



# Estimulación del lenguaje en la persona adulta mayor



En este recurso estudiaremos la función cognitiva lenguaje, así como, ejemplos de actividades para estimular esta función en las personas adultas mayores (en adelante PAM).



Pese a que al envejecer no se deja de hablar, sí se reduce el número de personas para hacerlo, por tanto, disminuye el número de vocablos y frases que se forman.

## Función cognitiva lenguaje

La Real Academia Española define lenguaje como el conjunto de sonidos articulados con los cuales las personas manifiestan lo que piensan o sienten.

## Actividades para estimular el lenguaje

A continuación, se presentan actividades que la persona asistente puede realizar para estimular el lenguaje en las PAM.

### 1) Conversación

La persona asistente puede motivar un tema de conversación, para esto debe conocer los gustos de la PAM, quien debe tener un papel de emisor y receptor de información.

La persona asistente, después de explicar el objetivo de la actividad, puede empezar una conversación de una temática seleccionada previamente y de forma natural con la PAM.



También, puede hacer uso de imágenes para desencadenar un tema de conversación, por ejemplo, fotografías de décadas atrás del lugar de procedencia de la PAM.



Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 116.

La persona asistente puede pensar en categorías de temas de conversación, por ejemplo: comidas, animales, tradiciones-costumbres, trabajos u oficios, agricultura, entre otras. De cada categoría puede surgir una serie de temas a escoger, por ejemplo, de la categoría animales: animal que más le gusta, mascotas de su infancia, animales domésticos, salvajes, en peligro de extinción, o bien, propios de Costa Rica, entre otros.

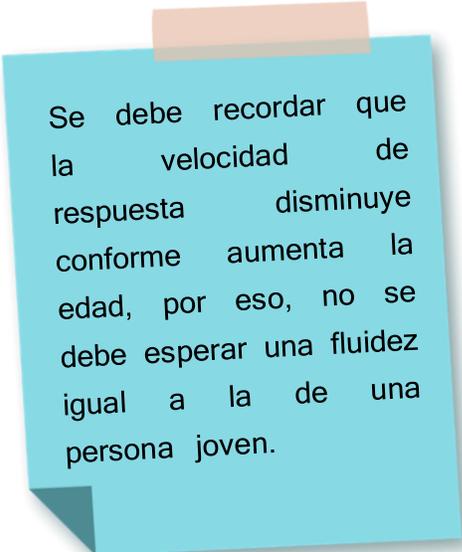
Se recomienda evitar temas de carácter polémico como: política, religión, aborto, homosexualidad, entre otros.



## 2) Ejercicios de fluidez verbal

Este tipo de ejercicio se puede hacer de forma escrita o verbal, no obstante, dependerá de las características de la PAM, así como de su nivel de escolaridad y capacidad de lecto-escritura.

Con esta actividad se busca estimular, recuperar y mantener el máximo número de vocablos. Además, se propicia la escritura y la lectura.



Se debe recordar que la velocidad de respuesta disminuye conforme aumenta la edad, por eso, no se debe esperar una fluidez igual a la de una persona joven.

El objetivo de esta actividad es que la PAM exprese la mayor cantidad de palabras, lo más rápido que le sea posible.

Considerando que fluidez verbal significa expresar la mayor cantidad de palabras, la persona asistente puede realizar algunas variaciones:

**Palabras enlazadas:** en esta variante la persona asistente dice una palabra. La PAM deberá fijarse en la última letra de dicha palabra. Posteriormente, procederá a expresar una palabra que inicie con esta.

Ejemplo: Gato - Orangután - Nuez - Zapato...

Esta actividad se puede realizar utilizando láminas para ejemplificar o en grupo de PAM, de manera que se fomente la participación de todas las personas.



**Palabras enlazadas por sílabas:** esta actividad es igual a la descrita anteriormente, la diferencia consiste en que la PAM debe utilizar la sílaba final de la palabra para iniciar una nueva.

Ejemplo: Casa - **SA**po - **PO**ntífice - **CE**rrucho...

**Palabras enlazadas por relación:** Otra forma de realizar una actividad con palabras enlazadas, es que una PAM diga una palabra, por ejemplo: “pantalón”, la siguiente persona debe decir otra palabra relacionada a esta palabra como: “bolsillo”, la siguiente PAM debe decir una palabra relacionada a esta y así sucesivamente (Pont y Carrogio, 2007).

**Lista de palabras:** esta actividad se puede realizar de forma verbal y lúdica (pasando un globo), o por escrito. Se le explica a la PAM que debe decir o escribir palabras que inician con la letra “F” (la persona asistente puede variar la letra con la que deban iniciar la palabra). Las palabras pueden ser nombres propios, lugares, objetos, animales, cualquier palabra que la persona desee utilizar. La indicación es evitar decir la misma palabra sea diminutivo o plural, por ejemplo: perro, perrito, perros; tampoco debe repetir las palabras.

**Dilo y corre:** en caso de trabajar con un grupo de PAM activas físicamente, se puede pedir que hagan una fila, una detrás de la otra. La persona asistente se ubica delante de la fila, de frente a la primera PAM, sosteniendo un rótulo que indique lo que debe decir la PAM. Una vez que esta responde va al final de la fila y la siguiente PAM debe leer el rótulo que sostiene la persona asistente y responder, así sucesivamente, para que todas las PAM participen. La persona asistente puede hacer rótulos según categorías: flores, animales, comidas, ciudades, nombres de personas, entre otras.



**Frases con la misma letra:** esta actividad consiste en solicitar a un grupo de PAM que construyan entre toda una frase. La persona asistente solicita a las PAM que todas las palabras deben iniciar con la misma letra y deben procurar añadir los mínimos artículos y preposiciones. Ejemplo: Pánfilo pudiera parecer Pepe, pero... (Pont y Carrogio, 2007).

**Misma letra:** De forma similar la persona asistente puede hacer un material por escrito, en cartulinas o pizarra, en el cual, se indique una letra y las distintas palabras que debe nombrar la PAM con esa letra, por ejemplo:

#### Misma letra

LETRA	ANIMAL	COSA DE MADERA	COSA ROJA	COMIDA	MARCA	COSA DE METAL
P	Pato	Paleta	Plato	Pera	Pelican	Pala
M						
S						

### 3) Descripción de escenas o láminas temáticas.

Es otro tipo de ejercicio de fluidez verbal en la que se controla la categoría de elementos a estimular, además, de forma indirecta, puede estimular la memoria perceptiva visual.

La persona asistente muestra una imagen, ilustración o escena y pide a la PAM que describa lo que observa en la lámina. La persona asistente debe



tener presente que una descripción incluye: tamaños, texturas, colores, acciones y formas. Un ejemplo de imagen es la siguiente:

Fuente:  
[http://2.bp.blogspot.com/\\_xXXPF9h52FE/S\\_zZLfGqOWI/AAAAAAAAQFk/Mwp\\_cTLgsE/s1600/Poas+Volcano+National+Park,+Alajuela,+C](http://2.bp.blogspot.com/_xXXPF9h52FE/S_zZLfGqOWI/AAAAAAAAQFk/Mwp_cTLgsE/s1600/Poas+Volcano+National+Park,+Alajuela,+C)



La persona asistente debe conocer los gustos y la procedencia de la PAM, debido a que esta información le facilitará la selección de imágenes.

#### 4) Denominación de objetos y funciones.

En los trastornos cognitivos las PAM suelen presentar agnosias, es decir, dificultad para reconocer personas, objetos o sensaciones. He aquí la importancia de llamar cada cosa por su nombre, evitando el uso de las siguientes palabras: “chunche”, “cosa”, “eso”, “tiliche”, entre otras.

Esta actividad consiste en mostrar objetos a la PAM y pedir que diga el nombre, como adicional se puede pedir que indique la función del objeto, y posteriormente, que lo describa.



La persona asistente puede utilizar objetos reales o del entorno, seleccionados previamente, también, puede elaborar láminas valiéndose de la experiencia y gustos de la PAM.

Si la PAM tiene dificultades para nombrar objetos cotidianos o reconocerlos, como suele suceder en la demencia tipo Alzheimer conforme avanza, puede hacer categorías como: objetos para aseo personal, objetos para alimentación, ropa, frutas, verduras, entre otros; de esta forma se refuerza que la PAM pueda llamar por su nombre los objetos que necesita para las actividades de la vida diaria, y con esto darse a entender con facilidad, favoreciendo las actividades de asistencia, además, de hacer uso correcto de los objetos.

## 5) Categorías.

Esta actividad es similar a la anterior. Consiste en que la PAM pueda ubicar en categorías varios elementos, por ejemplo: se explica que se dirán tres palabras, para las cuales debe identificar “¿qué tienen en común?” por ejemplo: banano, manzana, pera. Se espera que la PAM responda: “son frutas”. La persona asistente puede elaborar fichas con nombres de objetos o bien elaborar láminas, por ejemplo:



Fuents:

<http://blogs.elpais.com/.a/6a00d8341bfb1653ef01a73dbb4a78970d-pi>

[http://4.bp.blogspot.com/-TxscXq84ogo/TiKT1u34mol/AAAAAAAAAOU/aIH-ry8SkV0/s1600/red\\_delicious\\_apple.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-TxscXq84ogo/TiKT1u34mol/AAAAAAAAAOU/aIH-ry8SkV0/s1600/red_delicious_apple.jpg)

[http://www.recapte.com/multimedia/pera\\_ercolini\\_0.jpg](http://www.recapte.com/multimedia/pera_ercolini_0.jpg)



Se recomienda que la persona asistente inicie esta actividad con tres palabras (objetos) para que la PAM las categorice, e incremente la cantidad en otras sesiones, para aumentar la complejidad, según la facilidad de la PAM para ejecutar la actividad.

## 6) Evocación de léxico.

Evocar el léxico se refiere a recordar palabras del vocabulario. En esta actividad se pretende la evocación de palabras por medio de pistas o indicios. Es decir, se describe un objeto y la PAM debe adivinar cómo se llama el objeto descrito.

### **Ejemplo:**

Objeto cilíndrico, delgado, de madera, con grafito en su interior, y una goma (borrador) en un extremo. Se usa para escribir.

Respuesta: lápiz.

Cuando la PAM tiene dificultades para evocar la palabra, se sugiere describir su uso.

La persona asistente debe ser puntual, clara y detallista al describir los objetos (tamaño, forma, textura, color), para procurar que la PAM se haga una imagen y con ello, pueda saber de qué objeto se trata.



## 7) Palabras incompletas.

En esta actividad se requiere que la PAM pueda leer y escribir. Quienes tienen un nivel académico de primer año de escuela o dos años de escuela, suelen tener mayores dificultades para este tipo de actividades.

La actividad, como todas en estimulación cognitiva, debe iniciar de sencilla a más compleja. Se debe suministrar a la PAM papel y lápiz.

- **Empezando con palabras:**

**Ejemplo:**

**Instrucciones:** A continuación, se muestran unas palabras incompletas, escriba la letra que hace falta para completarla.

- N\_\_ez
- V\_\_da
- R\_\_ligión

- **Oraciones breves:**

**Ejemplo:**

**Instrucciones:** A continuación, se muestran oraciones incompletas, escriba las letras que hacen falta para completarla.

- El n\_\_ño j\_\_gó h\_\_sta cans\_\_rse.
- El s\_\_nido d\_\_l río es tr\_\_nquil\_\_zante.
- La cab\_\_ña se encu\_\_ntra s\_\_bre la col\_\_na.

- Textos con faltante de vocales:

**Ejemplo:**

**Instrucciones:** El siguiente poema se encuentra incompleto, escriba las letras que hacen falta para completarlo.

**EL VIEJO Y LA MUERTE**

Ent\_\_e montes, por ásp\_\_ro camino,  
Tropez\_\_ndo con una y otra peña,  
Iba un vie\_\_o cargado con su l\_\_ña,  
Maldiciendo su mísero de\_\_tino.

Al fin cayó, viéndose que de sue\_\_te  
Que apenas lev\_\_ntarse ya podía,  
Lla\_\_aba con colér\_\_ca porfía  
Una, dos y t\_\_es veces a la muerte...

Armada de guadaña, en es\_\_ueleto,  
La Parca se le ofr\_\_ce en aquel punto;  
Pero el viejo tem\_\_endo ser difunto,  
Lleno más de terror que de respeto,

Trémulo le decía y balbuciente:  
"Yo, señ\_\_ra... os llamé desesperado; pero..."  
-"Acaba; ¿qué qui\_\_res desdichado?"  
-"Que me carg\_\_es la leña solamente".

Te\_\_ga paciencia quien se crea infelice;  
Es la vida del hombre si\_\_mpre amable;  
Que aun en la situ\_\_ción más lamen\_\_able,  
El viejo de la leña nos lo di\_\_e.

Autor: Félix María Samaniego



## 8) Antónimos y sinónimos.

Esta actividad se puede hacer de forma oral o escrita. La persona asistente selecciona una lista de palabras y le pide a la PAM que indique un antónimo o sinónimo.

Antes de iniciar, la persona asistente debe comprobar que la PAM sabe el significado de antónimo y sinónimo. Se recomienda solicitar un ejemplo a la PAM para corroborarlo.

## 9) Refranes incompletos.

Antes de iniciar esta actividad la persona asistente debe asegurarse que la PAM sabe lo que es un refrán. Posterior a eso, la persona asistente puede facilitar la primera parte de un refrán para que la PAM lo complete. La forma de trabajar la actividad puede ser diversa y responde a la creatividad de la persona asistente y las características de la PAM.

**Forma verbal:** la persona asistente dice la primera mitad del refrán y la PAM responde con la segunda mitad. Se puede utilizar una bola o globo y jugar “la papa caliente”. También, se puede poner dentro de un globo un papel con la mitad inicial del refrán, la PAM debe estallar el globo para descubrir cuál es y completarlo verbalmente. En esta misma dinámica o con carteles, se puede pedir que cada persona encuentre a la PAM que tiene la parte del refrán que completa el que tiene.



**Forma escrita:** en una hoja se le escribe a la PAM la primera parte del refrán para escribir el resto. Otra forma es ubicando a las PAM en fila. La persona asistente se ubica de frente a la persona inicial de la fila con un rótulo que contiene la primera parte del refrán, conforme la primera PAM de la fila responde, pasa al final de la fila y de esta forma todas participan.

## 10) Ordenar palabras

La persona asistente toma una palabra y desordena sus letras, la PAM debe procurar armar la palabra.

**Ejemplo:**

ARM - MAR

Esta actividad se puede hacer con una pizarra, la persona asistente escribe en la pizarra y entrega hojas en blanco a la PAM. Otra opción es cortar letras de cartulina independientes y entregarlas a la PAM para que las pueda manipular y formar palabras, la persona asistente deberá tener letras repetidas.

La persona asistente puede hacer una lista de palabras, con las letras desordenadas, que respondan a una misma categoría para que la PAM las ordene (Pont y Carrogio, 2007).

**Ejemplo:**

**Instrucciones:** A continuación, se muestra una lista de palabras desordenadas, de productos que puede encontrar en el supermercado. Ordene cada palabra.

LÁNOTAP \_\_\_\_\_

ZANAMA \_\_\_\_\_

NAÓMJ \_\_\_\_\_



## 11) Ejercicios de narración

Con esta actividad se promueve que la PAM narre una historia, siendo sólo emisora de información. En este caso, no es necesario un intercambio de opiniones. La persona asistente puede promover que la PAM cuente: historias, leyendas, mitos, historias de miedo o cuentos de su infancia. Se puede realizar de varias formas:

- a) Se ubica a las PAM en grupos, a todas sentadas en círculo. Se instruye a realizar una historia en conjunto. Una PAM voluntaria puede dar inicio a una historia (cuento), la siguiente PAM le debe dar continuidad a esa historia y así sucesivamente.
- b) Se asigna a cada PAM un número diferente. Una PAM inicia la historia (cuento), y otra le da seguimiento, según el número asignado.
- c) Se facilita una libreta y un lápiz a todas las PAM. Cada una dice una palabra diferente que debe ser anotada en la libreta; una vez realizado esto, deben crear una historia con las palabras anotadas, sea de forma independiente o grupal.

La persona asistente puede facilitar a la PAM una lista de palabras para que forme, una frase o un cuento utilizando todas las palabras entregadas.



### Ejemplo:

**Instrucciones:** Utilice las siguientes palabras para realizar una historia o cuento.

Arquitecto, Perro, Pepino, Sillón, Carro, Gato, Aceitunas, Escritorio, Avión, Atún, Tenedor, Ratón, Lechuga, Lámpara.

---

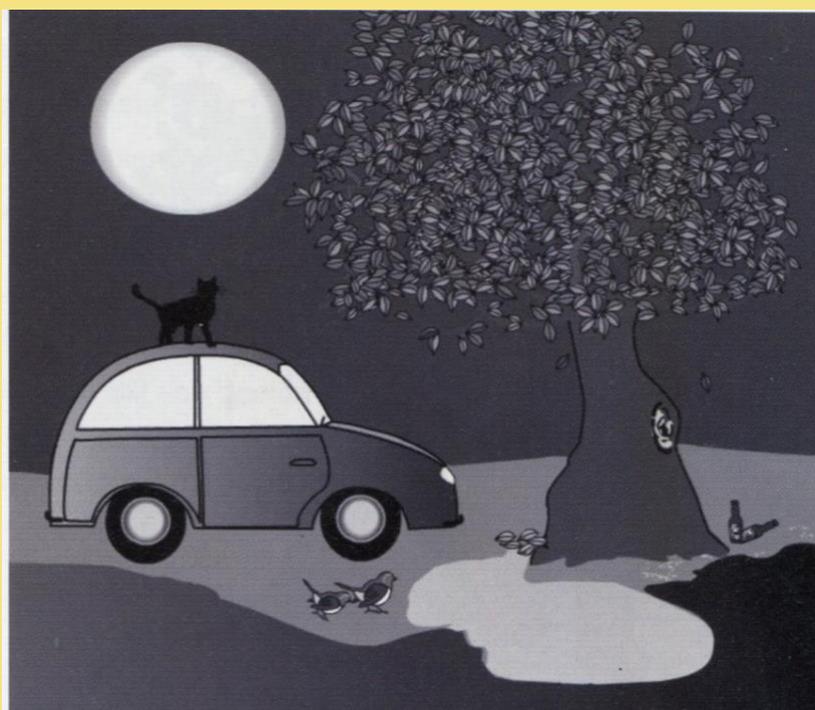
---

---

También, se puede mostrar o entregar una imagen a la PAM para que realice una historia, utilizando todos los elementos de la imagen. Recuerde usar una fotografía o una ilustración apropiada para una persona adulta.

### Ejemplo:

**Instrucciones:** A continuación, se le facilita una imagen. Elabore con ella una historia. Tome en cuenta todos los elementos que presenta la imagen.





## 12) Palabras del diccionario

Con el uso de un diccionario, la persona asistente lee a la PAM la definición de una palabra y le invita a adivinar la palabra, a la cual, se refiere esta definición. Ejemplo: parte anterior de la cabeza humana desde el principio de la frente hasta la punta de la barbilla (cara) (Pont y Carrogio, 2007).

## 13) Detectar errores de escritura

Esta actividad se recomienda para la PAM con escolaridad alta, preferiblemente secundaria o superior. Se le facilita una historia, cuento, reflexión o noticia con errores en la redacción, los cuales, debe detectar la PAM. Se puede entregar un lápiz para que encierre los errores. La persona asistente puede transcribir textos, incluyendo los errores que la PAM deba encontrar.

**Palabras intrusas (variante):** Se elaboran tres oraciones distintas, en cada oración hay una palabra intrusa (no tiene sentido dentro de la oración). La PAM debe detectar la palabra intrusa en cada oración. La persona asistente puede leer una oración y esperar que la PAM detecte la palabra intrusa, sea por escrito o verbal. Para aumentar la complejidad, se leen las tres oraciones y después la PAM anota o dice las tres palabras intrusas. Según, las características de la PAM se pueden hacer por escrito.

### Ejemplo de oraciones:

- Los elefantes tienen cuatro siete patas.
- El chocolate es salado dulce.
- Los leones son animales rojo fieros.

Palabras intrusas son: siete - salado - rojo (Pont y Carrogio, 2007).



## 14) Trabalenguas

La persona asistente puede motivar para que la PAM recite trabalenguas. La actividad se puede desarrollar de tres formas diferentes:

- a) La persona asistente solicita a la PAM que diga un trabalenguas que conozca previamente.
- b) La persona asistente dice un trabalenguas y la PAM trata de repetirlo. La persona asistente debe decirlo a una velocidad que le permita a la PAM escucharlo y repetirlo.
- c) La persona asistente facilita un material por escrito con el trabalenguas que debe decir la PAM.

### **Ejemplo de trabalenguas:**

- Tres tristes tigres, trigo tragaron en un trigal.
- Pablito clavó un clavito en la calva de un calvito, en la calva de un calvito, clavó un clavito Pablito.
- Dicen que yo he dicho un dicho, pero ese dicho yo no lo he dicho, porque si ese dicho yo lo hubiera dicho, ese dicho estuviera bien dicho.



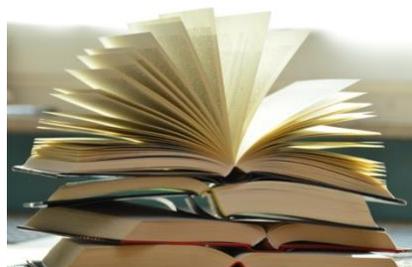
En este recurso estudiamos que:



El lenguaje es una función cognitiva que puede verse afectada en la vejez.

Es importante que la persona asistente realice diariamente actividades de estimulación del lenguaje con PAM. Para esto puede utilizar diferentes actividades entre estas: antónimos y sinónimos,

refranes, ordenar palabras, ejercicios de narración, trabalenguas, entre otros.



## 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 utilizados única y exclusivamente con fines educativos.