

TAREAS PARA LA PREVENCIÓN Y/O REHABILITACIÓN DE LAS FUNCIONES NEUROCOGNITIVAS

- **Juego de mesa “MEMORY-MEMORIA”:** encontrar dos imágenes iguales entre las propuestas (las cartas con las figuras tienen que ser puestas boca abajo). Si las dos cartas tienen la misma figura el paciente tomará esas dos cartas las cuales le sumarán puntos y podrá automáticamente repetir el turno. Si las dos cartas tienen diferentes figuras, deberá volver a colocar las cartas boca abajo donde el próximo jugador deberá levantar nuevamente dos cartas. El hecho que los jugadores tengan que recordar donde están puestas las cartas con cada figura, permite ejercitar la **memoria**. Según la discapacidad de los pacientes, se deberá elegir un número total de cartas adecuado. Más cartas hay (normalmente el juego consta de 30 cartas en total) y más complejo es el juego. Si tenemos que rehabilitar también el **lenguaje**, cada vez que el paciente coge cada carta tiene que nominar la palabra que representa (**denominación y reconocimiento**). Si tiene dificultad, el familiar lo ayuda y se valorará la capacidad de repetición del paciente (**repetición**).
- **Juego de mesa “MASTERMIND”:** útil para la **memoria de trabajo** y **funciones ejecutivas**. Uno de los dos jugadores escoge un código (que el otro jugador tiene que adivinar) representado por 4 colores distintos. Después de que el codificador ha compuesto el código, el decodificador hace su primer intento, tratando de adivinar el código (colores y posiciones). El codificador ofrece ayudas: el número de colores adecuados en la posición adecuada y el número de colores adecuados en la posición equivocada. Si el decodificador es capaz de adivinar el código en el número predeterminado de 9 intentos, este último gana el juego, de lo contrario, gana el codificador.
- Para la rehabilitación de las **funciones ejecutivas (planificación y organización)**: utilización de herramientas de la vida diaria como alarmas, dispositivos electrónicos (cámara, iPad, ordenador, GPS, móvil y sus aplicaciones/programas como la planificación de rutas), pizarras, pictogramas, etiquetas, diarios, dispensador de medicinas, electrodomésticos con temporizador, agendas, calendarios. En general estas herramientas son útiles para la rehabilitación de todas las funciones cognitivas. Lo importante no es tanto curar sino aprovechar mejor de las funciones utilizando técnicas apropiadas y estrategias compensadoras. SUDOKU.
- Para la rehabilitación de la **atención**: cancelación de números, letras o dibujos, series numéricas y secuencias alfabética (**atención sostenida**). Para la **atención selectiva** se hacen las

mismas tareas pero con la introducción de estímulos irrelevantes como sonidos, movimientos y imágenes visuales que no pertenecen al mismo grupo de elementos que tienes las mismas características (distractores). Además, tareas de suma y restos, realizando otra operación después de escuchar una señal o bien, con papel y lápiz, tachando primeros números y, después de un aviso, letras (**atención alternante**). Leer un texto y contabilizar el número de veces en el cual aparece la misma palabra, es decir hacer dos cosas al mismo tiempo (**atención dividida**). Juegos de palabras como “sopa de letras”.

- Para mejorar la **orientación (persona, tiempo, espacio)**: ejercicios como buscar objetos en una habitación o localizar una calle en un mapa. Utilización de calendarios, agendas y diarios. Los ejercicios tienen que ser aplicados cada día, en un entorno tranquilo, sin ruido y/o factores distractores (a parte las tareas que evalúan unas tipologías de atención), regulando la cantidad de los estímulos para que no sean demasiados. Además, es fundamental hablar claro, con frases cortas y despacio, y reforzar positivamente y verbalmente las respuestas del paciente a los estímulos.
- Para mejorar la **memoria de trabajo**, ejercicios de cálculo y juegos de lógica.
- Para mejorar la **memoria verbal**, lectura de noticias de periódicos o historias (empezar con pocas frases y pocos conceptos) y luego el paciente tiene que contarte que ha leído/entendido. Se puede ayudarlo poniéndole preguntas.
- Para mejorar la **memoria visual**, enseñar al paciente tres figuras distintas con el mismo color, luego ponerlas boca abajo y preguntar cuáles imágenes se acuerda.
- Para mejorar la **memoria auditiva**, el paciente tiene que escuchar el inicio de una canción y decir el título, o bien seguir escuchando muchas veces una canción nueva y intentar recordarse algunas estrofas/ritmo.
- Para mejorar la **percepción**, encontrar dentro de una figura los objetos superpuestos.
- **Heminegligencia**: siempre hablar al paciente por el lado negligente así que pueda entrenarse a forzar la atención hacia esta parte del espacio. Tareas de cancelación (en un papel con figuras que representan fruta, por ejemplo, tachar solamente las manzanas) y evidenciar con bolígrafos colorados el inicio y el final de cada frase de un texto para que le paciente se dé cuenta de donde empiezan y terminan las frases.

- Para rehabilitar el **lenguaje**: elaboración de palabras, frases hechas y proverbios; construcción de una frase con dos o tres palabras sugeridas por el paciente; análisis crítica de historias absurdas; interpretación de un texto escuchado o leído.
- Para mejorar la velocidad de procesamiento de las informaciones, utilizar un cronómetro durante la ejecución de los ejercicios que el paciente tiene que hacer dentro de un tiempo límite establecido.

En internet se pueden encontrar muchos juegos de rehabilitación neurocognitiva.