COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Estimulación cognitiva en casa

Actividades con sentido, sin exámenes ni presión

MANUAL 09 · 23 PÁGINAS

Dirigido a: Todos

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1 Qué es la estimulación cognitiva 3

2 Preparar el entorno 4

3 Elegir la dificultad 5

4 Orientación amable 6

5 Fotografías y recuerdos 7

6 Música 8

7 Lenguaje y conversación 9

8 Atención visual 10

9 Clasificación y organización 11

10 Lectura compartida 12

11 Juegos de mesa 13

12 Cocina y secuencias 14

13 Arte y creatividad 15

14 Jardinería 16

15 Tecnología sencilla 17

16 Actividades sensoriales 18

17 Sesiones de grupo 19

18 Evaluar sin examinar 20

Plan de acción y seguimiento 21

Preguntas para la consulta 22

Fuentes y recursos 23

Qué es la estimulación cognitiva

Son actividades que favorecen participación y uso de habilidades mentales. No son una cura ni un método de diagnóstico.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija objetivos de bienestar.
2. Adapte dificultad.
3. Consulte programas profesionales.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Conversar sobre una noticia puede ser más significativo que una ficha abstracta.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Preparar el entorno

La atención mejora cuando la tarea es comprensible y el entorno cómodo.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Reduzca ruido.
2. Prepare materiales.
3. Compruebe visión y audición.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una mesa despejada y buena luz facilitan leer una fotografía.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Elegir la dificultad

Una actividad demasiado fácil o difícil puede reducir motivación.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Empiece por tareas conocidas.
2. Ofrezca pistas.
3. Deténgase si hay frustración.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Clasificar cuatro objetos puede ser preferible a usar veinte.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Orientación amable

Las ayudas temporales y espaciales pueden facilitar el día si no se convierten en interrogatorios.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use calendario.
2. Comente el momento del día.
3. Evite exigir respuestas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

«Hoy es martes y vamos al mercado» ofrece orientación sin examinar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Fotografías y recuerdos

La reminiscencia puede favorecer conversación e identidad, aunque algunos recuerdos resultan dolorosos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Pida permiso.
2. Comente detalles agradables.
3. Respete cambios de tema.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una foto de un viaje puede iniciar una charla sin preguntar fechas.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Música

Las canciones conocidas pueden favorecer disfrute y expresión.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija música preferida.
2. Ajuste volumen.
3. Permita cantar o escuchar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Prepare una lista breve con canciones elegidas por la persona.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Lenguaje y conversación

Las actividades verbales pueden adaptarse a la capacidad de encontrar palabras.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use temas cotidianos.
2. Ofrezca pistas naturales.
3. Acepte gestos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Completar un refrán familiar es opcional, no una obligación.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Atención visual

Observar y comparar objetos cotidianos puede ser una actividad accesible.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use objetos grandes.
2. Reduzca distractores.
3. Adapte a dificultades visuales.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Agrupar calcetines por color puede combinar atención y utilidad.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Clasificación y organización

Ordenar materiales familiares puede apoyar la participación en tareas reales.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija categorías simples.
2. Modele primero.
3. Evite objetos pequeños si hay riesgo.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Separar cucharas y tenedores sin cuchillos puede ser una opción.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Lectura compartida

Leer en compañía puede facilitar comprensión y contacto social.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija textos breves.
2. Lea en voz alta si acepta.
3. Comente ideas sin evaluar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una noticia sobre jardinería puede conectar con aficiones.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Juegos de mesa

Los juegos pueden adaptarse para priorizar interacción sobre reglas y puntuación.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Simplifique reglas.
2. Use turnos cortos.
3. Evite insistir en ganar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un dominó puede jugarse emparejando fichas sin llevar puntos.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Cocina y secuencias

Las tareas reales implican atención, planificación y coordinación.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija preparación segura.
2. Divida pasos.
3. Supervise riesgos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Preparar una mesa siguiendo un modelo sencillo puede ser una actividad.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Arte y creatividad

Pintar, recortar o modelar permite expresarse sin necesidad de recordar respuestas correctas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use materiales seguros.
2. Ofrezca elección.
3. Valore el proceso.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Pintar con colores favoritos puede resultar más agradable que copiar un modelo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Jardinería

Cuidar plantas puede conectar con intereses y estimular sentidos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use herramientas seguras.
2. Adapte altura.
3. Evite plantas tóxicas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Regar una maceta accesible ofrece una tarea con resultado visible.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Tecnología sencilla

Las aplicaciones pueden facilitar actividades si la interfaz es accesible y no generan ansiedad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use letras grandes.
2. Proteja datos.
3. Acompañe sin controlar cada toque.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una videollamada breve puede ser más útil que un juego complicado.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Actividades sensoriales

Texturas, sonidos y aromas familiares pueden ofrecer bienestar, especialmente con lenguaje limitado.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Presente un estímulo cada vez.
2. Evite alérgenos y riesgos.
3. Observe aceptación.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una tela suave elegida por la persona puede invitar a explorar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Sesiones de grupo

Los programas estructurados de estimulación cognitiva pueden ser apropiados en algunas etapas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Pregunte por servicios locales.
2. Valore accesibilidad.
3. Respete deseo de participar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una asociación puede ofrecer grupos adaptados y apoyo profesional.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Evaluar sin examinar

La respuesta emocional y la participación orientan qué repetir. No se debe deducir progresión clínica de una actividad aislada.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Observe disfrute.
2. Registre apoyos necesarios.
3. Consulte cambios persistentes.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una mala tarde no demuestra empeoramiento permanente.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Qué es la estimulación cognitiva

Elija objetivos de bienestar.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Lectura compartida

Elija textos breves.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Evaluar sin examinar

Observe disfrute.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Qué es la estimulación cognitiva

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Lenguaje y conversación

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Arte y creatividad

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Evaluar sin examinar

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.