

## ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN PARA CASA

### ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA

- Paseos en casa cada cierto tiempo (con otra persona, andador, bastón...).
- Subir y bajar escaleras aquellas que puedan.
- Tabla de ejercicios que os mandamos para movilizar las articulaciones.
- Movilizaciones pasivas
- Actividad física si tienen Pedalier.
- Actividad con balón o globo (lanzar, recibir, pasar por arriba, por abajo...). Decir una palabra (animal, comida...) cada vez que lo pase.
- Contar de 2-2, días de la semana, meses del año
- Hacer y deshacer nudos
- Hacer soguillas con lana

### ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN CASA

- Mantener las mismas rutinas de levantarse/irse a la cama siempre que sea posible.
- Mantener los mismos horarios de comida.
- Mantener las mismas rutinas de aseo y vestido.
- Secar cubiertos
- Pelar alimentos (si manejan cuchillo y no hay riesgo), partir fruta.
- Doblar ropa
- Emparejar calcetines
- Limpiar objetos
- Clasificar legumbres (si **no hay riesgo** de que se lo lleven a la boca), con los ojos sin o con tapar.
- Adivinar olores de casa (café, canela, naranja, enjuague bucal).
- Realizar tareas en casa que pueden hacer: fregar, hacer la cama, poner o quitar el lavavajillas, limpiar el polvo...

### ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN CASA

- Ver fotos y comentarlas
- Enumerar ingredientes de recetas
- Escuchar música (cantar, bailar)
- Recitar refranes (les decimos la primera palabra y terminar ellos).
- Repetir frases
- Decir nombres de...(animales, pueblos, calles, comercios, bares, comidas, muebles, de hombre, de mujer, de flores, plantas, arboles...).
- Palabras que empiezan por (A, E, PA, MA....).
- Sumas sin llevar
- Colorear (mandalas, dibujos que les gusten).
- Decir la palabra contraria de...
- Decir los días de la semana, meses
- Hablar sobre su trabajo, su boda, un viaje
- Hacer en casa un árbol genealógico (para recordar parentescos y nombres)
- Ordenar la baraja por palos, por numeración
- Juegos de cartas (brisca, cinquillo...)