

ACTIVIDADES COGNITIVAS PARA ADULTOS MAYORES EN TERAPIA OCUPACIONAL

Juegos de Memoria:

- Juegos de cartas que requieren emparejar.
- Rompecabezas y juegos de encaje.
- Actividades que implican recordar secuencias o patrones.

Ejercicios de Atención y Concentración:

- Resolución de crucigramas y sopas de letras.
- Actividades de seguimiento visual.
- Juegos que requieren atención sostenida, como buscar objetos en imágenes.

Estimulación Cognitiva a Través de la Música:

- Escuchar y recordar canciones.
- Tocar instrumentos musicales simples.
- Participar en actividades de grupo que involucren música y ritmo.

Actividades Manuales y Creativas:

- Pintura, dibujo y manualidades.
- Tejido y costura.
- Actividades que fomenten la expresión creativa y la coordinación mano-ojo.

Ejercicios de Orientación Temporal y Espacial:

- Uso de calendarios y relojes para seguir la hora y la fecha.
- Juegos que implican seguir direcciones espaciales.
- Actividades que estimulan la comprensión del tiempo, como recordar eventos históricos.

