

EJERCICIOS BONADEA

EJERCICIOS BONADEA

Estimulación cognitiva

Sobre la importancia de realizar ejercicios de estimulación cognitiva en el hogar con las personas mayores.

Los ejercicios de estimulación cognitiva ofrecen una amplia gama de beneficios para las personas mayores, tanto a nivel cognitivo como emocional y social. Si estás buscando formas de ayudar a una persona mayor a mantenerse mentalmente activo y mejorar su calidad de vida, la estimulación cognitiva es una excelente opción.

Es importante que los ejercicios de estimulación cognitiva sean adecuados a las necesidades e intereses de cada persona. En nuestra web encontrarás multitud de ejercicios para poder estimular de diferentes maneras.

Mejora el funcionamiento cognitivo:

Los ejercicios de estimulación cognitiva, como seleccionar figuras iguales entre varias, ayudan a mantener y mejorar las funciones cognitivas clave, como la memoria, la atención, la percepción y la velocidad de procesamiento. Esto se debe a que estas actividades desafían al cerebro a trabajar de diferentes maneras, creando nuevas conexiones neuronales y fortaleciendo las existentes.

Ralentiza el deterioro cognitivo:

En el caso de personas mayores con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson, la estimulación cognitiva puede ayudar a ralentizar el progreso de la enfermedad y preservar las habilidades cognitivas durante más tiempo.

Aumenta la autoestima y la autonomía:

Al mejorar sus habilidades cognitivas, las personas mayores se sienten más seguras y capaces de realizar las tareas cotidianas de forma independiente. Esto aumenta su autoestima y les da un mayor sentido de control sobre sus vidas.

Favorece la interacción social:

Muchos ejercicios de estimulación cognitiva se pueden realizar en grupo, lo que proporciona a las personas mayores la oportunidad de socializar con otros, combatir el aislamiento y la soledad, y mejorar su estado de ánimo.

Reduce el estrés y la ansiedad:

Mantener la mente activa y comprometida puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, que son comunes en las personas mayores.

COLOREA CON BONADEA

Estimulación cognitiva

Pintar por números, también conocido como "pintar por códigos" o "pintar por secciones", es una actividad que ha ganado popularidad en los últimos años, tanto entre niños como entre adultos.

A pesar de su aparente simplicidad, esta actividad ofrece múltiples beneficios que van más allá de la creación de una obra de arte decorativa. A continuación, se detallan los aspectos que se estimulan al pintar dibujos con números:

OBJETIVOS

- Potenciar la concentración.
- Fortalecer las habilidades cognitivas

MATERIALES

- Pinturas de colores
- Manual de siluetas

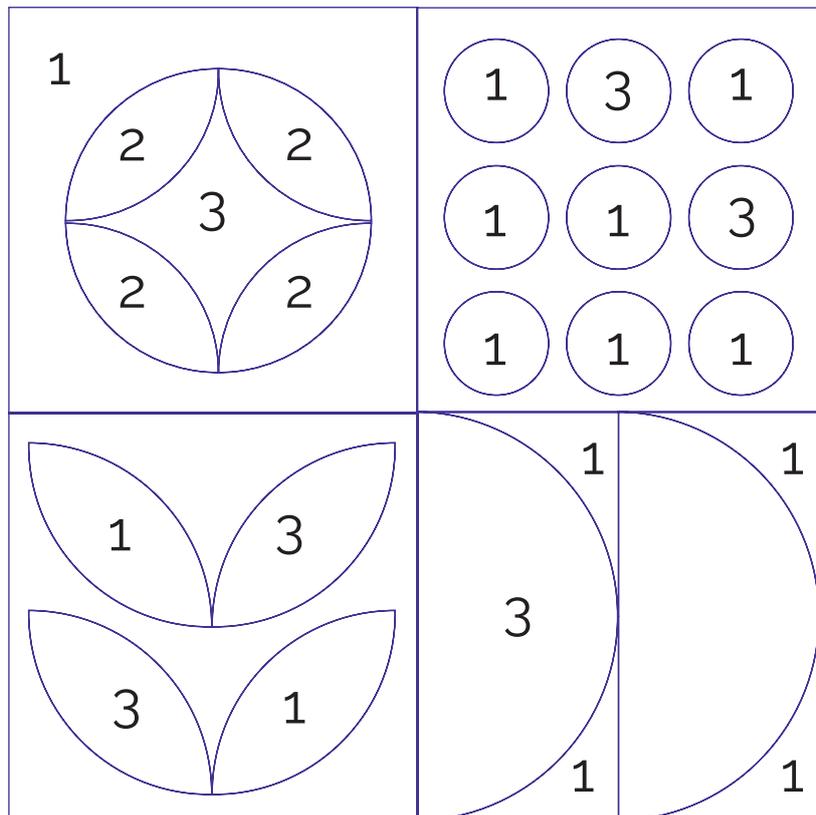
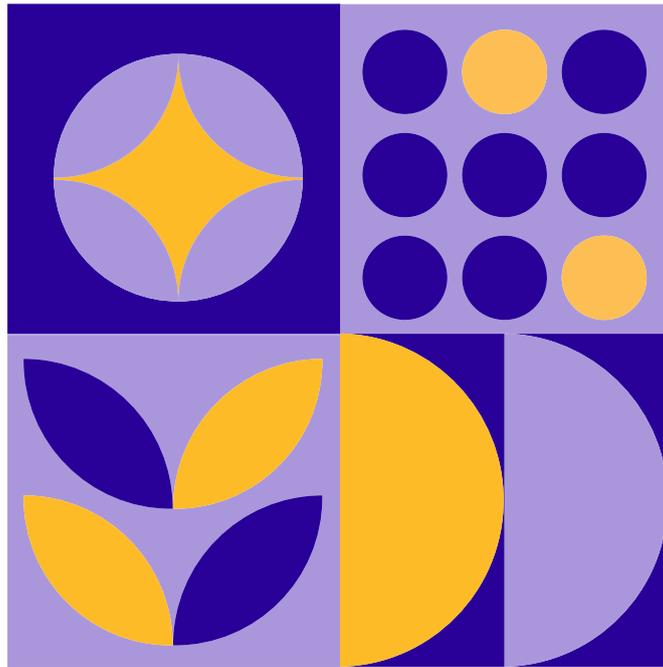
PASOS A SEGUIR

1. Observa en la parte superior a qué número corresponde cada color, y colorea según sea.
2. Dibuja y a disfrutar.

COLOREA CON BONADEA

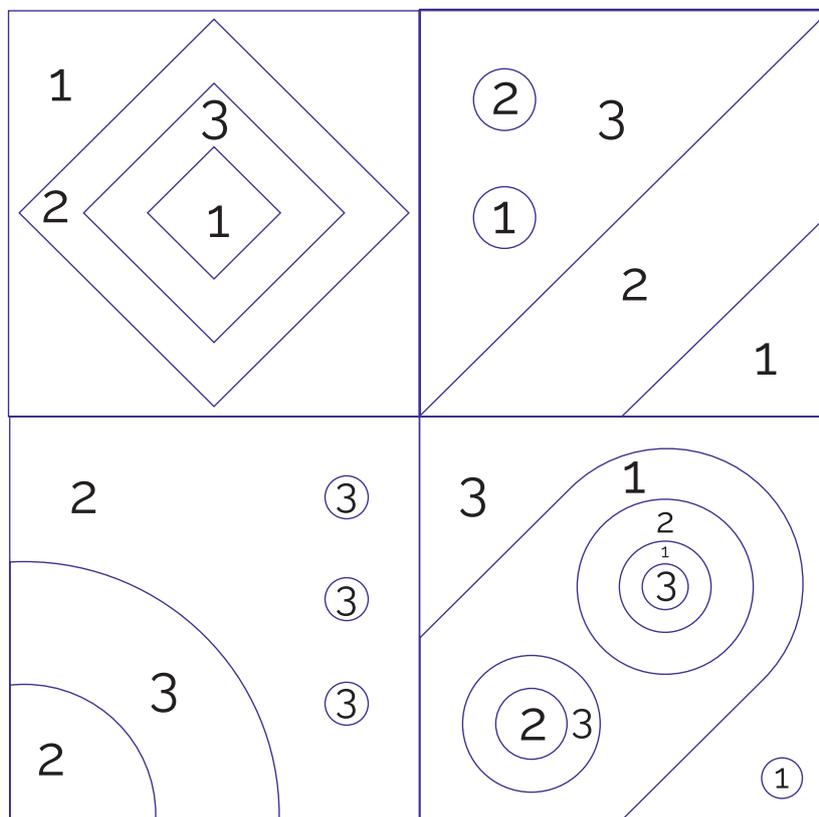
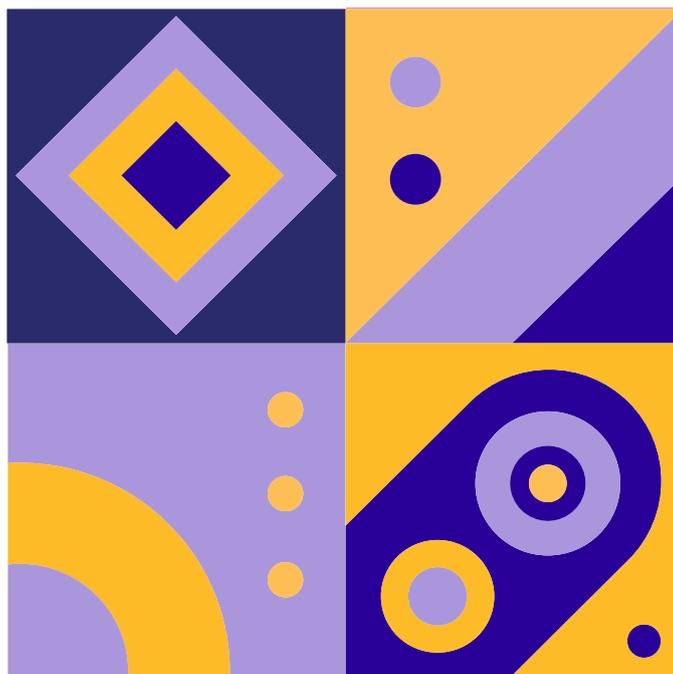
Estimulación cognitiva

1 2 3



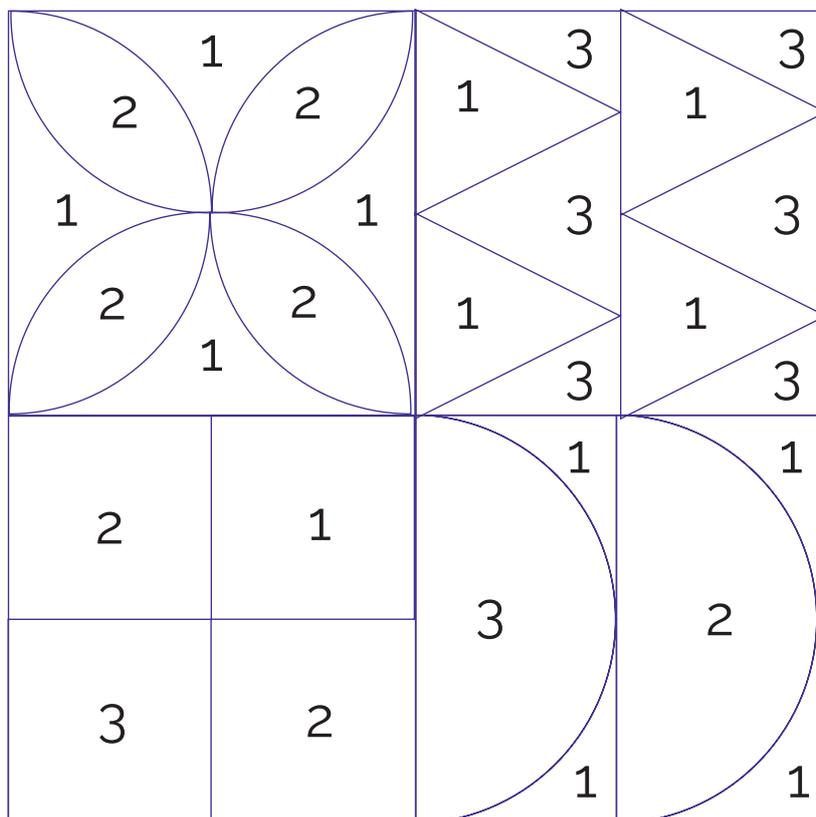
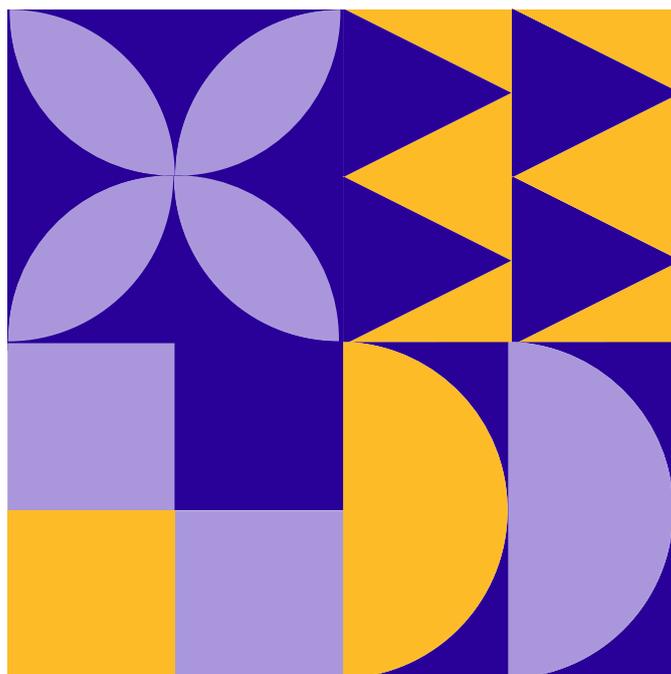
COLOREA CON BONADEA

Estimulación cognitiva



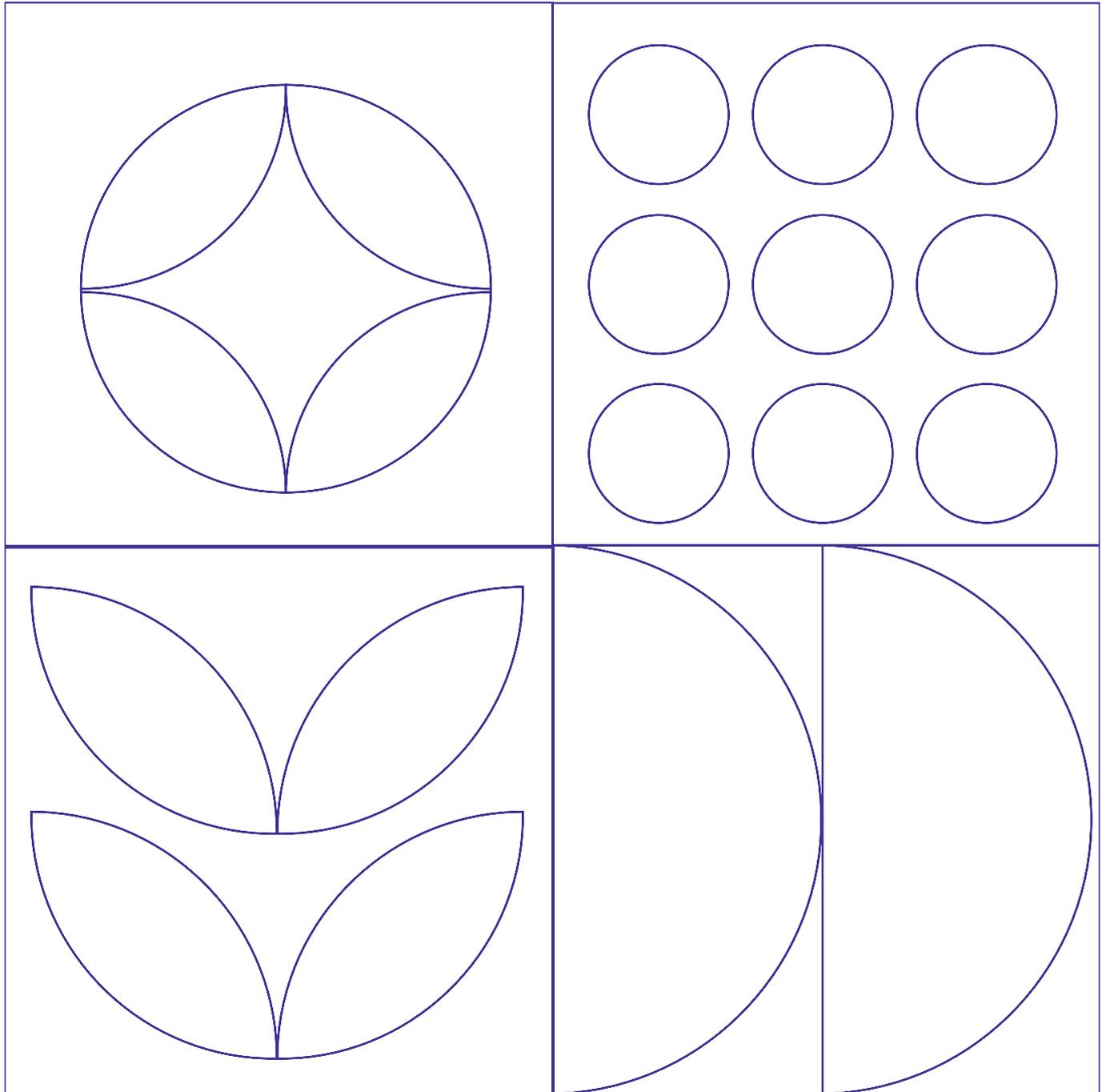
COLOREA CON BONADEA

Estimulación cognitiva



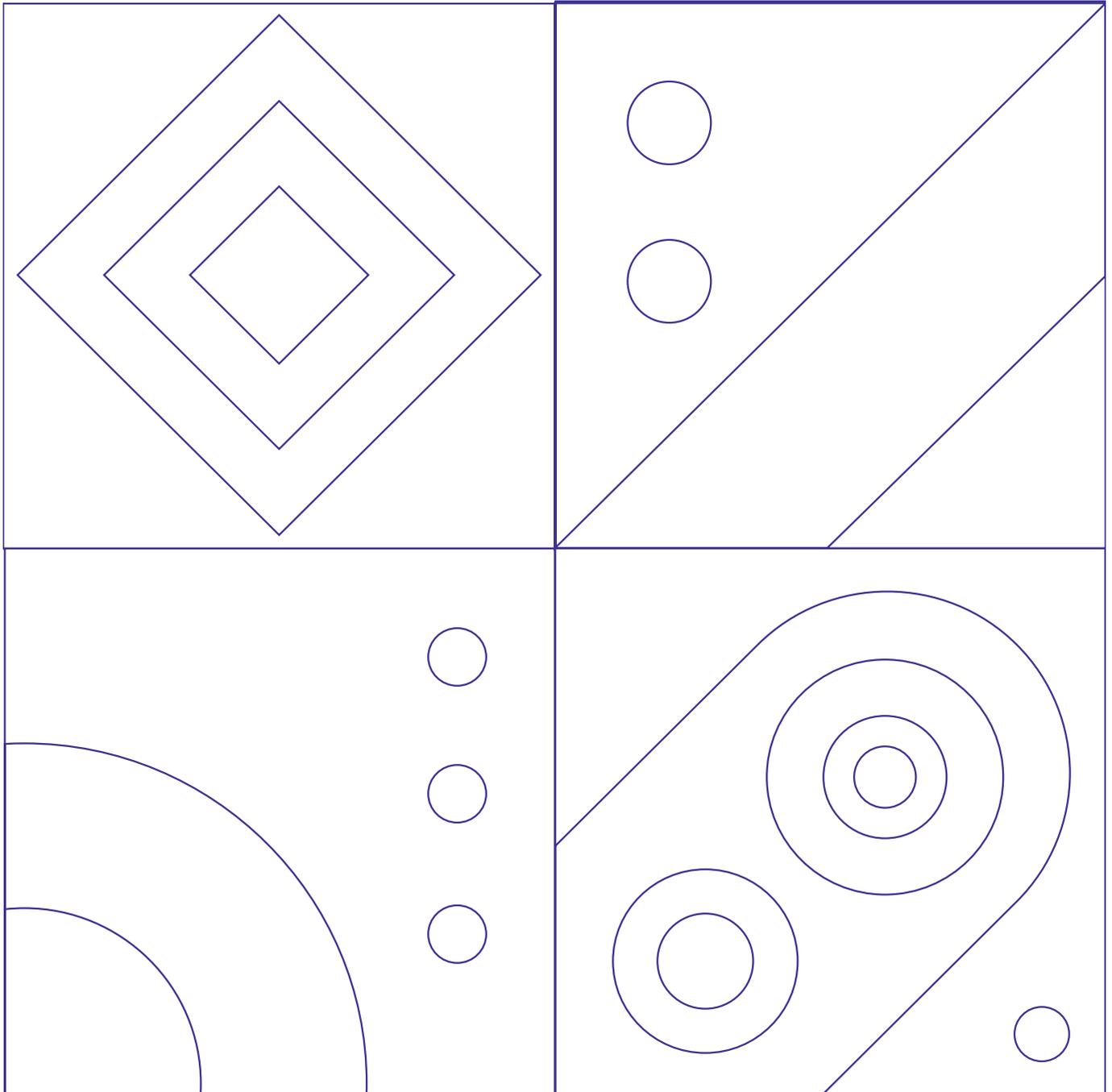
COLOREA CON BONADEA

Estimulación cognitiva



COLOREA CON BONADEA

Estimulación cognitiva



COLOREA CON BONADEA

Estimulación cognitiva

