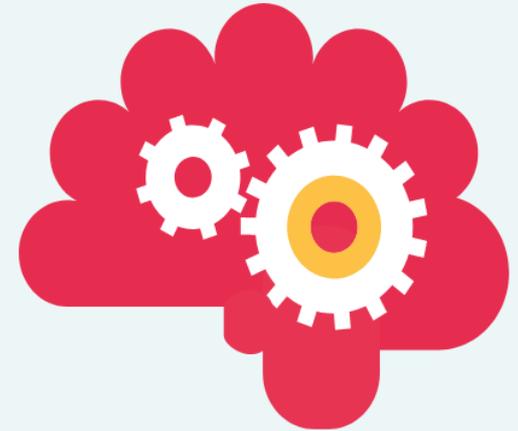
- Recordar viajes, actividades, lo que hemos hecho el día anterior...
- Aprender canciones, poesías, trabalenguas, recetas de cocina, números de teléfono...

Podéis usar técnicas que ayuden a mejorar la memorización; visualizaciones, agrupaciones, comparaciones, categorización, repeticiones...



04 Razonamiento

Es la capacidad para resolver problemas, extraer conclusiones, aprender de los acontecimientos y establecer relaciones causales y lógicas.



En casa

Algunas actividades que se pueden realizar en casa para mejorar el razonamiento lógico de los niños son:

- Ordenar objetos siguiendo un criterio (color, tamaño, forma...)
- Adivinanzas
- Realizar dibujos con figuras geométricas tipo tangram.
- Rompecabezas
- Tetris...



Servicios Sociales
de Castilla y León



Asociación de Padres
de Niños Sordos
Salamanca

05 Orientación



Es una habilidad natural de los seres humanos que nos permite ser conscientes de nosotros mismos y del contexto en que nos encontramos en un determinado momento.

Podemos diferenciar entre : orientación espacial, temporal o personal.



En casa

Aprovechad las situaciones del día a día para que mejore su orientación, un paseo, ir a la compra... que explique el recorrido, dónde se encuentra, etc.

Otros momentos que podéis aprovechar son las rutinas diarias para orientarse en el tiempo, ordenar su cuarto para trabajar conceptos como encima, debajo, derecha, izquierda, etc.

Otras actividades: planificar su día, una ruta, actividades tipo Tangram, puzzles...



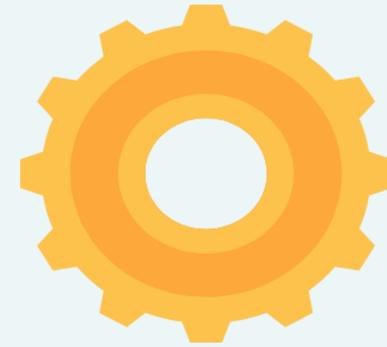
Servicios Sociales
de Castilla y León



Asociación de Padres
de Niños Sordos
Salamanca

06

Velocidad de procesamiento



La comprensión es nuestra capacidad para entender, analizar y reflexionar sobre la información que recibimos.

Esta información es procesada e incorporada en forma de conocimientos a los datos que ya poseemos. Para procesar la información necesitamos poner en funcionamiento todas las funciones cognitivas anteriormente descritas.

En estimulación cognitiva trabajamos la velocidad de procesamiento.



En casa

En casa podéis hacer actividades como lectura de imágenes, identificar palabras escritas ante una lista de palabras parecidas o con faltas de ortografía, hacer tareas de planificación, usar juegos como el Dobble, puzzles, laberintos, juegos de estrategia adaptados a su edad...



Servicios Sociales
de Castilla y León



aspas
Asociación de Padres
de Niños Sordos
Salamanca

BENEFICIOS

DE LA ESTIMULACION COGNITIVA



Ralentiza el deterioro cognitivo

Nos permite estar conectados al entorno que nos rodea



Aumenta la autoestima y la autonomía personal

Reduce y evita el estrés causado por las actividades cotidianas



Servicios Sociales
de Castilla y León



Asociación de Padres
de Niños Sordos
Salamanca