

# PASATIEMPOS BONADEA

# PASATIEMPOS 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.

Un estudio llevado a cabo por miembros del King's College de Londres y la Universidad de Exeter (Reino Unido) ha encontrado que los adultos mayores que realizan con frecuencia acertijos de palabras y números, como crucigramas y sudokus, **podrían mejorar su razonamiento, memoria y atención**, en comparación con aquellos que no tienen este hábito.

Los resultados dejaron ver que cuanto más hacían este tipo de pasatiempos de letras y números, mejor se desempeñaban los adultos mayores en las tareas de razonamiento, atención y memoria de su día a día. Concretamente, los que realizaron rompecabezas de palabras presentaron una función cerebral equivalente a personas 10 años más jóvenes, en pruebas que evalúan el razonamiento gramatical, y ocho años en las pruebas de memoria a corto plazo.

**Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada tres segundos alguien en el mundo desarrolla demencia.** Actualmente a nivel global más de 55 millones de personas padecen este mal, que es el resultado de diversas enfermedades y lesiones que afectan el cerebro y cuya forma más común es el Alzheimer -el cual representa entre un 60% y un 70% de los casos. Por eso es importante prevenirla, y una particular forma de hacerlo fue revelada recientemente por un estudio realizado por la universidad australiana Monash, que determinó que **resolver crucigramas, sudokus y juegos de palabras es una de las actividades que ayudan a evitar la demencia en adultos mayores.**

Los pasatiempos diseñados para mejorar la memoria y la agilidad mental son fundamentales para mantener la salud cognitiva a medida que envejecemos. Estas actividades no solo proporcionan entretenimiento, sino que también **desafían el cerebro, mejoran la concentración, y pueden incluso retrasar el deterioro cognitivo.**

# SOPAS DE LETRAS BONADEA

Estimulación mental

Las sopas de letras para adultos mayores además de ser un estupendo pasatiempo de ocio y diversión, proporcionan grandes beneficios a las personas mayores.

Jugar a sopas de letras es beneficioso también para relajar la mente, pero sin embargo obliga a que el cerebro haga análisis sistemáticos.

Por ejemplo a la hora de buscar una letra específica, teniendo en cuenta la orientación de la escritura y pudiendo estar la palabra en horizontal, vertical o incluso diagonal.

Por supuesto es un juego que ayuda a ejercitar la memoria recordando las palabras que hay que buscar.

## **Las sopas de letras son un juego terapéutico para personas mayores**

El juego exige concentración, proviniendo a la mente enfocarse en problemas u otras ideas negativas. Con ello las personas mayores reducen la sensación de ansiedad y estrés.

Con este tipo de juegos de ocio se consigue una sensación de felicidad, optimismo y motivación.

La sopa de letras es un juego familiar que ayuda a reforzar lazos entre las distintas generaciones, desde los niños más pequeños hasta los abuelos de la familia. Es una manera idónea de pasar un rato en familia, disfrutando del juego y obteniendo sus múltiples beneficios.

# SOPAS DE LETRAS BONADEA

Estimulación mental

T	B	A	I	L	E	A	V	I	G	Z	S	O	R
I	Z	Z	F	B	W	P	I	N	T	U	R	A	O
H	B	Q	F	T	V	W	Y	O	G	A	L	W	H
H	B	U	Z	B	I	N	G	O	K	Z	B	P	X
J	A	J	J	A	O	M	U	S	I	C	A	J	R
P	K	J	A	R	D	I	N	E	R	I	A	P	W
B	Y	M	U	S	E	O	S	T	E	A	T	R	O
W	C	R	U	C	I	G	R	A	M	A	S	C	C
Z	P	G	G	F	O	T	O	G	R	A	F	I	A
A	J	E	D	R	E	Z	R	C	I	N	E	J	Y
H	M	A	N	U	A	L	I	D	A	D	E	S	H
O	L	E	C	T	U	R	A	Y	I	R	A	G	Q
F	O	T	P	U	Z	Z	L	E	S	K	R	S	Y
F	A	S	J	B	C	A	M	I	N	A	R	R	B

## ¡BUSCA ESTAS PALABRAS!

Ajedrez  
Bingo  
Cine  
Fotografía  
Lectura  
Museos  
Pintura  
Teatro

Baile  
Caminar  
Crucigramas  
Jardinería  
Manualidades  
Música  
Puzzles  
Yoga