



# Actividades de dictados, ruidos y rostros



# Actividades de dictados, ruidos y rostros

En este recurso estudiaremos actividades que implican realizar: dictados, reproducir ruidos y recordar rostros que la persona asistente, puede llevar a cabo con la persona adulta mayor (en adelante PAM) para estimular la memoria. En estos tres tipos de actividades se hace uso de la memoria a corto plazo.



## 1) Dictados.

Esta actividad consiste en que la persona asistente dicta información a la PAM, quien debe copiarla hasta que finalice el dictado. Para esto, una estrategia es mantener el lápiz en la mesa y poder tomarlo hasta que se termina el dictado.

La persona asistente puede variar los dictados, así podrá utilizar la dinámica varios días, sin que se sienta repetitivo. Puede dictar: series de número, palabras, oraciones, textos, considerando empezar de poco a más.



Otra modalidad es que, al dictar números, le solicite a la PAM que copie solamente aquellos que son pares; o dictar palabras pero que escriba solo, las que pertenecen a una misma categoría.

Se recomienda iniciar con series de números de 5 dígitos hasta llegar a 10 dígitos, según la capacidad de la PAM. Recuerde, que no se deben alcanzar la cantidad máxima de dígitos en un mismo día.

**Ejemplo:**

3 - 4 - 8 - 5 - 2

4 - 4 - 6 - 9 - 9 - 1

7 - 7 - 8 - 2 - 1

3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9

6 - 1 - 2 - 2 - 4

2 - 8 - 8 - 1 - 7 - 7

## 2) Ruidos.

Esta actividad consiste en solicitar a la PAM cerrar los ojos, la persona asistente realiza una serie de ruidos cotidianos para que la PAM recuerde cuáles son. Se realiza un total de 4 ruidos, cuando la persona asistente termina la indicación y la PAM debe anotar los ruidos que escuchó.

La persona asistente puede utilizar elementos cotidianos o valerse de sonidos grabados y reproducirlos con un equipo de audio o un teléfono. Los ruidos a utilizar deben ser nítidos y claros.



<b>Ruidos cotidianos:</b>	<b>Ruidos con objetos:</b>
El ruido de las llaves.	Llaves.
Un portazo.	Campana.
Arrugar un papel.	Chocar dos piezas de madera.
Correr una silla.	Chocar dos piezas de metal.
Toser.	
Pisadas.	<b>Ruidos de naturaleza:</b>
Sonarse la nariz.	Lluvia.
Tocar la puerta con el puño.	Viento.
Dar palmadas.	Olas del mar.
Carraspear.	
Chasquear con los dedos.	<b>Ruidos de animales:</b>
Abrir y cerrar un velcro.	Pájaros.
	León.
<b>Ruidos de transportes:</b>	Perro.
Barco.	Gato.
Avioneta.	Elefante.
Tren.	Serpiente.

(Pont y Carrogio, 2007)



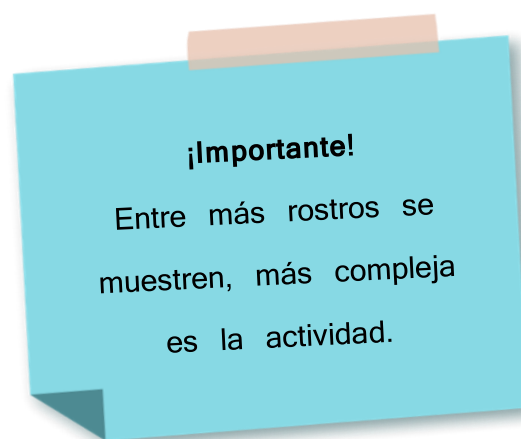
### 3) Rostros.

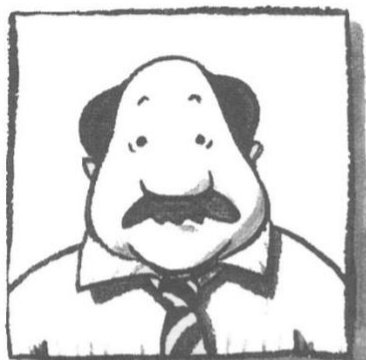
Una queja común en las PAM es el olvido de nombres de personas. Esta actividad consiste en presentar a la PAM una fotografía de una persona con un nombre (se pueden incluir datos como edad y estado civil).

Se le solicita que observe la fotografía y que recuerde a la persona y su nombre. Se puede empezar con tres personas distintas.

Luego se muestra la imagen de la persona sin los datos y se pregunta a la PAM por el nombre.

La actividad se puede hacer utilizando un video beam o con material impreso como el siguiente:





1. Manuel Moreno



2. Sonia Delgado



3. Roberto Mena



4. Marina Esteban



5. Ramón Molina



6. Aurora Jiménez



7. Santos Martín



8. Gloria Rioja



9. Luis Reyes



10. Hilaria Ramos



11. Alberto Coronado



12. María Llorente



Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 191 y 192.



En este recurso estudiamos que:



La persona asistente puede emplear actividades como el realizar dictados, reproducir ruidos o mostrar rostros a la PAM para estimular diariamente la memoria. Es fundamental, que la persona asistente considere la condición y habilidades de la PAM a la hora de seleccionar las

actividades, así como, establecer el nivel de complejidad de estas, de manera que constituya un reto para la PAM, pero sin que genere frustración por su dificultad.

## Fuentes de información:

Pont, P. y Carrogio, M. (2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. España: Editorial Paidotribo.



Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que éstas serán utilizadas única y exclusivamente, con fines educativos.