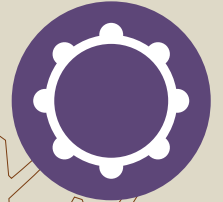


# ACTIVANDO A MEMORIA DESDE O MUSEO DO POBO GALEGO

O folclore como recurso  
para a estimulación cognitiva



### Edición

Museo do Pobo Galego  
Asociación Galega para Axuda dos Enfermos con  
Demencia Tipo Alzhéimer (AGADEA)

### Versión

1.2.0  
29 de Agosto de 2017

### Coordinación

Departamento de Educación e Acción Cultural  
do Museo do Pobo Galego

### Autoría

Carme Campo Martínez e  
Beatriz Rey Mourelle  
para o Museo do Pobo Galego

### Corrección lingüística

Ana García Lenza

### Deseños

Xoán Ramón Marín Martínez

### Deseño e maqueta

Sacauntos Cooperativa Gráfica

### Patrocina

Concellaría de Acción Cultural  
de Santiago de Compostela

### Colabora

Xunta de Galicia

### ISBN-13

978-84-88508-56-0

### Licencia

Creative Commons Atribución-Non comercial-  
Compartir igual 3.0 España (CC BY-NC-SA 3.0 ES)





# ÍNDICE

## 1. LIMIARES

Asociación Galega para Axuda dos Enfermos con Demencia Tipo Alzhéimer.....	4
Museo do Pobo Galego.....	5

2. ACTIVANDO A MEMORIA: o patrimonio inmaterial desde o museo mediador.....	6
---	---

3. A QUEN SE DIRIXE?.....	8
---------------------------	---

4. OBXECTIVOS.....	8
--------------------	---

5. CEREBRO, INTELIXENCIA, CONDUCTA: da normalidade á demencia.....	9
--	---

## 6. ORGANIZACIÓN

6.1. Recursos do folclore.....	13
6.2. Funcións cognitivas.....	14
6.3. Estrutura dos exercicios.....	16
6.4. Táboas asociativas entre recursos e funcións cognitivas.....	17

## 7. EXERCICIOS

### BAILE

Exercicio 1.....	22
Exercicio 2.....	24
Exercicio 3.....	27
Exercicio 4.....	29

## FESTAS E CELEBRACIÓNS

Exercicio 1.....	31
Exercicio 2.....	33
Exercicio 3.....	34
Exercicio 4.....	35
Exercicio 5.....	36
Exercicio 6.....	37

## MÚSICA

Exercicio 1.....	39
Exercicio 2.....	40
Exercicio 3.....	41
Exercicio 4.....	42
Exercicio 5.....	43
Exercicio 6.....	44

## ORALIDADE

Exercicio 1.....	47
Exercicio 2.....	48
Exercicio 3.....	49
Exercicio 4.....	50
Exercicio 5.....	52
Exercicio 6.....	53
Exercicio 7.....	54
Exercicio 8.....	55

## 8. ANEXOS

8.1. Láminas para colorear.....	57
8.2. Imaxes para elaborar puzles.....	58

9. AGRADECIMENTOS.....	59
------------------------	----

10. BIBLIOGRAFÍA.....	61
-----------------------	----



# LIMIARES

## AGADEA

Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego

**A** Asociación Galega para Axuda dos Enfermos con Demencia Tipo Alzhéimer (AGADEA) é unha asociación sen ánimo de lucro constituída o 25 de marzo de 1994. Está formada por un grupo de familiares de enfermos e enfermas de alzhéimer, para buscar xuntos respostas, compromisos, apoios e recursos necesarios para coidar mellor, e con menos dificultades, os seus familiares afectados desta doenza.

O labor de persoas como o Dr. Alfredo Robles Bayón (presidente), Antonio Andión López (vicepresidente) e Pilar Payo Soengas (secretaria) foi o impulso que deu lugar á creación desta entidade. Tal e como se expresa na acta de constitución, "lévaos a crear tal asociación o feito de [...] non haber en Galicia ningunha con estes fins".

AGADEA foi creada tendo como sede inicial o Hospital Xeral de Galicia (Servizo de Neuroloxía). Foi no ano 2005 cando AGADEA comezou a desenvolver terapias de estimulación cognitiva e psicomotriz para persoas con deterioro cognitivo lixeiro e persoas con alzhéimer e outras demencias en grao leve e moderado. Ademais, creou outras iniciativas como grupos de axuda para familiares, programas de voluntariado, formación, apoio psicosocial, orientación sobre axudas e apoio legal.

Foi declarada de utilidade pública no ano 2008 polo Ministerio do Interior.

En 2009 asentouse no concello de Ribeira, comezando a realizar alí terapias de estimulación cognitiva e psicomotriz; pero non foi ata o ano 2010 cando se iniciou a xestión do Centro de

Día de Alzhéimer e outras Demencias Neurodexenerativas da Rede Pública Galega de Alzhéimer, acadando a certificación do sistema de control de calidade conforme á norma ISO 9001:2008 en 2013. Nese mesmo ano acreditouse como centro de servizos sanitarios.

Desde 2012 AGADEA leva a cabo o Programa de Envellecemento Activo e Saudable, dirixido a persoas maiores interesadas en previr a perda de memoria ou doutras capacidades intelectuais como consecuencia do envellecemento. Este programa comezouse a desenvolver na Casa das Asociacións de Benestar Social de Salgueiriños (Santiago de Compostela) dous días á semana durante dúas horas; debido ao éxito de asistencia, tamén se iniciou no Centro Sociocultural do Ensanche no ano 2014, coa mesma temporalización. En 2015 AGADEA colaborou coa Universidade de Santiago de Compostela na elaboración e posta en marcha dunha investigación sobre envellecemento activo neste programa.

Así mesmo, en 2012 AGADEA inicia un programa pioneiro sobre intervencións asistidas con animais; a partir desta experiencia edítase un libro titulado Manual para implementar las intervenciones asistidas con perros en el ámbito de la demencia tipo alzheimer y otras demencias: marco teórico y ejercicios prácticos.

En 2014 AGADEA, en colaboración co Concello de Noia, dá un paso máis, desenvolvendo nese municipio aulas de estimulación integral para persoas con alzhéimer e outras demencias. No ano 2015 AGADEA segue avanzando e comeza no concello da Estrada un programa denominado Aulas de Estimulación Integral para Persoas con Alzhéimer e outras Demencias.

Isabel Gey, presidenta de AGADEA



# LIMIARES

## MUSEO DO POBO GALEGO

U nha das misións que os museos, como organizacións de carácter social, teñen encomendadas é a de traballar para poñer a cultura e o coñecemento ao alcance dunha sociedade de mulleres e homes libres.

A materia dos museos é o patrimonio, que coleccionan, conservan, estudan e difunden para devolvelo ao seu lexítimo propietario, o pobo, en forma de exposicións permanentes e temporais, actividades de coñecemento e divulgación encamiñadas a toda a cidadanía e a cada unha das persoas que a compoñen, sen exclusión ningunha.

A idea ilustrada dos museos como institucións dedicadas á felicidade dos pobos é hoxe máis posible ca nunca, grazas aos recursos que neles se invisten, á capacitación das persoas que neles traballan e ás facilidades que a nosa sociedade móbil e comunicada pon ao alcance dos usuarios e das usuarias, prestando especial atención ás demandas daqueles colectivos máis desfavorecidos, ou con necesidades especiais.

Temos a obriga de esforzarnos para ofrecer ao público, con independencia das súas capacidades, unhas condicións de accesibilidade física e cognitiva ás instalacións, contidos e actividades do museo, a través dunha oferta de servizos e produtos integradores.

Estamos lonxe aínda de conseguir a plena accesibilidade en condicións de igualdade para todas as persoas, en cumprimento dos principios de non discriminación, igualdade de oportunidades, vida independente, normalización, participación e

integración, establecidos pola lei de dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social. O ámbito da diversidade intelectual é prioritario, para garantir a participación na vida cultural de quen se encontra nesta situación.

Esta é a razón pola cal, conscientes da insuficiencia dos nosos propios medios e da necesidade de actuar en común para poder achegarnos gradualmente a aqueles obxectivos, o Museo do Pobo Galego, como asociación civil de utilidade pública, vén colaborando con AGADEA, a través do Departamento de Educación e Acción Cultural, para poñer os seus recursos a disposición dos e das profesionais que atenden as persoas con demencia tipo alzhéimer.

A Dirección do Museo do Pobo Galego



# ACTIVANDO A MEMORIA

## O PATRIMONIO INMATERIAL DESDE O MUSEO MEDIADOR

Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego

**A**ctivando a memoria desde o Museo do Pobo Galego: o folclore como recurso para a estimulación cognitiva é froito dun traballo desenvolvido durante anos desde o DEAC (Departamento de Educación e Acción Cultural) do Museo do Pobo Galego, dedicado ao servizo á comunidade.

O traballo do DEAC enmárcase na educación patrimonial como ferramenta para coadxuvar na cohesión e a integración sociais, o que comporta a accesibilidade integral aos espazos e aos contidos do Museo. Unha accesibilidade universal que non se refire tan só á eliminación das barreiras físicas, senón á superación paulatina das barreiras comunicativas, cun traballo que promovía a igualdade de oportunidades no acceso ao patrimonio cultural e o deseño de programas que contemplan todas as audiencias, considerando os distintos perfís e coñecendo as características e as necesidades de cada un deles.

Un dos colectivos que ten cada vez máis peso na nosa sociedade é o das persoas afectadas por algún tipo de deterioro cognitivo ou demencia asociada ao envellecemento, entre as cales a de tipo alzhéimer é a máis común. Pola súa dimensión, este é un problema de saúde que implica a toda a sociedade, tanto na prevención e cura como, sobre todo, na comprensión e o apoio ás persoas afectadas.

En 2005 a Xunta de Galicia presentou unha iniciativa para o uso do patrimonio cultural como recurso terapéutico na mellora da calidade de vida das persoas afectadas polo alzhéimer e dos seus familiares. Esta iniciativa, denominada *Lembrar no museo*, consistía na realización dunha serie de obradoiros en

que os e as participantes recreaban a historia da súa vida a través de murais elaborados a partir da visita a tres museos da provincia de Ourense: o Museo da Escola e da Infancia da Pobra de Trives, o Museo do Xoguete de Allariz e o Museo Etnolóxico de Ribadavia, entidade que continuou co programa ata 2011. Foi o coñecemento desta experiencia e a relación coa Asociación Galega para Axuda dos Enfermos con Demencia Tipo Alzhéimer (AGADEA) o que nos levou a unha primeira colaboración en 2006, que consistía nunha visita específica con persoas usuarias da asociación.

A partir dunha selección de obxectos da colección permanente, e usando a psicoestimulación cognitiva e a técnica da reminiscencia, tratábase de desencadear nas persoas participantes na visita, a lembranza de vivencias que, a través do motor emocional, estableceran pontes entre o pasado e o presente. A actividade, que, aínda que con algunhas interrupcións, continuou nos anos seguintes, foi incorporando elementos materiais e inmateriais do patrimonio etnográfico; todo co obxectivo de facilitar as conexións e as narracións persoais, despertando recordos de maneira non traumática e propiciando o diálogo e a interacción no Museo.

As educadoras que estabamos a cargo da proposta sabiamos que os efectos eran positivos, pero necesitabamos demostralo con datos obxectivables que avalaran a intervención. Deste xeito, en 2013, e de novo en colaboración con AGADEA, deseñamos un proxecto coa idea central de avaliar o uso do patrimonio etnográfico como recurso na terapia con persoas afectadas. Os obxectivos eran extraer resultados e conclusións



# 2

## ACTIVANDO A MEMORIA O PATRIMONIO INMATERIAL DESDE O MUSEO MEDIADOR

que nos permitisen sistematizar o traballo, darlle credibilidade ás accións desenvolvidas ata o momento, consolidar o programa e realizar unha guía de recursos do Museo para a terapia fronte as demencias tipo alzhéimer.

Deseñamos varias sesións para desenvolver nas instalacións do Museo ao longo de nove meses, cun grupo controlado formado por usuarias de AGADEA en etapa leve-moderada da doenza. Cada sesión tocaba un tema distinto de entre os contidos nas salas da colección permanente. Utilizáronse diferentes recursos e dinámicas coa finalidade de comprobar os efectos sobre a activación da memoria, o reforzamento das capacidades cognitivas e tamén sobre as emocións.

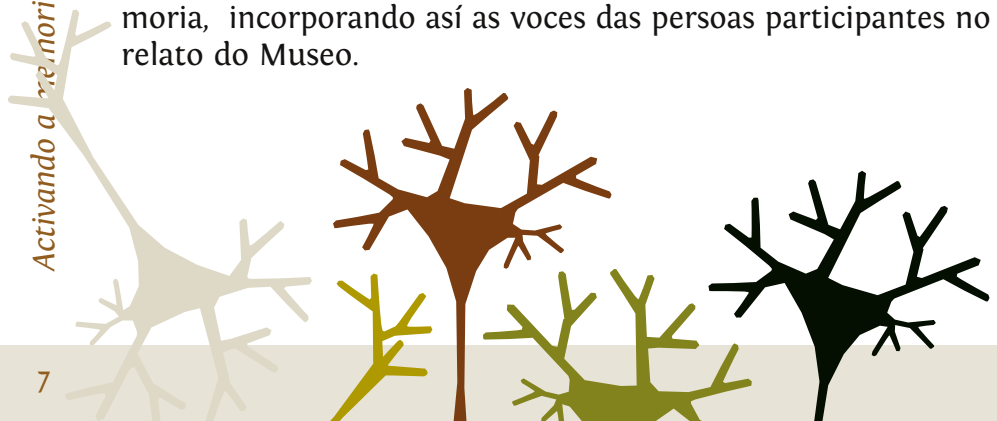
A medida que se foron desenvolvendo as actividades co grupo controlado, observamos que os elementos do patrimonio cultural inmaterial (PCI), como os ditos, os contos e as lendas, a música e as cancións, as receitas, os usos sociais ou os acontecementos festivos da cultura popular galega, obtiñan mellor resposta á hora de reactivar episodios biográficos e de reforzar a identidade e a autoestima. O manexo destas manifestacións do noso folclore provocaba estímulos auditivos, psicomotrices e visuais e posibilitaba o traballo sobre a memoria, incorporando así as voces das persoas participantes no relato do Museo.

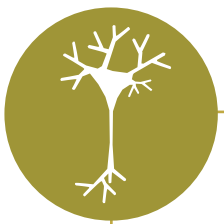
Unha característica máis destes elementos do PCI é, precisamente, o seu carácter inmaterial, que facilita a súa utilización fóra do espazo museístico. Internet e as novas tecnoloxías, ademais, permiten un fácil acceso a este tipo de recursos, o que fai que un traballo baseado neles poida ser aproveitado por outras entidades similares, polos centros de atención ás persoas afectadas e incluso no ámbito doméstico.

Coa guía de recursos como un dos obxectivos do proceso, Beatriz Rey Mourelle, terapeuta de AGADEA, e Carme Campo Martínez, educadora do Museo e mestra de baile galego, deseñaron unha serie de actividades usando estes elementos do folclore, memoria colectiva e viva de galegos e galegas, que estaban a funcionar tan ben coas participantes no noso proxecto, tomando como base as estratexias terapéuticas non farmacolóxicas de abordaxe da doenza.

O resultado é unha publicación que procura experiencias significativas para un colectivo específico, sendo parte do necesario empoderamento das persoas afectadas e de quen as atende. Á vez, é unha reflexión crítica sobre o papel dos museos como ferramenta de transformación social, imprimindo novos significados ao patrimonio que custodian.

Departamento de Educación  
e Acción Cultural do Museo do Pobo Galego





# 3

## A QUEN SE DIRIXE?

*Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego. O folclore como recurso para a estimulación cognitiva, diríxese a persoas con deterioro cognitivo, a persoas usuarias de programas de envellecemento activo e a aquelas persoas maiores en xeral que queiran exercitar as súas funcións cognitivas.*

Os exercicios presentados están pensados para que as persoas destinatarias sexan estimuladas a partir da intervención doutra, ben alguén da familia, ben alguén profesional (do coidado, dos servizos á comunidade, dun programa de envellecemento activo ou de áreas socioculturais), que considere de utilidade as propostas que recolle esta guía.

A maioría dos exercicios poden realizarse cun mínimo de dous participantes (a persoa maior e a encargada de levar a cabo a estimulación), aínda que outras son actividades en grupo pensadas para levarse a cabo entre as persoas usuarias dalgún servizo á comunidade, como un centro de día ou unha asociación.

# 4

## OBXECTIVOS

1

Posibilitar que as persoas maiores sexan estimuladas cognitivamente a partir dos seus costumes e das súas vivencias.

2

Crear materiais adaptados á idade e á cultura das persoas maiores.

3

Utilizar o folclore galego como ferramenta de traballo para os programas de envellecemento activo.

4

Ofrecer materiais baseados no folclore galego, para integralos en programas de estimulación de persoas con deterioro cognitivo.

5

Visibilizar as diferentes potencialidades que ofrecen os recursos do patrimonio.



# CEREBRO, INTELIXENCIA, CONDUCTA

## DA NORMALIDADE Á DEMENCIA

Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego

O sistema nervioso consta de dúas partes: sistema nervioso central e sistema nervioso periférico. O primeiro deles comprende o encéfalo, que se localiza na cabeza, dentro do cranio (caixa ósea), e a medula espinal, que ocupa o interior da columna vertebral. Estas estruturas conectan con todas as demais partes do organismo a través dos nervios periféricos (figura 1).

O encéfalo inclúe tres fragmentos: o cerebro, o tronco encefálico e o cerebelo (figura 1).

No encéfalo hai aproximadamente 170.000 millóns de células: a metade delas son neuronas e a gran maioría das restantes son células gliais (figura 2). As neuronas procesan información: dirixen e regulan todas as funcións do corpo, como o movemento, os sentidos, a actividade intelectual, os sentimentos e as emocións. As células gliais, que se atopan entre as neuronas, sérvenlles de soporte estrutural e achéganlles nutrientes e outros elementos químicos e inmunolóxicos necesarios para a súa actividade e a súa reparación.

A maior parte das neuronas xa están presentes desde o nacemento, pero nese momento son pouco operativas. Durante varios anos maduran e establecen conexións (sinapses) con outras células. Tras algunhas remodelacións, nalgún momento da segunda ou terceira década da vida alcázase un número de entre 100 e 1000 billóns de sinapses eficientes. A densidade sináptica en cada área do cerebro é un dos marcadores do seu desenvolvemento, e determina que as funcións reguladas por esa zona do cerebro se exerzan con maior ou menor eficacia.

O grao de desenvolvemento das diferentes rexións cerebrais depende, por unha parte, de pautas programadas nos xenes que herdamos. Ademais, inflúe o grao de adestramento a que se sometan eses circuitos neuronais (por exemplo, os responsables da linguaxe, a memoria, as habilidades matemáticas, a música, a danza etc.). En terceiro lugar, é importante que as estruturas cerebrais se manteñan sas e ben nutridas, para manter indemne a súa capacidade.

Ao avanzar a idade redúcese lentamente o número de neuronas do cerebro, aínda que nalgúns zonas, como os hipocampos (estruturas esenciais para rexistrar nova información na memoria), o descenso é máis lento porque continúan aparecendo novas neuronas (neuroxénese): aproximadamente unhas 700 cada día.

O cerebro comprende unha rede complexa de circuitos nerviosos, compartimentada en áreas especializadas interconectadas. No ámbito intelectual (ou cognitivo), identifícanse áreas que teñen especial relevancia en funcións concretas, como a linguaxe, a memoria, o cálculo aritmético, funcións visoespaciais, razoamento lóxico, iniciativa ou autocontrol (figura 3). O exercicio dunha función estimula a produción e aumenta a eficiencia das sinapses nos circuitos activados. Todo o desenvolvemento alcanzado que exceda o imprescindible para desenvolverse no contorno social e laboral representa unha "reserva" cognitiva.

Esta "reserva" pode servir para levar a cabo actividades complexas que melloren a calidade de vida ou a competitividade profesional e, ademais, serve de "colchón" para amortecer os

5

# CEREBRO, INTELIXENCIA, CONDUCTA DA NORMALIDADE Á DEMENCIA

efectos de calquera enfermidade ou lesión que atente contra circuitos cerebrais responsables da cognición. Por exemplo, unha gran reserva cerebral pode permitir que unha persoa asuma un maior grao de responsabilidade no seu traballo, ou que goce nas súas horas libres doutra actividade cualificada (artística, deportiva etc.); ademais, se comeza unha enfermidade dexenerativa, que consume progresivamente sinapses e neuronas nunha parte do seu cerebro, dilátase o intervalo que transcorre ata a aparición dos primeiros síntomas; se sofre lesións, como as ocasionadas por unha trombose cerebral ou un traumatismo cranial grave, haberá menos secuelas que noutra persoa con escasa reserva cerebral.

Cando unha persoa non alcanza un desenvolvemento das funcións intelectuais que se aproxime ao que se produce na maioría da poboación, é probable que experimente dificultades para asumir responsabilidades de tipo laboral ou na vida social e persoal; incluso pode que precise axuda para levar a cabo algunhas actividades necesarias da vida diaria e lle resulte imposible vivir de forma independente. A esta situación, que se fai aparente dentro das dúas primeiras décadas da vida, aplícaselle o nome de discapacidade intelectual ou trastorno do desenvolvemento intelectual.

Por outra parte, calquera persoa pode experimentar un deterioro de fun-

cións cognitivas a partir do grao de desenvolvemento intelectual alcanzado. Ao avanzar a idade, é natural que se produza un declive lixeiro, lentamente progresivo. Sen embargo, diversos trastornos provocan que nun momento da vida apareza un deterioro máis acusado. Se este deterioro é prolongado pero non intenso, de modo que a persoa que o padece pode permanecer autónoma nas actividades diarias habituais, denomínase deterioro cognitivo lixeiro ou trastorno neurocognitivo lixeiro. Se o trastorno é máis intenso e provoca a necesidade de supervisión ou axuda nalgunha das actividades diarias, chámase demencia ou trastorno neurocognitivo maior.

Existen varias decenas de posibles causas do deterioro cognitivo lixeiro e da demencia, que poderían dividirse, en termos xerais, en enfermidades dexenerativas e non dexenerativas (táboa 1). No caso das enfermidades dexenerativas demenciantes, nun momento da vida aparece espontaneamente no cerebro unha proteína anormal (ou máis dunha) que xeralmente forma agregados daniños para as células nerviosas, de modo que estas deixan de funcionar ben e, posteriormente, morren e desaparecen. Estas proteínas anómalas son diferentes segundo a enfermidade de que se trate; cada proteína afecta preferente-





# CEREBRO, INTELIXENCIA, CONDUCTA DA NORMALIDADE Á DEMENCIA

mente a determinadas zonas do cerebro e, por tal motivo, tendo en conta a especialización funcional das súas distintas partes (figura 3), os síntomas difiren en cada enfermidade, aínda que haxa aspectos en común entre unhas e outras (táboa 2). En todo caso, nas variantes coñecidas de cada enfermidade dexenerativa, as manifestacións evolucionan seguindo uns patróns predicibles. Noutras persoas enfermas, o trastorno causal non é unha enfermidade dexenerativa (táboa 1); nestes casos, a intensidade e o perfil de alteración das funcións cognitivas é moito menos predicible.

As enfermidades dexenerativas son progresivas e irreversibles, polo momento. Cando a causa é doutra natureza, a evolución pode ser progresiva, estacionaria ou fluctuante, e a veces reversible. Se se segue a evolución dun grupo de persoas con deterioro cognitivo lixeiro durante cinco anos, ao final dese período un de cada tres terá pasado á situación de demencia, outro persistirá con deterioro lixeiro e un terá revertido a unha situación que se considera normal para a súa idade. Unha vez que se ten demencia, so é reversible unha pequena porcentaxe dos casos (aproximadamente 3 %), aínda que na maioría pode lograrse melloría dos síntomas e da calidade de vida se se aplican os tratamentos coñecidos para a enfermidade de base e para corrixir outras complicacións que actúan frecuentemente agravando a situación.

A demencia é tanto máis frecuente canto máis avanzada é a idade, de maneira que en 8 de cada 10 casos comeza despois dos 65 anos. A probabilidade de desenvolver demencia duplícase por cada intervalo de aproximadamente 4,5 anos de au-

mento da idade. Na poboación de 30 a 64 anos hai uns 50 casos de demencia por cada 100.000 persoas, mentres que entre os maiores de 64 anos hai 6500 por cada 100.000.

Desde hai varios anos, en todo o mundo investiganse fármacos que logren previr, ou ben frear ou deter, a progresión das enfermidades dexenerativas demenciantes. Mentres os investigadores traballan, debemos aproveitar os coñecementos actuais para adoptar medidas que reduzan a probabilidade e atrasen o momento inicial dos síntomas. Neste sentido, é aconsellable realizar con regularidade un bo grao de actividade intelectual e física ao longo de toda a vida, como método de adestramento dos diferentes circuítos cerebrais. É necesario manter hábitos dietéticos adecuados, para conservar mellor a "reserva cerebral" (dieta variada sen excesivas calorías, con froita, verdura e peixe), así como evitar o consumo de sustancias tóxicas, como tabaco e exceso de alcohol. As medidas que axuden a previr o traumatismo cranial tamén son importantes, porque as contusións graves da cabeza implican redución de facultades mentais.

Se xa son evidentes síntomas na esfera cognitiva ou condutual, hai fármacos dispoñibles para atenualos. Ademais, existen procedementos non farmacolóxicos que son coadxuvantes do tratamento farmacolóxico. Neste apartado inclúense técnicas de estimulación cognitiva (orientación á realidade, estimulación da memoria por reminiscencia etc.), tratamento ocupacional (tarefas de artesanía, de horticultura, de manobras sinxelas abotoar, pegar selos etc. e outras), estimulación dos sentidos básicos (musicoterapia, aromaterapia, masoterapia,



# 5

# CEREBRO, INTELIXENCIA, CONDUCTA DA NORMALIDADE Á DEMENCIA

luminoterapia ou estimulación multisensorial (snoezelen) ou a través de observación e expresión en diversas disciplinas artísticas (arteterapia), actividade física (andar, bailar, realizar exercicios), relacións sociais (encontros con persoas directos ou a través de fotos, vídeos ou gravacións sonoras ou con mascotas), ás veces en espazos naturais ao aire libre, ou técnicas de modificación da conduta (procedementos de distracción, con reforzo ou recompensa das condutas desexables). Todas estas técnicas logran ralentizar a perda de capacidade funcional da persoa enferma, reforzan a súa orientación, memoria e autoestima, melloran o humor e reducen as alteracións da conduta e a necesidade de usar fármacos psicoactivos e analxésicos. Ademais, producen melloría no estado psicolóxico e na calidade de vida das persoas coidadoras.

Finalmente, debemos ter presente que o deterioro cognitivo lixeiro e a demencia reducen capacidade intelectual e funcional, pero non dignidade nin dereitos. Na medida en que unha persoa non sexa quen de comprender o significado ou as implicacións de determinadas situacións, ou non poida executar cun mínimo de seguridade actividades concretas, precisará supervisión ou suplencia para tomar as correspondentes decisións ou realizar as tarefas referidas. Non obstante, en cada momento da evolución da enfermidade deberá respectarse o dereito a que tome as decisións que as súas facultades mentais lle permitan. Ademais, se é coñecida a súa ideoloxía e as súas preferencias, ou as deixou plasmadas nun documento de instrucións anticipadas, deberán acatarse cando xa non sexa quen de decidir por si mesmo ou mesma.

Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego



Alfredo Robles Bayón  
Neurólogo  
Unidade de Neuroloxía Cognitiva  
Hospital La Rosaleda  
Santiago de Compostela

# ORGANIZACIÓN DA GUÍA

## 6.1. RECURSOS DO FOLCLORE

Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego



O **baile** é a expresión do corpo ante a música, de maneira espontánea e sen ningún significado aparente. É executado co obxectivo de divertirse nun contexto lúdico-social; compasadamente, pero sen seguir normas ríxidas. É aberto, sen límite de idade e apréndese por observación e imitación, permitindo a liberdade individual de estilos e a libre creación, polo que vai variando co paso dos anos. En Galicia existen varios xeitos de bailar: o agarrado, como o pasodobre (que se baila en parella, agarrándose), e o solto, como a muiñeira (que tamén se baila en parella, pero sen agarrarse). Tamén podemos bailar a partir de xogos que inclúen cantos e pasos de baile para o divertimento: un exemplo é o que incluimos nun dos exercicios desta guía, o chotis.

Diferenciamos dentro do baile as danzas, cun significado ou orixe de tradición moi antiga, e que posúen unha coreografía, unha indumentaria e unha data de celebración marcadas e fixas; interprétanse acompañadas de elementos vistosos como poden ser as fitas, os arcos, os paus, as espadas ou as castañas.



A **música** pode xurdir con calquera utensilio, se queremos darlle ese uso: podemos facer música co noso corpo, por exemplo coa voz ou coas mans; con instrumentos musicais creados para tal fin, como gaitas ou pandeiretas; ou con utensilios que orixinalmente tiñan outra función, pero que tamén valen para emitir sons, como garrafas, latas ou cunchas.

A música sérvenos para expresar sentimentos, xogar, acompañar traballos, divertirnos ou bailar a partir de melodías e cancións.



As **festas** funcionaron como marcas no tempo. É frecuente oír ás persoas de máis idade falar dos meses nomeando a festa máis importante que se celebraba en cada un (por exemplo, en lugar de falar do mes de xuño, refírense a el como "mes de san Xoán"). Isto débese á concepción circular do tempo, baseada no ciclo da natureza: igual que nela se repiten as estacións ou o ciclo de vida das plantas, para organizar o tempo recórrese a unha serie de festas de celebración periódica.

Temos diferentes tipos de festas: as cíclicas, como Nadal, Reis, Entroido, Semana Santa, Corpus, san Xoán e Defuntos, festas que, aínda que con particularidades locais, se celebran igual en todas partes; as patronais, que se celebran normalmente nos meses do verán e que honran ao santo ou santa titular da parroquia; as romarías, que son celebracións na honra dun santo, santa ou virxe, nas cales se acode en peregrinación á ermida ou igrexa onde se atopa a imaxe, normalmente localizada nalgunha paraxe natural afastada; as laicas, xurdidas ao redor dos traballos comunais, como a malla ou a esfolia, ou de produtos alimenticios que a natureza ofrece.



Por **oralidade** entendemos o conxunto formado por diferentes expresións orais, como son os contos, as adiviñas, os refráns, as coplas, os romances ou as lendas, que se van herdando xeración tras xeración, compartíndose e transformándose en resposta ao seu contorno. A súa práctica continuada transmite estruturas e coñecementos sociais e emocionais, así como moitas lembranzas que alicerzan a existencia das persoas e forman parte da memoria viva, axudándonos a entender formas de vida do pasado que teñen significado no noso presente.



# ORGANIZACIÓN DA GUÍA

## 6.2. FUNCIÓNS COGNITIVAS

**A**s funcións cognitivas son aqueles procesos mentais a través dos cales unha persoa adquire, procesa, almacena, transforma, recupera e xestiona información do seu propio organismo e procedente do contorno. Grazas a elas, a persoa pode executar as actividades da vida diaria de forma autónoma e competente, e ten capacidade para apreciar aspectos da súa existencia persoal e para manter relacións sociais satisfactorias. Entre as funcións cognitivas encóntranse a atención, a memoria, a gnosia, a praxia, a linguaxe, a orientación e o cálculo aritmético. Tamén existen unhas funcións executivas, que serven para que as funcións cognitivas actúen dunha maneira coordinada e eficaz.

A **PRAXIA** é a habilidade para executar as accións motoras aprendidas, de forma voluntaria e coordinada. A persoa con apraxia non ten alteracións da forza, a sensibilidade ou o equilibrio que lle impidan realizar a acción e, de feito, execútaa ben espontaneamente; non obstante, é incapaz de levala a cabo cando se lle ordena ou cando se propón realizala a partir dunha vontade consciente. As persoas enfermas con apraxia xestual non poden realizar xestos simples, como por exemplo despedirse coa man ou peitearse. Cando sofren apraxia construtiva son incapaces de elaborar un debuxo ou encaixar pezas para montar un obxecto. Se a apraxia é ideatoria, non poden realizar actos que requiran unha secuencia coordinada de accións máis elementais, xeralmente mediante o uso de obxectos; por exemplo, vestirse, prender unha vela, preparar unha carta para enviala por correo (tendo a folla escrita, o sobre e un selo) etc.

A **MEMORIA** é o proceso neuropsicolóxico que posibilita a aprendizaxe e a utilización de información memorizada cando é necesaria. Distínguense dous grandes tipos de memoria: a implícita e a explícita. A primeira garda a información de actos que, por efecto da repetición, se executan de forma automática, sen ter que realizar un esforzo de atención; por exemplo, as manobras necesarias para andar en bicicleta, ou conducir (cando xa hai unha certa experiencia), ou para interpretar unha melodía cun instrumento (por un músico habituado a ela).

A segunda, a memoria explícita, permite reter información asociada a eventos concretos (memoria episódica) ou ao significado de obxectos ou feitos non relacionados con situacións concretas (memoria semántica). A memoria episódica de corto prazo permite recordar que hai poucos días acudimos a unha consulta médica, ou nos visitou un amigo, ou fomos ao cine. A memoria semántica serve para saber que unha culler é un utensilio para comer, que un peite se usa no aseo, que unha catedral é un edificio dedicado ao culto relixioso, ou que animal é un concepto que abarca tipos moi diversos de seres vivos, por nomear algúns exemplos. Cando os recordos da memoria explícita se fixan no cerebro de forma permanente, constitúen a memoria de longo prazo, onde se encontran, entre outros, os recordos autobiográficos.

A **ATENCIÓN** é a habilidade mental de manter un estado de activación adecuado que permita o procesamento da información. Supón un requisito para iniciar as actividades e para manter a súa execución ata que finalicen. Sen atención é imposible a aprendizaxe de coñecementos.

# 6

## ORGANIZACIÓN DA GUÍA

### 6.2. FUNCIONES COGNITIVAS

As **FUNCIONES EXECUTIVAS** serven para integrar funcións cognitivas, para a execución ben modulada dunha actividade complexa. Inclúen o razoamento abstracto, a capacidade de iniciar e deter unha acción cando é procedente, de cambiar de tarefa cando é preciso, de inhibir estímulos distractores, de planificar accións, de organizar mentalmente actividades, de executalas na secuencia adecuada etc. Por exemplo, as funcións executivas permiten planificar a organización dunha festa de aniversario, ou que facer cando se pica unha roda do coche.

A **ORIENTACIÓN** é a capacidade de tomar conciencia da propia persoa, así como do espazo e do tempo en que se atopa. Alguén con boa orientación é capaz de indicar onde se encontra (cidade, rúa), o momento actual (día, hora, mes, estación, ano) e datos sobre a súa identidade (nome, idade).

O **CÁLCULO** é a capacidade de manexar números. Permite contar, realizar operacións matemáticas, utilizar medidas ou diñeiro etc. A imposibilidade para o cálculo chámase acalculia. Esta alteración pode formar parte dun trastorno da linguaxe (non se comprenden os números) ou da praxia (non se poden manexar números usando bolígrafo e papel).

A **LINGUAXE** é un sistema de códigos utilizado polas persoas para comunicarse. Pode ser oral (emisión de sons en forma de palabras e frases) ou escrita (representación gráfica dos sons). Tamén existe unha linguaxe corporal ou xestual, que se manifesta a través de movementos, xestos e posturas. Os procesos que interveñen nas principais funcións da linguaxe son a comprensión oral, a expresión oral, a lectura, a comprensión do lido e a escritura.

A **GNOSIA** é a capacidade de recoñecer as características e o significado básico dos estímulos que se perciben no cerebro, a onde chegan a través das vías sensoriais (de visión, oído, tacto, gusto e olfacto). Refírese ao recoñecemento de rostros, obxectos, cores, figuras xeométricas, sons, aromas etc.

Ao realizar a maioría das actividades cotiás non utilizamos unha soa función cognitiva, senón varias á vez. Por exemplo, cando cruzamos unha rúa e debemos esperar a que o semáforo se poña en verde, estamos usando a atención, porque debemos fixarnos en cando cambia de cor; a memoria, porque debemos recordar que só podemos cruzar cando o semáforo está en verde; usamos ao mesmo tempo a gnosia, porque debemos recoñecer a figura do semáforo e diferenciar as cores, e a orientación, para saber cara a onde nos diriximos.

# 6

## ORGANIZACIÓN DA GUÍA

### 6.3. ESTRUCTURA DOS EXERCICIOS

A guía organízase a partir de recursos asociados ao folclore, como son o baile, as festas e celebracións, a música e a oralidade. Os exercicios que propomos con cada recurso organízanse en catro apartados:

1

#### FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL QUE SE TRABALLA NA ACTIVIDADE

Neste apartado nomeamos a función cognitiva principal que se estimula coa actividade.

Hai exercicios en que, cun mesmo recurso, estimulamos varias funcións cognitivas, que na guía aparecen organizadas como A e B. Por exemplo, co chotis (un baile) propomos dúas actividades: unha para traballar a orientación (A) e outra para traballar o cálculo (B).

2

#### FUNCIÓNS COGNITIVAS QUE SE ESTIMULAN DE MANEIRA SECUNDARIA

Os exercicios están pensados para estimular unha función cognitiva concreta, pero ao realizalos trabállanse de maneira transversal outras funcións que denominamos secundarias.

3

#### DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE

Aquí explicamos os diferentes pasos para a realización do exercicio.

Na maioría dos casos presentamos suxestións de adaptación, para poder adecuar as actividades ao perfil da persoa con quen traballemos.

4

#### MATERIAS NECESARIOS PARA A ACTIVIDADE

Facilitamos neste apartado as ligazóns aos textos, imaxes, deseños, sons ou melodías necesarios para levar a cabo os exercicios.



# 6

## ORGANIZACIÓN DA GUÍA

### 6.4 TÁBOAS ASOCIATIVAS ENTRE RECURSOS E FUNCIÓNS COGNITIVAS

**A**mosamos a continuación táboas cos exercicios de cada recurso, indicando con **P** as funcións cognitivas que se traballan de maneira principal e con **S** as que se estimulan de forma secundaria.

Queremos aclarar que estes exercicios foron pensados a modo de orientación para traballar funcións cognitivas concretas, mais isto non quere dicir que cun recurso con que nesta guía se estimula, por exemplo, o cálculo non se poidan estimular outras funcións cognitivas distintas. De feito, consideramos que a meirande parte dos recursos do patrimonio inmaterial e do folclore serven para estimular case todas as funcións cognitivas e, especialmente, a memoria, pois en moitos casos forman parte da experiencia vital dos destinatarios e as destinatarias desta guía. A partir destes recursos podemos afondar nas súas experiencias, preguntándolles sobre como viviron eles e elas o baile, as festas, a música ou os diferentes elementos da nosa oralidade, como os contos ou as lendas.


# 6

## ORGANIZACIÓN DA GUÍA


### 6.4 TÁBOAS ASOCIATIVAS ENTRE RECURSOS E FUNCIÓNS COGNITIVAS

Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego

#### BAILE

		Cálculo	Memoria	Praxia	Gnosia	Linguaxe	Orientación	Atención	Func. executivas
EXERCICIO 1			S	P	S	S	S	S	
EXERCICIO 2		P	S	P	S	S	S	S	
EXERCICIO 3		P	S			S	P	S	S
EXERCICIO 4			P		S	P		S	

#### MÚSICA

		Cálculo	Memoria	Praxia	Gnosia	Linguaxe	Orientación	Atención	Func. executivas
EXERCICIO 1			S			S	P	S	
EXERCICIO 2			P		P	S		S	
EXERCICIO 3			S	P	P	S		S	
EXERCICIO 4		P	S		P	S		S	
EXERCICIO 5			P	P		S		S	S
EXERCICIO 6			P			S		S	


# 6

## ORGANIZACIÓN DA GUÍA


### 6.4 TÁBOAS ASOCIATIVAS ENTRE RECURSOS E FUNCIÓNS COGNITIVAS

Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego

**FESTAS**

		Cálculo	Memoria	Praxia	Gnosia	Linguaxe	Orientación	Atención	Func. executivas
EXERCICIO 1			S	P	P	S		S	
EXERCICIO 2			S		P	S	S	S	
EXERCICIO 3					P	S		S	
EXERCICIO 4				P	S	S		S	
EXERCICIO 5	P		S	P		S		S	S
EXERCICIO 6	P					S		S	P

**ORALIDADE**

		Cálculo	Memoria	Praxia	Gnosia	Linguaxe	Orientación	Atención	Func. executivas
EX. 1					P	P		S	S
EX. 2			S			P		S	
EX. 3			P			S	P	S	
EX. 4			S			S	P	S	P
EX. 5			P			S		S	
EX. 6					S	S	P	S	
EX. 7			S			P		S	
EX. 8			P			S		S	

A large, semi-circular graphic on the left side of the page contains a stylized tree with a central trunk and several branching limbs. To the right of this graphic is a large, bold number '7'. The entire background is a solid olive green color.

# EXERCICIOS

EXERCICIOS

# BAILE





# EXERCICIOS / BAILE 1

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

**Praxia**, ao executar de maneira voluntaria e coordinada o acto motor que se indica en cada paso.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter un estado de activación mental adecuado.
- » **Gnosia**, ao recoñecer o seu propio corpo para executar os movementos.
- » **Orientación**, ao ser capaces de situarse no espazo.
- » **Linguaxe**, ao comprender as instrucións.
- » **Memoria**, ao almacenar e reter a información o tempo necesario para poder executar o baile.

## DESCRIPCIÓN

Este exercicio inspírase no baile solto, que se caracteriza por executarse en parellas que bailan sen agarrarse e que poden conformar un grupo; as parellas colócanse fronte a fronte en filas ou en roda. A muiñeira e a xota son exemplos deste tipo de baile.

A súa estrutura adoita constar de tres partes: o paseo, o punto e a volta. Nos exercicios centrarémonos nun paseo e nun punto, este último adaptado ao colectivo.

## PASEO

Disporémonos de pé por parellas colocadas fronte a fronte e en dúas filas paralelas. Explicaremos que imos facer paseo de muiñeira, é dicir, camiñar cara a un lado e cara ao outro seguindo o ritmo da muiñeira: daremos catro pasos nun sentido e catro pasos no sentido oposto, iniciando o movemento cun pé e continuando co outro. O movemento das dúas filas realizarase en espello; é dicir, as dúas filas moveranse no mesmo sentido. Para facilitar a orientación, poderemos tomar como referencia obxectos que se atopen no lugar onde levemos a cabo a actividade, dicindo, por exemplo: "Todos e todas cara aos libros" ou "Todos e todas cara á porta".

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- a) Incorporaremos unha palmada no cuarto paso; é dicir, marcarán camiñando os catro pasos ("un, dous, tres, catro") e no cuarto darán unha palmada.
- b) Prescindiremos do movemento en espello para movernos todos e todas cara á dereita ou cara á esquerda. Ao terse colocado en dúas filas paralelas enfrontadas, o movemento resultante será similar ao dunha serra.



# EXERCICIOS / BAILE 1

## PUNTO

Disporémonos en dúas filas, cara a cara con cadansúa parella. Unha persoa narrará os movementos que as demais terán que executar; esta narradora colocarse no comezo das filas e entre ambas.

Antes de comezar cos movementos, indicará que estes se realizarán en espello; é dicir, a fila da dereita (en relación coa narradora) executará os movementos coa perna dereita e a fila da esquerda, coa perna esquerda.

Os movementos son:

1. Coa perna (fila dereita, coa perna dereita; fila esquerda, coa perna esquerda): paso adiante, paso atrás, paso adiante.
2. Co pé (fila dereita, co pé dereito; fila esquerda, co pé esquerdo): tacón, punta, tacón. Trátase de que toquen o chan primeiro co tacón, despois coa punta do pé e por último de novo co tacón.
3. Xúntanse os pés.
4. Repítense os mesmos movementos coa outra perna e co outro pé; é dicir, a fila da dereita realizará os movementos coa perna e o pé esquerdos e a fila da esquerda, coa perna e o pé dereitos.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- a) Realizaremos os movementos cos brazos erguidos e estirados, como se fai no baile tradicional galego.
- b) Prescindiremos do movemento en espello. A persoa que narra o punto dará as seguintes instrucións:
  1. Coa perna dereita: paso adiante, paso atrás, paso adiante. Co pé dereito: tacón, punta, tacón.
  2. Xúntanse os pés.
  3. Repítense os mesmos movementos coa perna esquerda (adiante, atrás, adiante) e co pé esquerdo (tacón, punta, tacón).

## MATERIAIS NECESARIOS

Vídeo da execución do punto



Vídeo da execución do paseo





# EXERCICIOS / BAILE 2

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Cálculo**, ao ir contando os pasos que se deben realizar.
- » **Praxia**, ao executar de maneira voluntaria e coordinada o acto motor que se indica en cada paso.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter un estado de activación mental adecuado.
- » **Gnosia**, ao recoñecer o seu propio corpo e mais as cores.
- » **Orientación**, ao seren capaces de situarse no espazo.
- » **Linguaxe**, ao comprender as instrucións.
- » **Memoria**, ao almacenar e reter a información o tempo necesario para executar o baile.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio parte da adaptación dunha danza de fitas. A danza de fitas era executada antigamente por algúns gremios como ofrenda ao seu santo ou virxe protectora. Na actualidade é danzada por ranchos de Reis no tempo desa festividade, principalmente na zona sur da provincia de Pontevedra.

## PASOS QUE HAI QUE SEGUIR

1. Dispoñerémonos ao redor do pau das fitas para, a partir del, afastarnos oito pasos. O resultado é un círculo máis ou menos perfecto co pau no centro.

2. Feito o círculo, colocámonos por parellas mirándonos cara a cara. As persoas que forman cada parella deixarán unha distancia entre si de dous pasos e cada parella estará a unha distancia de catro pasos da seguinte.
3. Con estes cálculos, realizados contando os pasos, poderemos marcar no chan a posición de cada parella (por exemplo con xiz, marcando "1" na primeira parella, "2" na segunda e así sucesivamente).
4. A continuación repartiremos as fitas, que serán de dúas cores (por exemplo, unhas fitas serán vermellas e outras, azuis), de forma que a unha persoa de cada parella corresponderalle unha fita de cor azul e á outra, unha fita vermella. Deberá coincidir que todas as persoas que miran cara a un sentido da roda teñan unha cor (por exemplo, a azul) e todas as que miran cara ao outro sentido terán a outra cor (a vermella).
5. Explicaremos que todas as persoas que miran cara a un lado (e que teñen a fita da mesma cor) se moverán nese sentido da roda, mentres que as que miran cara ao outro lado (e que teñen a fita da outra cor) se moverán cara ao outro sentido, polo que estarán facendo dúas rodas, é dicir, dous círculos concéntricos.
6. Unha vez explicado todo isto, comezará o movemento: Marcaremos os pasos e o ritmo contando ata catro, dicindo: "Un, dous, tres, pausa": o "un" corresponderase co



# EXERCICIOS / BAILE 2

primeiro paso, que darán coa perna dereita; o "dous" será o segundo paso, que darán coa esquerda (achegando o pé esquerdo ao pé dereito, que iniciou o paso); o "tres" será o terceiro paso, coa perna dereita; e o "pausa" será o cuarto paso, onde pararán, volvendo ter os pés xuntos. Con estes catro pasos deberían colocarse na posición onde estaba a súa parella.

As persoas que camiñan no sentido contrario ao das agullas do reloxo darán estes catro pasos polo círculo de fóra, pasando a súa cinta por riba da parella, mentres que esta camiñará polo círculo de dentro, pasando a cinta por baixo.

7. A continuación volveremos contar ata catro dicindo "un, dous, tres, pausa": as parellas camiñarán catro pasos, pero, en lugar de ir xuntando os pés, darán pasos longos; é dicir: o "un" correspóndese co primeiro paso, que damos co pé dereito avanzando sobre o pé esquerdo; o "dous", co pé esquerdo que avanza sobre o pé dereito; o "tres", co pé dereito que avanza sobre o esquerdo; e o "pausa" indica que avanza o pé esquerdo ata o lugar onde parou o pé dereito, de maneira que queden os pés xuntos. Con estes catro pasos longos chegarán ata a posición onde estaban as parellas que tiñan ao lado e cambiarán, loxicamente, de parella.

As persoas que camiñan no sentido contrario ao das agullas do reloxo darán estes catro pasos polo círculo de fóra, pasando a súa cinta por riba da súa parella, mentres que esta pasará a cinta por baixo.

8. Cunha nova parella, repetirán os pasos 6 e 7, e así sucesivamente ata chegaren ao lugar de partida, onde se atoparán de novo coa súa parella.

9. Unha vez que as persoas usuarias comprendan a dinámica da danza, poderán ser eles e elas as que vaian contando en alto os pasos, dicindo: "Un dous, tres, pausa, un, dous, tres, pausa, un, dous, tres, pausa..."

Ao ir contando de catro en catro estamos marcando o ritmo da muiñeira, que é o que segue esta danza. Recomendamos utilizar a música só unha vez que as persoas usuarias teñan totalmente interiorizados os movementos.

Como van cruzándose coas fitas na man, estarán a formar un debuxo sobre o pau, como unha especie de trenzado simple.



# EXERCICIOS / BAILE 2

## MODOS DE ADAPTACIÓN

a) Realizaremos a danza seguindo os pasos anteriormente descritos. Antes de comezar, faremos fincapé na necesidade de que presten atención ás formas que resultan ao executala (rodas, liñas etc.).

Unha vez rematada, repartirémolles lapis e papeis, onde terán que debuxar as diferentes formas xeométricas que describiron bailando e tamén o deseño que resultou no pau coas fitas (unha circunferencia, un círculo concéntrico e un trenzado).

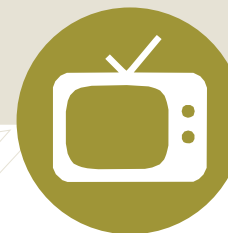
b) Prescindiremos dalgúns movementos da danza e adaptaremos outros da seguinte forma:

1. Colocarémonos por parellas ao redor do pau.
2. Cada parella collerá unha cinta.
3. Contando ata catro ("un, dous, tres, pausa"), daremos catro pasos longos separándonos do pau, que quedará ás nosas costas. O paso "un" darémolo coa perna dereita; o "dous", coa esquerda, avanzando sobre a dereita; o "tres", coa dereita, avanzando sobre a esquerda; e co "pausa" achegaremos a perna esquerda ata a dereita, acabando cos pés xuntos.
4. Xiraremos contando ata catro para quedar mirando cara ao pau.
5. Repetiremos o movemento 3 para achegarnos ao pau.

## MATERIAIS NECESARIOS

Para esta danza son necesarios un pau de 2,5 metros de lonxitude e varias fitas (lazos) de tea de dúas cores diferentes. Tamén cómpren xiz, papel e lapis.

Vídeo executando a danza





# EXERCICIOS / BAILE 3

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- A » **Orientación**, ao situarse no momento presente.
- B » **Cálculo**, ao realizar as operacións matemáticas.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter un estado de activación mental adecuado.
- » **Linguaxe**, ao comprender cada unha das preguntas formuladas.
- » **Memoria**, ao recordar que os días da semana son conceptos que marcan o paso do tempo.
- » **Funcións** executivas, ao exercitar a capacidade de razoamento para asociar os días da semana cos números correspondentes.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio inspírase no chotis, un baile-xogo en grupo existente en diferentes puntos da península Ibérica, así como en Europa e América.

## A » PARA A ORIENTACIÓN

Nesta actividade facilitaremos o recordo dos días da semana e exercitaremos a secuencia numérica dos mesmos. O primeiro que faremos será escoitar a gravación, onde a letra di:

*Luns e martes e mércores, tres;  
xoves e venres e sábado, seis.  
Un, dous, tres,  
un, dous tres,  
un, dous, tres, catro, cinco e seis.*

Após escoitar a canción, asociaremos cada día da semana co seu número correspondente (luns=1, martes=2 etc.). A continuación formularémoslles diversas preguntas coa finalidade de estimular a lembranza dos días da semana e chegar á conclusión do día en que nos atopamos. Propomos algúns exemplos:

- Luns, martes e mércores, tres; xoves, venres e sábado, seis: que día falta?
- Luns e martes, dous: que día segue?
- Sábado, domingo, sete: o luns que número é?
- Se o luns se corresponde co primeiro día, cal é o quinto día?
- Un, dous e tres, que días da semana son?
- Cales son os días da semana e cantos días hai?
- Hoxe é o segundo día da semana: que día é hoxe?

## MODO DE ADAPTACIÓN

Non achegamos ningunha proposta.



# EXERCICIOS / BAILE 3

## B » PARA O CÁLCULO

A partir da audición do chotis, fomentaremos operacións de cálculo simples cos números dos días da semana. Por exemplo: "Martes 2 e domingo 7: canto suman  $2+7$ ? Canto resulta a resta? E a multiplicación?"

Tamén podemos facer operacións de cálculo con preguntas deste tipo: "Se hoxe estamos no segundo día da semana, a que día me estou a referir se digo de hoxe en 8 días?"

## MODO DE ADAPTACIÓN

Ditarémoslles a canción para que escriban os números que se cantan nela. A partir de aí, formaremos grupos numéricos para que os digan. Por exemplo, dirémoslles: "O 1 e o 2 que número forman?", ao que terían que contestar "doce".

## MATERIAIS NECESARIOS

A melodía deste exercicio pódese atopar no libro *Para cantar e bailar de Luís Prego*, editado por Cumio (2008).



# EXERCICIOS / BAILE 4

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Linguaxe**, ao comprender as preguntas formuladas e expresar a resposta.
- » **Memoria**, ao almacenar e reter a información o tempo preciso para responder ás cuestións formuladas.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Gnosia**, ao recoñecer obxectos, formas, cores, sons etc.
- » **Atención**, ao manter un estado de activación mental adecuado.

## DESCRICIÓN

Utilizaremos un vídeo en que aparece xente bailando como punto de partida para preguntarlles sobre o que ven.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- a) Despois disto, podemos pedirllles que nos describan con detalle todo o que viron, facendo alusión a como reaccionan as persoas nun primeiro momento, en que espazo se encontran, de onde saen... Ademais intentaremos que expresen o recordo que lles puido espertar a visualización do vídeo.
- b) Mostraremoslles o vídeo e preguntaremoslles que nos conten o que ven, sen facer preguntas concretas e deixando liberdade de expresión.

## SOBRE O CONTORNO DO BAILE

- » Que cores se perciben ao longo do vídeo?
- » Que elementos recoñecen?
- » En que lugar se produce o encontro da xente?

## SOBRE A MÚSICA

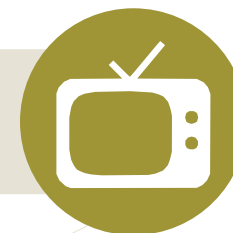
- » Que instrumentos ven?
- » Cantas persoas os están a tocar?
- » Que sons recoñecen?
- » Identifican de que tipo de peza musical se trata?

## SOBRE O BAILE E A SÚA COREOGRAFÍA

- » Cantas persoas bailan?
- » Como se colocan para facelo?
- » Que fan cos brazos?
- » Que formas trazan ao bailar? (filas, rodas...)

## MATERIAIS NECESARIOS

Gravación dun grupo de xente a bailar realizada por Mercedes Peón en Bardaos (Tordoia, A Coruña).



EXERCICIOS

# FESTAS E CELEBRACIONES





# EXERCICIOS / FESTAS E CELEBRACIÓNS 1

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Praxia**, ao executar as accións motoras requiridas, entre as que están recortar coas tesoiras, copiar os padróns, pegar os pétalos etc.
- » **Gnosia**, ao recoñecer as cores e as formas.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter un estado de activación mental adecuado.
- » **Linguaxe**, ao comprender as instrucións.
- » **Memoria**, ao almacenar e reter a información.

## DESCRICIÓN

Inspirándonos nas alfombras florais que se confeccionan nalgunhas zonas de Galicia na festa de Corpus, propomos este exercicio de composición de alfombras con pétalos de flores ou, no seu defecto, con anacos de papeis de cores imitando pétalos.



## MÉTODO

1. O primeiro paso consistirá en pedir-lles que agrupen as flores por cores e que vaian quitándolles os pétalos dun en un, agrupándoos tamén por cores. No caso de os faceren de papel, pedirémoslles que copien a forma dos pétalos, para posteriormente recortalos e clasificalos por cores.
2. O seguinte paso será confeccionar os moldes do deseño, para o que lles daremos un padrón (**modelo 1**). Primeiro terán que pintar o contorno do debuxo e despois recortalo seguindo as liñas: así conseguiremos que o debuxo se transforme nun oco baleiro para, chegado o momento, enchelo de pétalos. Recomendamos usar cartolina para mellorar a consistencia do padrón.
3. No terceiro paso deberán pór eses moldes recortados enriba de papel mural (pódense suxeitar cuns anacos de cinta adhesiva para evitar que se movan), colocado sobre unha mesa longa ou un taboleiro. Disporanse nunha liña formada por dous padróns (un á dereita e outro á esquerda), co obxectivo de que poida traballar unha persoa a cada lado da mesa e, á vez, que resulte a forma dunha alfombra alongada.





# EXERCICIOS / FESTAS E CELEBRACIÓNS 1

- No penúltimo paso numeraremos cada un dos ocos baleiros do padrón, para que saiban que orde deben seguir á hora de enchelos con pétalos. Tamén lles indicaremos a cor dos pétalos en cada oco (suxírese marcar os ocos con xices das cores que se van empregar), ou deixaremos liberdade a cada persoa para que escolla a cor que prefira.
- No último paso irán enchendo os ocos do padrón, poñendo neles os pétalos das flores seguindo a orde numérica e as cores marcadas con anterioridade. Ao rematar, retirarán os moldes (cara arriba para non estrar os pétalos), de maneira que só queden no papel mural os debuxos formados polos pétalos pegados.

## MODO DE ADAPTACIÓN

Evitaremos o proceso de elaborar o padrón, ou ben recortándoo e póndoo nós sobre a mesa, ou ben debuxando directamente o deseño do padrón sobre o papel mural. Eles e elas terán que encher os debuxos cos pétalos de flores seguindo as indicacións proporcionadas.

## MATERIAIS NECESARIOS

Papel de embalar, xices, tesoiras, pétalos de flores ou, no seu defecto, papeis de diferentes cores para recortalos a modo de pétalos.

Deseños para elaborar a alfombra realizados por Xoán Ramón Marín Martínez.





# EXERCICIOS / FESTAS E CELEBRACIÓNS 2

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

- » **Gnosia**, ao recoñecer visualmente os alimentos.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter un estado de activación mental adecuado.
- » **Linguaxe**, ao comprender as instrucións e expresar a súa opinión.
- » **Orientación**, ao situar os alimentos nas diferentes épocas do ano.
- » **Memoria**, ao recordar conceptos (textura, sabor e cheiro) asociados a cada un dos alimentos.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio consiste en recoñecer alimentos que se adoitan consumir en determinadas festas ao longo do ano para, a partir deles, recordar e describir o seu sabor e o seu cheiro.

Primeiro amosarémolles diferentes fotografías de, por exemplo, un roscón, bacallau con coliflor, filloas ou sardiñas con pan de millo, entre outras.

Con cada imaxe deberán identificar o alimento en cuestión e lembrar o seu sabor (salgado, doce, acedo ou amargo), a súa textura (branda, crocante, dura, líquida...) e o seu cheiro.

Para rematar, terán que indicar en que festa se adoita comer.

## MODO DE ADAPTACIÓN

Prescindiremos das imaxes e preguntarémolles por comidas que adoitan ou adoitaban preparar nas diferentes celebracións do ano. A partir das súas respostas, pedirémolles que describan o sabor, a textura e o cheiro deses alimentos.

## MATERIAIS NECESARIOS

A continuación móstrase un exemplo da relación entre alimentos e as festas en que se adoitan consumir. Podemos aumentar o número de asociacións en función do grupo de persoas co cal levemos a cabo a actividade:

- » Castañas e viño: magostos
- » Cabazas: noite de Defuntos
- » Bacallau con coliflor: Noiteboa
- » Roscón: Reis
- » Filloas: Entroido
- » Rosca ou ovos de chocolate: Pascua
- » Sardiñas con pan de millo: San Xoán
- » Carneiro ou cabra: festas patronais
- » Rosquillas: romarías
- » Polbo: feira



# EXERCICIOS / FESTAS E CELEBRACIÓNS 3

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

» **Gnosia**, ao recoñecer as cores.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter un estado de activación mental adecuado.
- » **Linguaxe**, ao comprender a actividade proposta e nomear as cores.

## DESCRIPCIÓN

Neste exercicio iremos amosando unha por unha imaxes de distintas máscaras do Entroido galego. Eles e elas terán que identificar e nomear as cores que perciben en cada unha das máscaras.

## MODO DE ADAPTACIÓN

Iremos nomeando as cores para que as identifiquen nas distintas zonas das máscaras.

## MATERIAIS NECESARIOS

Máscaras de Entroido da colección do Museo do Pobo Galego, fotografadas por Juan Feáns e Tino Viz.





# EXERCICIOS / FESTAS E CELEBRACIÓNS 4

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

- » **Praxia**, ao elaborar un debuxo a partir dun modelo.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Linguaxe**, ao comprender as indicacións da actividade.
- » **Gnosia**, ao recoñecer as formas das máscaras.

## DESCRIPCIÓN

Neste exercicio traballaremos a capacidade de debuxar mediante copia e por simetría. Achegamos a metodoloxía para traballar con dous tipos de láminas:

- » Láminas para debuxar unha máscara mediante copia: Presentaremos a fotografía ou debuxo dunha máscara (modelo 1) e pedirémoslles que intenten debuxala.
- » Láminas para debuxar unha parte dunha máscara, por simetría: Neste caso, presentárase a lámina da máscara cortada pola metade (modelo 2), para completaren a outra metade.

## MODO DE ADAPTACIÓN

Naqueles casos en que sexa necesario proporcionar un facilitador, poderase marcar o contorno da máscara con puntos para unir, ou con números que deberán seguir de forma secuencial.

## MATERIAIS NECESARIOS

Debuxos de máscaras realizados por Xoán Ramón Marín Martínez:

Modelo de lámina para debuxar mediante copia.



Modelo de lámina para debuxar por simetría.



## PROGRAMAS INFORMÁTICOS

- » No caso de que teñamos a imaxe copiada nun documento de texto, debemos pinchar sobre ela para activar a barra de ferramentas de imaxe. Unha vez activada, pinchamos en "Formato" e despréganse as diferentes barras que nos permitirán dar ao debuxo o aspecto desexado.
- » No caso de que a imaxe estea en formato .jpg, podemos copiala nun documento de texto e seguir os pasos indicados anteriormente, ou abríla cun programa de edición gráfica (p. ex. Paint) e realizar as modificacións oportunas sobre ela.
- » Cando teñamos a imaxe rematada, debemos copiala nun documento de texto para darlle o formato de lámina.



# EXERCICIOS / FESTAS E CELEBRACIÓNS 5

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

- » **Cálculo**, ao manexar os números e seguir a secuencia numérica.
- » **Praxia**, ao executar o acto motor de forma coordinada.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Linguaxe**, ao comprender a actividade.
- » **Memoria**, ao lembrar os diferentes conceptos matemáticos aprendidos.
- » **Funcións executivas**, ao activar a capacidade de razoamento lóxico e abstracto.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio consiste en confeccionar un colar cun feixe de zonchos<sup>1</sup> que lles proporcionaremos. Os zonchos estarán numerados e as persoas que participan na actividade deberán ir uníndoos pola orde numérica que lles indiquemos. Por exemplo, terán que unir os zonchos por orde do primeiro ao último, ou do último ao primeiro; terán que unir primeiro os pares e despois os impares etc.

## MATERIAIS NECESARIOS

Teremos que conseguir as castañas e cocelas. Tamén precisaremos fío de la ou do que se usa para atar os chourizos, e agullas grosas para furar as castañas.

## MODO DE ADAPTACIÓN

- Darémolles indicacións que induzan ao cálculo para a confección do colar de zonchos. Por exemplo, a unha persoa dirémolle que ten que facer un colar para un neno ou unha nena de tres anos; a outra, para unha persoa adulta e forte; a outra, para unha delgada etc. Eles e elas deberán calcular cantos zonchos necesitan para o colar e que tamaño de fío cómpre para envolver o colo da persoa a quen vai dirixido.
- Indicárémolles que deben confeccionar un colar de zonchos para si, uníndoos aleatoriamente sen seguir ningunha secuencia numérica.



<sup>1</sup> Os zonchos, tamén chamados *mamotas*, son castañas que se cocen coa casca e un chisco de sal, para comelas despois. Estas castañas, unha vez cocidas, únense a xeito de colar furándoas polo medio cunha agulla e pasándolles un fío grosa.



# EXERCICIOS / FESTAS E CELEBRACIÓNS 6

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Cálculo**, ao efectuar as operacións matemáticas precisas.
- » **Funcións executivas**, ao planificar a celebración.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Linguaxe**, ao comprender a actividade.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio consiste en poñernos na situación de comprar os alimentos necesarios para a celebración da festa patronal. Para iso, primeiro facilitarémolles os prezos de cada alimento e despois darémolles un presuposto para facer a compra; por exemplo:

Van preparar churrasco con patacas e ensalada para 20 persoas. Os prezos (que poderían indicarse tamén en pesetas) dos alimentos necesarios son:

- » Cada tira de churrasco dun quilogramo custa 5 €.
- » O quilo de patacas, 2'5 €.
- » A unidade de leituga, 0'70 €.
- » A unidade de cebola, 0'50 €.
- » O quilo de tomates, 3'5 €.

Se contan con 100 € para facer a compra, cantos quilos de carne comprarían?; canto diñeiro gastarían para compralo?; canto diñeiro lles quedaría despois de comprar a carne? O mesmo sucesivamente con todos os alimentos.

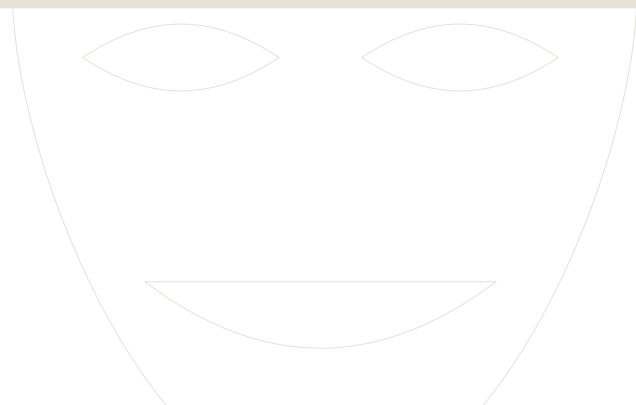
Se se considera oportuno, pódense utilizar folletos publicitarios con prezos de alimentos para entregar a cada persoa que participe da actividade, coa finalidade de que sexa ela quen consulte os prezos.

## MODO DE ADAPTACIÓN

Darémolles unha receita concreta que se pode preparar para a festa patronal e serán as persoas as que deberán pensar nos ingredientes precisos e calcular as cantidades que haberá que comprar.

## MATERIAIS NECESARIOS

Precisaremos lapis, gomas de borrar e folios.



EXERCICIOS

# MÚSICA





# EXERCICIOS / MÚSICA 1

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

» **Orientación**, ao situarse nas diferentes épocas do ano.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario para a actividade.
- » **Linguaxe**, ao comprender a letra da canción e as instrucións, e mais ao expresar o contido da canción.
- » **Memoria**, ao identificar a letra da canción e asociala á época do ano.

## DESCRIPCIÓN

Utilizaremos a música como medio para orientarnos temporalmente na época do ano en que nos encontramos. En cada unha das celebracións cíclicas (Nadal, Reis, Entroido, Semana Santa) escoitarán unha canción asociada á festa concreta que se celebra neses días. A continuación preguntaremoslles de que fala a canción e se saben por que a escoitamos nesas datas, co fin de incidir na época do ano en que nos atopemos.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- Despois preguntaremos polas evocacións que estas pezas cantadas puidesen causarlles: se saben algunha outra do mesmo tipo, como celebraban esa festa, que comían, en que época do ano ten lugar, que tempo vai daquela, que tipo de roupa vestían...
- Mostrarémoslles unha imaxe representativa da festa ao mesmo tempo que escoitan a canción.

## MATERIAIS NECESARIOS

Pezas musicais recompiladas no Arquivo do Patrimonio Oral da Identidade (APOI) do Museo do Pobo Galego:

### NADAL

#### Panxoliñas:

» Texto e audio de "Festiñas de Nadal"



» Texto e audio de "San José lavaba"



#### Aninovo:

» Texto e audio de "Ano novo, ano novo"



#### Reis:

» Texto e audio de "San José e mais María"



### ENTROIDO

» Texto e audio de "O antroido deste ano"



### SEMANA SANTA

» Texto e audio de "Jueves santo de la cena"





# EXERCICIOS / MÚSICA 2

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

- » **Gnosia**, ao recoñecer as melodías.
- » **Memoria**, ao recordar a letra da canción que está asociada a cada melodía.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental preciso para escoitar as diferentes melodías.
- » **Linguaxe**, ao expresar de forma verbal a letra da canción.

## DESCRIPCIÓN

Explicarémolles que imos escoitar cancións populares para ver se son capaces de lembrar a letra, pois só oiremos a melodía. Cando a música soe, poderán comezar a cantar a letra da canción.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- a) Pedirémolles que, cando escoiten e recoñezan a melodía, non canten a letra, senón que a escriban.
- b) Se non son quen de reproducir a letra, comezaremos nós a cantala para tentar que eles e elas continúen.

## MATERIAIS NECESARIOS

As melodías encóntranse recollidas no cancionero popular ***Eu non canto por cantar*** de Manuel Rico Vereá e Antón Santamarina Fernández, dispoñible na web do Museo do Pobo Galego e clasificado por capítulos que conteñen as melodías das cancións, os textos e as partituras.

Desta antoloxía podemos escoller aquelas cancións que consideremos máis apropiadas, a partir do noso coñecemento persoal e das experiencias compartidas cos e coas participantes.





# EXERCICIOS / MÚSICA 3

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

- A » **Gnosia**, ao recoñecer os sons de cada instrumento.
- B » **Praxia**, ao realizar os xestos que se executan ao tocar o instrumento.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental preciso para realizar a actividade.
- » **Linguaxe**, ao expresar de forma verbal o nome do instrumento.
- » **Memoria**, ao recordar diferentes instrumentos musicais e o modo de tocalos.

## MATERIAIS NECESARIOS

- A » Para a **gnosia**: Sons de instrumentos dispoñibles na sala de música do Museo do Pobo Galego.



- B » Para a **praxia**: Non son precisos materiais de apoio.

## DESCRICIÓN » A » PARA A GNOSIA

Iremos escoitando os sons correspondentes a cada un dos instrumentos para que os identifiquen e nomeen.

### MODO DE ADAPTACIÓN

En lugar de escoitar os sons individualizados, poderemos facerlles oír varios instrumentos á vez.

## DESCRICIÓN » B » PARA A PRAXIA

Traballaremos o modo de tocar diversos instrumentos, pedíndolles que intenten reproducir os movementos que se executan ao facelo. Cando sexa posible, pedirémoslles que, ao mesmo tempo, traten de imitar coa voz o son do tal instrumento. Por exemplo, se están a imitar o xesto de tocar a gaita, simultaneamente poden dicir: "Tirulí, tirulí..."

### MODO DE ADAPTACIÓN

No caso de ser necesario, utilizaremos a imitación para orientar sobre como se tocan os instrumentos. Para isto, darémoslles as seguintes instrucións: "Fíxate ben no xesto que realizo e intenta facer o mesmo."



# EXERCICIOS / MÚSICA 4

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Cálculo**, ao contar as veces que se repite cada parte dunha melodía.
- » **Gnosia**, ao recoñecer as diferentes partes dunha melodía.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental preciso para realizar a actividade.
- » **Linguaxe**, ao comprender as instrucións.
- » **Memoria**, ao recordar as diferentes partes da melodía, para poder identificalas e contar as veces que se repiten.

## DESCRICIÓN

As melodías das pezas musicais teñen partes diferenciadas. Por exemplo, se escoitamos **esta peza**, comprobamos que consta de dúas partes distintas, que se van alternando e, por tanto, se repiten unha serie de veces. Así, se vos fixades neste exemplo, a parte A soa seis veces e a parte B, cinco veces.

O exercicio consiste en diferenciar de cantas partes constan as melodías das pezas que propomos no apartado "Materiais necesarios para a actividade" e, á vez, contar cantas veces se repite cada unha.

## MODO DE ADAPTACIÓN

Realizarán a actividade coa axuda de papel e lapis, para poder ir anotando as veces que soan as partes da melodía e non teren que facer o cálculo mentalmente.

## MATERIAIS NECESARIOS

Pezas gravadas para o Proxecto *Não Lugar*, realizado por Tiago Pereira e producido por Aitana Eanes, Davide Salvado e MPAGDP:

Pezas recollidas no proxecto *Ronsel: Portal do Patrimonio Cultural Inmaterial de Galicia*:

*Maneo de Cambre*  
Peza de dúas partes que se alternan sucesivamente.



*Muiñeira de Santa Margarita de Montemaior*  
Peza cunha parte unicamente, onde se repite a última frase.



*Rumba*  
Peza de dúas partes, das cales a primeira se repite dúas veces antes de dar paso á seguinte e ten variacións libres na segunda repetición; a segunda parte repítese unha vez só e dura menos que a primeira.



*A miña burriña*  
Peza con dúas partes que se alternan sucesivamente.





# EXERCICIOS / MÚSICA 5

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Praxia**, ao realizar xestos simples.
- » **Memoria**, ao aprender a asociación entre cada xesto e unha acción cotiá.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental preciso para realizar a actividade.
- » **Linguaxe**, ao comprender as instrucións e a letra da canción.
- » **Funcións executivas**, ao activar a capacidade de razoamento para asociar cada acción cotiá cun xesto concreto.

## DESCRICIÓN

O exercicio utiliza cancións que falan de accións da vida diaria. Antes de oílas, consensuaremos entre todos e todas un xesto relacionado con cada unha desas accións cotiás que aparecerán nas cancións (por exemplo, que xesto executarán ante as accións de beber, arrolar, bicar etc.). Despois escoitaremos a canción e, no momento en que se faga referencia a cada acción, deberán executar o movemento correspondente.

## MODO DE ADAPTACIÓN

- Ao rematar a actividade, preguntaremoslles cales eran as accións con que se asociaban os xestos; para iso, executaremos o movemento e terán que dicir a palabra que designaba a acción.
- No momento en que se faga referencia a cada acción (arrolar, bicar, beber...), facilitaremoslles o recordo executando o xesto correspondente.

## MATERIAIS NECESARIOS

Achéganse cancións que fan referencia a diferentes accións. Foron extraídas do cancionero popular dispoñible na web do Museo do Pobo Galego, *Eu non canto por cantar*, de Manuel Rico Vereá e Antón Santamarina Fernández:

- » **Cantar**, bailar, comer e beber.
- » **Bicar / abrazar**: *Dame un bico Maruxiña*
- » **Cantar**: *Has de cantar á beira do río*
- » **Bailar**: *Baila, nena, baila, nena*
- » **Durmir**: *Fun ó muíño con Paula*
- » **Despedir**: *Adeus, adeus ti non mo digas*
- » **Chover**: *Como chove miudiño*
- » **Arrolar**: A canción que se achega é **un canto de berce** utilizado para arrolar as crianzas. Pódese buscar unha palabra chave para marcar a xesticulación do arrollo ou, simplemente, arrolar durante toda a canción. **Letra**.



# EXERCICIOS / MÚSICA 6

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

» **Memoria**, ao aprender os retrousos e as palabras que se repiten ao longo das cancións.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

» **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.

» **Linguaxe**, ao expresar as palabras que se repiten.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio consiste en cantar cancións para memorizar os retrousos e os versos que se repiten. Propomos unha canción que contén coplas repetitivas onde se van acumulando e repetindo palabras, así como outras dúas pezas con retrousos repetitivos.

## CON RETROUSOS REPETITIVOS

Escoitaremos dúas ou tres veces cada canción. Seguidamente, explicaremoslles que volveremos reproducila, pero que a cortaremos nos retrousos (partes da canción que se repiten), pois teñen que cantalos eles e elas sen a axuda da gravación.

## MODO DE ADAPTACIÓN

Poderemos indicarlles a primeira frase do retrouso.

## CON ACUMULACIÓN DE PALABRAS

Indicarémoslles que imos escoitar varias veces unha canción que repite acumulativamente as mesmas frases. Terán que aprendelas, xa que nas palabras que se repiten apagaremos o son e serán eles e elas as que completen a canción, dicindo as palabras que faltan (e que están indicadas nos textos do apartado "Materiais necesarios para a actividade"). Para executar a tarefa reproduciremos a canción as veces que sexan necesarias.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- a) Indicarémoslles que escoitarán a canción dúas ou tres veces. Na última audición, intentarán cantar a última estrofa sen a axuda da gravación.
- b) Axudarémoslles na repetición das palabras indicándolles a primeira sílaba das mesmas. Por exemplo, na segunda copla:

*Muller miña, non bebas viño  
 que che hei de mercar unhas bragas.  
 –Eso, non, MA\_\_ [maridiño], non.  
 Cachas delgadas  
 non queren as bragas,  
 as pernas FE\_\_ [feas]  
 non queren as ME\_\_ [medias]  
 e os pés TOR\_\_ [tortos]  
 non queren os ZO\_\_ [zocos]  
 e veña VI\_\_ [viño]  
 pra os nosos COR\_\_ [corpos].*



# EXERCICIOS / MÚSICA 6

## MATERIAIS NECESARIOS

Canci3ns recompiladas no *Arquivo do Patrimonio Oral da Identidade* (APOI) do Museo do Pobo Galego:

### CON ACUMULACI3N DE PALABRAS

» Texto e audio de "Muller mi3a, non bebas vi3o"



### CON RETROUSOS REPETITIVOS

» Texto e audio de "Se non tedes sacho"



» Texto e audio de "Ven bailar, Carmi3a"



Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego



EXERCICIOS

# ORALIDADE





# EXERCICIOS / ORALIDADE 1

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Linguaxe**, ao comprender as adiviñas.
- » **Gnosia**, ao recoñecer as diferentes imaxes.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Funcións executivas**, ao activar o razoamento abstracto para descubrir o significado de cada adiviña.

## DESCRIPCIÓN

Leráselles unha adiviña para que encontren a imaxe que se corresponde coa súa solución, de entre tres posibles que se lles presentarán. As tres imaxes estarán encima dunha mesa para facilitar a súa localización visual.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- Presentarémolles máis de tres imaxes, para que teñan que escoller entre un maior número de opcións.
- Asociaremos a cada adiviña só dúas imaxes.

## MATERIAIS NECESARIOS

Adiviñas e imaxes das solucións pertencentes ao proxecto didáctico *As adiviñas na fala viva* do CEIP A Cristina, de Carballo.

Nel, os textos e as imaxes están unidas, polo que, para levar a cabo o exercicio, teremos que separalos cortándoos pola metade.





# EXERCICIOS / ORALIDADE 2

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

» **Linguaxe**, ao realizar tarefas de lectura e de escritura.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Memoria**, ao reter a información lida o tempo necesario para poder responder ás cuestións.

## DESCRIPCIÓN

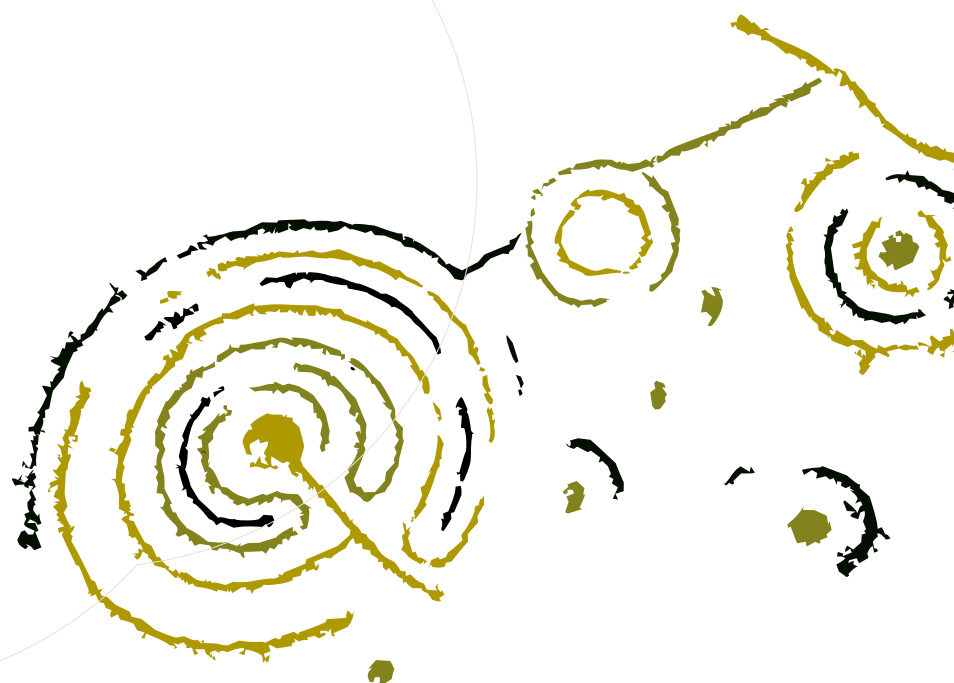
O exercicio parte de lendas sobre o mundo simbólico galego, todas relacionadas con lugares, formacións xeolóxicas ou seres da mitoloxía. As persoas que realicen a actividade terán que ler en voz baixa estes textos e ir respondendo por escrito ás preguntas que se lles presentan ao final de cada un.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- En lugar de entregarlles o texto para que o lean individualmente, o texto será lido en voz alta por unha terceira persoa.
- En lugar de ler a lenda completa e contestar a todas as preguntas ao final, cada pregunta irá asociada ao seu parágrafo correspondente.

## MATERIAIS NECESARIOS

Propomos esta selección de textos escollidos da web *Galicia Encantada*, onde poderedes atopar moitas máis lendas e información sobre seres da mitoloxía galega.





# EXERCICIOS / ORALIDADE 3

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Memoria**, ao estimular os recordos autobiográficos.
- » **Orientación**, ao situar a persoa sobre a súa propia identidade.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Linguaxe**, ao comprender a narración e ao expresar as palabras que faltan.

## DESCRICIÓN

Neste exercicio explicarémolles que imos contar un conto que fala sobre si mesmos ou si mesmas. Nós lerémolles a estrutura do conto e terán que ir enchendo os ocos que deixemos na narración.

Deberemos adaptar o conto á realidade da persoa que o complete. Por exemplo, na proposta fálase de parroquia; pero, se a persoa naceu nunha vila, teremos que variar esa parte. De igual modo, está redactado en feminino, pero adaptárase ao xénero da persoa que o vaia completar.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- Se é posible conseguir fotos relacionadas coa vida das persoas que completan a narración (do lugar onde viviron, da familia, da mocidade ou época adulta, da parella, dos fillos e fillas etc.), usaranse como ferramenta de apoio para orientalas á hora de completar o conto.
- Unha vez rematado o conto, pedirémolles que o escriban dándolles as seguintes pautas: "O conto ten que incluír o lugar onde naciches, o nome dalgún parente, o oficio a que te dedicaches e algo que che gustou facer na mocidade. Remataralo contando algo sobre o teu presente."

## MATERIAIS NECESARIOS

Exemplo de estrutura posible para o conto:

*Na parroquia de \_\_\_\_\_, naceu no ano \_\_\_\_\_ unha nena chamada \_\_\_\_\_. Súa nai chamábase \_\_\_\_\_ e seu pai era \_\_\_\_\_. Para gañarse a vida, traballaban \_\_\_\_\_.*

*De moza foi casar pola década dos \_\_\_ cun mozo chamado \_\_\_\_\_; era do lugar de \_\_\_\_\_. Viviron no lugar de \_\_\_\_\_ e tiveron \_\_\_\_\_ fillos.*

*Para gañarse a vida traballaron \_\_\_\_\_ e, xa de adulta, o que máis lle gustaba facer era \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_.*

*Agora vive en \_\_\_\_\_ e, con \_\_\_ anos de idade, está aquí botándovos un conto sobre a historia da súa vida.*



# EXERCICIOS / ORALIDADE 4

## FUNCIÓNS COGNITIVAS PRINCIPAIS

- » **Orientación**, ao situarse no mes e na estación do ano actuais.
- » **Funcións executivas**, ao activar o razoamento abstracto para o significado de cada refrán.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Linguaxe**, ao comprender o significado de cada refrán.
- » **Memoria**, ao recordar información asociada a cada época do ano.

## DESCRICIÓN PARA REPASAR OS MESES

Neste exercicio utilizaremos os refráns como medio para orientarse con respecto ao **mes** en que nos encontramos. Para isto, partiremos daqueles refráns que utilizan as festas como marcas de tempo e que conteñen información sobre as tarefas do ciclo anual.

Leremos o refrán e deduciremos a que mes se está a referir. Por exemplo, co refrán "San Migueliño das uvas maduras: moito me tardas e pouco me duras", terán que deducir que estamos a falar de setembro, mes en que cadra o día de san Miguel e cando se realiza a vendima.

Recomendamos usar o mesmo refrán ao longo do mes, ou ir alternando e usar un refrán nas semanas pares e outro nas semanas impares.

No caso de que queiramos repasar os meses do ano, poderemos usar os refráns de forma secuencial (ordenados polo mes a que se refiren) ou aleatoriamente. Ademais, servirán como orientación para o tempo climatolóxico, os traballos cíclicos ou os produtos que se relacionan con ese mes.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- Podemos usar os refráns para que se orienten con respecto ao día en que se celebran as festas a que se refiren. Por exemplo, para "Polo Santiago, fouciño ao agro", preguntaremos cando é o día de Santiago. Podemos empregar un calendario para facilitar a localización.
- Indicarémoslles a primeira sílaba do mes con que se relaciona o refrán. Por exemplo, para "Polo san Xoán, a sardiña molla o pan", dirémoslles que o nome do mes comeza pola sílaba xu-.

## PARA TRABALLAR AS ESTACIÓNS

Por medio dos refráns tamén podemos traballar a orientación con respecto **ás estacións do ano**. Para iso partiremos de ditos que fagan referencia aos meses que forman cada estación. Ademais, estarán relacionados coa climatoloxía, tarefas ou produtos propios dos distintos ciclos do ano, o que permite unha mellor orientación temporal.

Indicarémoslles que imos ler un refrán relacionado coa estación en que nos atopamos. Despois de escoitalo, terán que pensar a que estación se refire. Por exemplo, "Marzo



# EXERCICIOS / ORALIDADE 4

ventoso e abril chuvioso fan un maio florido e fermoso”: a que estación fai alusión?; en que estación estamos? (A resposta sería a primavera.)

Podemos formular, entre outras, preguntas do tipo:

- » Que produtos son típicos desta época do ano?
- » Que prendas de vestir se usan?
- » Que tempo adoita facer?
- » Que tarefas se realizan fóra da casa?
- » Que festas se celebran?

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- a) Podemos usar o refrán como medio para estimular a capacidade de razoamento, preguntando que mes falta, ou cando comeza ou acaba a estación. Por exemplo, en “Marzo ventoso e abril chuvioso fan un maio florido e fermoso” faltaría o mes de xuño.
- b) Describiremoslles características da estación a que se refire o refrán para que así poidan relacionalo con ela. Por exemplo, se fala da primavera, diremoslles que é a estación en que se sementa, nacen a maioría das flores, hai un clima temperado etc.

## MATERIAIS NECESARIOS

Refráns para traballar os diferentes meses e estacións.

Moitos destes refráns foron recollidos en masculino, mais aconsellamos que, naqueles grupos en que as persoas usuarias sexan maioritariamente mulleres, se adapten a unha linguaxe inclusiva; por exemplo, “O que de mozo bailou ben, de vello dálle o xeito” adaptaríaase así: “A que de moza bailou ben, de vella dálle o xeito.”





# EXERCICIOS / ORALIDADE 5

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

» **Memoria**, ao almacenar e reter a información o tempo preciso para responder ás preguntas formuladas.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

» **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.

» **Linguaxe**, ao comprender os textos lidos.

## DESCRIPCIÓN

Este exercicio parte de dous romances titulados "Vouvos dicir unha cousa" e "El chamábase Cristovo". Ambos narran a mesma historia con leves diferenzas, polo que se poden traballar en conxunto ou independentemente.

Lerémolles o primeiro romance varias veces e logo formularemos preguntas guía do tipo:

- » Como se chaman os protagonistas da historia?
- » De que traballaban?
- » En que mes sucede a historia?
- » Que instrumento musical se nomea na historia?
- » Que fixo Cristovo coa gaita?
- » Finalmente, comprou outra gaita?

Para o segundo romance podemos usar as seguintes preguntas guía:

- » Como se chama o protagonista da historia?
- » De que instrumento se fala no romance?

- » Por que vendeu Cristovo a gaita?
- » Que peza musical toca coa nova gaita?
- » A que santo lle pide permiso para poder tocar a muiñeira?

Se queremos conectar ambos textos, podemos realizar a seguinte tarefa: unha vez lido o primeiro texto e formuladas as preguntas guía, procederemos a ler o segundo romance. Rematada a lectura, realizaremos as seguintes preguntas:

- » Como se chama a muller de Cristovo?
- » Onde tocaban a gaita?
- » En que momento Cristovo vendeu a gaita?
- » A que dúas pezas musicais se fai referencia en ambos romances?

## MODOS DE ADAPTACIÓN

En lugar de ler o texto, usaremos a gravación dos romances e, seguidamente, formularemos as preguntas guía correspondentes.

## MATERIAIS NECESARIOS

Romances extraídos do *Arquivo do Patrimonio Oral da Identidade* (APOI) do Museo do Pobo Galego:

» Texto e audio de "Vouvos dicir unha cousa"

» Texto e audio de "El chamábase Cristovo"





# EXERCICIOS / ORALIDADE 6

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

- » **Orientación**, ao situar no mapa os lugares de Galicia

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Linguaxe**, ao comprender as coplas.
- » **Gnosia**, ao recoñecer os mapas.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio céntrase na localización de diferentes lugares nun mapa. Para isto utilizaranse coplas que fan referencia a Galicia, ás súas provincias e a algunhas localidades. Recitaremos as coplas para que identifiquen o nome do lugar e posteriormente o localicen nun mapa.

Por exemplo, co mapa da Península diante, recitaremos a copla que fai referencia a Galicia para que, posteriormente, indiquen onde se atopa; unha vez situada Galicia, recitaremos as coplas que fan alusión a cada provincia para que identifiquen no mapa onde se sitúan; o mesmo, seguidamente, coas localidades.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

Das coplas propostas no exercicio principal teremos que escoller as que se aproximen máis aos lugares de procedencia do grupo. Unha vez localizados no mapa, formularemos as seguintes preguntas:

- » A que comarca pertence esta localidade?
- » Que parroquias a forman?
- » De que aldea son?
- » Que aldeas lembran que estivesen próximas á súa?
- » Lembran a microtoponimia da súa aldea (nomes de montes, campos, camiños etc.)? Onde se localizan eses lugares en relación coa súa casa?
- » Coñecen algunha festa, romaría ou feira da comarca? En que lugar se celebra?

## MATERIAIS NECESARIOS

Mapas



Mais mapas



Coplas





# EXERCICIOS / ORALIDADE 7

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

» **Linguaxe**, ao ler e repetir as palabras.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Memoria**, ao reter os trabalinguas o tempo preciso para a súa repetición.

## DESCRIPCIÓN

O exercicio consiste en repartirlles os trabalinguas escritos para que os lean en voz alta e os vaian repetindo cada vez o máis rápido posible.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- a) Recitarémoslles un trabalinguas as veces que sexan necesarias para que finalmente poidan repetilo.
- b) Repartiremos trabalinguas de curta extensión e pouca dificultade, e non pediremos velocidade na lectura.

## MATERIAIS NECESARIOS

Trabalinguas





# EXERCICIOS / ORALIDADE 8

## FUNCIÓN COGNITIVA PRINCIPAL

» **Memoria**, ao recordar os refráns lidos.

## FUNCIÓNS COGNITIVAS SECUNDARIAS

- » **Atención**, ao manter o estado de activación mental necesario.
- » **Linguaxe**, ao expresar os refráns lidos.

## DESCRIPCIÓN

Lerémolles de dous a catro refráns e a continuación preguntárolles se os lembran.

En caso de que non recorden exactamente o refrán, preguntárolles se lembran en que situación se adoita usar ou se entenden o seu significado.

Poderemos aumentar o número de refráns recitados en función da súa capacidade de retención da información.

## MODOS DE ADAPTACIÓN

- Recitaremos un refrán completo; despois repetiremos o comezo e pedirémolles que completen a parte que falta. Unha vez completado, preguntárolles o significado ou as situacións en que se podería usar.
- Presentaremos o refrán coas palabras desordenadas, para que o recompoñan. Neste caso, pódense dicir as palabras desordenadas de forma oral, ou escribilas nun encerado.

## MATERIAIS NECESARIOS

Refráns





8 & 9

ANEXOS &  
AGRADECIMENTOS

# 8

## ANEXOS

### 8.1. LÁMINAS PARA COLOREAR

Presentamos unha serie de debuxos para colorear sobre os recursos do folclore e do patrimonio inmaterial. En concreto, trátase de láminas sobre os instrumentos musicais e sobre as máscaras, coa finalidade de que as persoas maiores poidan colorear imaxes adaptadas á súa idade, xa que a meirande parte dos debuxos existentes para este fin están orientados cara á infancia.

Debuxos autoría de Xoán Ramón Marín Martínez.



Activando a memoria desde o Museo do Pobo Galego

# 8

## ANEXOS

### 8.2. IMAXES PARA ELABORAR PUZLES

Indicamos o modo de elaborar os puzzles a partir das imaxes que facilitamos, tanto fotografías pertencentes ao arquivo do Museo do Pobo Galego como fotografías das salas e obxectos expostos no propio Museo e realizadas por Tino Viz.

A idea de facer esta proposta xorde debido á dificultade de atopar puzzles axeitados para a estimulación cognitiva e que ao mesmo tempo presenten unha temática adulta.

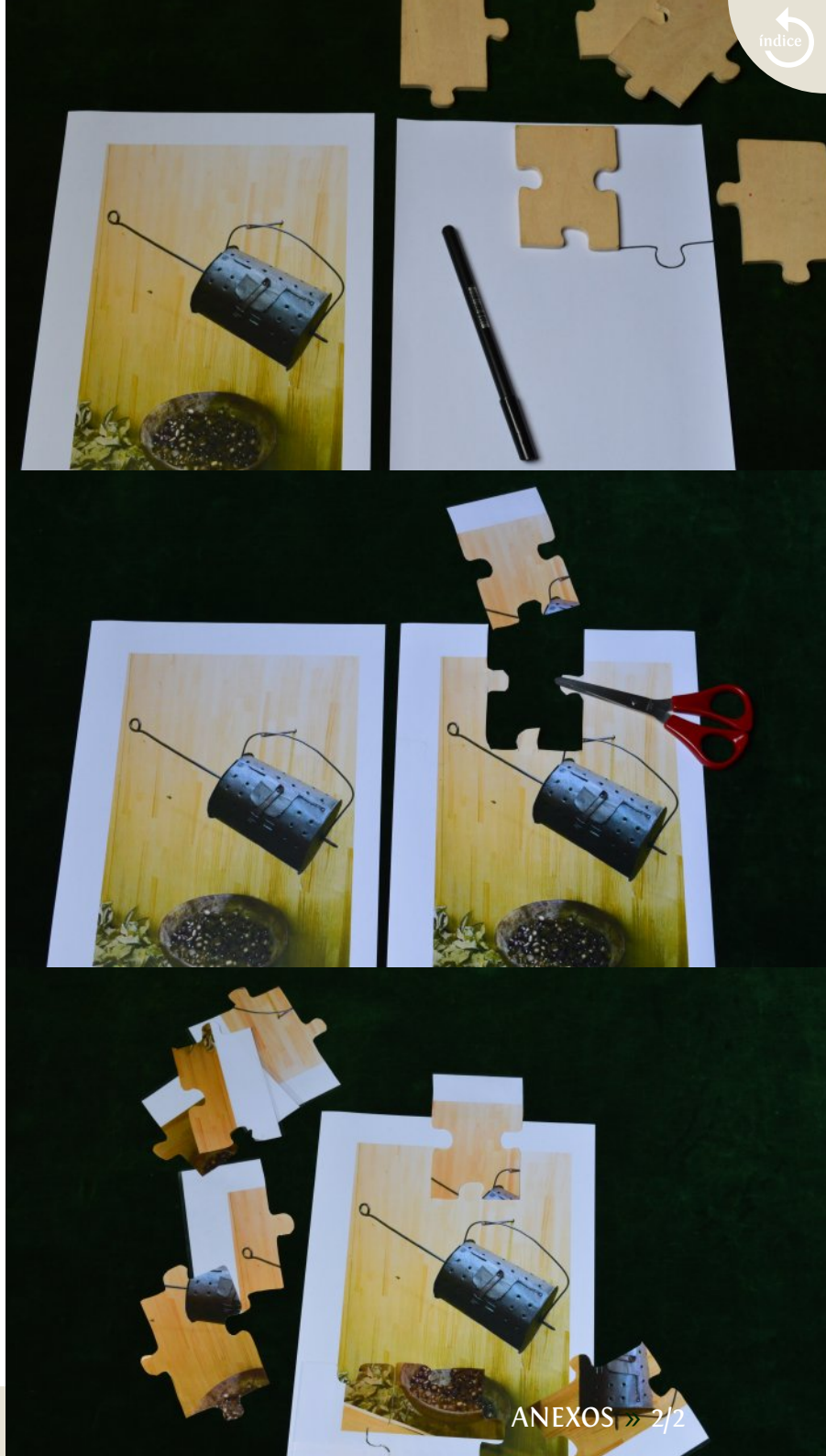
Pasos:

1. Precisaremos as pezas dun puzzle tamaño A4 ou A3.
2. Imprimimos dúas copias da imaxe no tamaño do puzzle que temos (A4 ou A3): unha será o modelo polo cal se guiarán á hora de compoñer o puzzle; coa outra copia faremos as pezas.
3. Calcamos as pezas do puzzle pola parte traseira dunha copia da imaxe.
4. Plastificamos as dúas copias da imaxe.
5. Recortamos a copia da imaxe que ten calcadas as pezas do puzzle.
6. Puzzle listo para facer.

Ligazón para descargar imaxes en vertical



Ligazón para descargar imaxes en horizontal



# 10

# AGRADECEMENTOS

**A**ctivando a memoria desde o Museo do Pobo Galego. O folclore como recurso para a estimulación cognitiva foi posible grazas á axuda e colaboración de moitas persoas e entidades que contribuíron a que este traballo vise a luz.

Especialmente queremos salientar a colaboración das persoas usuarias da Asociación Galega para Axuda dos Enfermos con Demencia Tipo Alzhéimer (AGADEA) que participaron de todo o proceso grazas ao cal temos como resultado esta guía.

Cómpre salientar tamén a inestimable axuda prestada por:

As entidades de servizos á comunidade que colaboraron cubrindo a enquisa “Estudo de necesidades: materiais de estimulación nos servizos á comunidade de Galiza”, nomeadamente a residencia Geriatros de Santiago, o centro de día Atendo, o centro de día O Tempo é Noso, o Centro de Día de Alzhéimer de Ribeira, a residencia Porta do Camiño e o Centro de Atención a Persoas con Enfermidade de Alzhéimer da Estrada.

Ana M. Sánchez (terapeuta ocupacional), Juliana Muñoz (psicóloga), Noelia Riaño (psicóloga), Rebeca Rivas (terapeuta ocupacional) e Berta Lorenzo (terapeuta ocupacional), pola súa colaboración.

Ana Estévez Lavandeira, Paula Fernández Junquera e Paula Lorenzo García por ter iniciado este proxecto no Museo do Pobo Galego en 2005 coa valiosa colaboración de David Facal Mayo.

Belén Sáenz-Chas, polo asesoramento gráfico.



Concha Losada, por facilitarnos o uso do Arquivo do Patrimonio Oral da Identidade (APOI) do Museo do Pobo Galego.

O Dr. Alfredo Robles Bayón, polo texto “Cerebro, intelixencia, conduta: da normalidade á demencia”.

Mercedes Peón, Luís Prego, Aitana Cuétara e o Projeto Não Lugar, o proxecto Ronsel: Portal do Patrimonio Cultural Inmaterial de Galicia, o CEIP A Cristina de Carballo e a web Galicia Encantada, por recompilar o noso folclore e dalo a coñecer.

Xoán Ramón Marín Martínez, polos deseños que acompañan algúns exercicios e Sacauntos Cooperativa Gráfica, polas horas dedicadas á maquetación desta guía.

Chus Caramés, Nerea Couselo, Manuel Rial, Fuco Sanjiao, Clodio González e Marta Otero, por participar nos vídeos deste traballo.

O persoal do Museo do Pobo Galego e mais as persoas voluntarias e o alumnado en prácticas de AGADEA, que apoiaron este proxecto coa súa contribución.

A large, semi-circular graphic on the left side of the page contains a stylized tree with a central trunk and several branching limbs. To the right of the tree, the number '100' is rendered in a large, bold, sans-serif font. The entire graphic is in a light olive green color, matching the background. The word 'BIBLIOGRAFÍA' is centered horizontally across the middle of the page in a white, serif font.

# BIBLIOGRAFÍA



# BIBLIOGRAFÍA

## 10.1. BIBLIOGRAFÍA ESCRITA

- Aula da Terceira Idade de Vigo (1993). *Lembranzas de vellos*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia.
- Carpintero, P. (2009). *Os instrumentos musicais na tradición galega*. Ourense: Difusora de Letras, Artes e Ideas.
- Cotilla Quintela, E. & Couto Rodríguez, G. (2010). *Bailabén: manual de aprendizaxe do baile tradicional galego*. Vigo: Cumio.
- Cuba, X. R., Reigosa, A. & Miranda, X. (1999). *Diccionario dos seres míticos Galegos*. Vigo: Xerais.
- De la Ossa, S., Iglesias, X. & Parga, J. (2009). *Así fan os bailadores*. Baiona: Dos Acordes.
- Díaz Carro, P. & Kirk Martínez, O. (2012). *Cancioneiro de Cabana de Bergantiños*. A Coruña: Concello de Cabana de Bergantiños.
- Fernández Cerviño, M. X., Méndez García, R., Sáenz-Chas Díaz, B., Marín Martínez, X. R., Risco, V. (2001). *O Entroido*. Santiago de Compostela: Museo do Pobo Galego.
- Fernández Senra, M. & Fernández Senra, X. (1997). *Cancioneiro popular da provincia de Ourense (vol. I, pp. 91-222)*. Ourense: Deputación Provincial de Ourense.
- Fernández Senra, M. & Fernández Senra, X. (2002). *Cancioneiro popular da provincia de Ourense (vol. II, pp. 43-156)*. Ourense: Deputación Provincial de Ourense.
- García Mera, S. (coord.) (1989). *Refraneiro do ano*. A Capela: Xunta de Galicia.
- González Pérez, C. (1991). *As festas cíclicas do ano: temas de cultura popular para o ensino*. Santiago de Compostela: Museo do Pobo Galego.
- González Pérez, C. (1988). *O refraneiro do mar*. En *Actas do Coloquio de Etnografía Marítima*. Vigo: Deputación Provincial de Pontevedra.
- González Rodríguez, B. & Muñoz Marrón, E. (2008). *Estimulación de la memoria en personas mayores: principios básicos y ejercicios prácticos*. Madrid: Síntesis.
- Lorenzo, P. & Campo, C. (2008). *Educación e museos: orientación para as novas necesidades*. *Adra: revista dos socios e socias do Museo do Pobo Galego*, 3, pp. 45-59.
- Mariño Ferro, X. R. (1999). *Contos de homes e mulleres*. Vigo: Cumio.
- Mariño Ferro, X. R. (1996). *Contos maravillosos*. Vigo: Cumio.
- Muñoz Marrón, E. (coord.) (2009). *Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica*. Barcelona: UOC.
- Peña-Casanova, J. (1999). *Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer: fundamentos y principios generales*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Prego, L. (2008). *Para cantar e bailar*. Vigo: Cumio.
- Prego, L. (2013). *Xogos musicais*. Vigo: Cumio.
- Quintáns Suárez, M. (2007). *A escola da lareira (vol. I, pp. 11-217)*. Noia: Toxosoutos.
- Quintáns Suárez, M. (2007). *A escola da lareira (vol. I, pp. 235-341)*. Noia: Toxosoutos.
- Rielo Carballo, I. (1980). *Cancioneiro da Terra Cha*. Sada: Edicións do Castro.
- Rincón Herrera, E., Sánchez-Ortiz Muñoz, M. & Ramos Santos, R. (2007). *Terapia ocupacional: intervención en distintas patologías*. Jaén: Formación Alcalá.
- Sánchez, G. (1994). *303 adiviñas*. Vigo: Xerais.
- Schubart, D. & Santamarina, A. (1982). *Cancioneiro galego de tradición oral*. A Coruña: Fundación Pedro Barrié de la Maza.
- Taboada Chivite, X. (2000). *Refraneiro galego*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia.
- Tárraga, L., Boada, M., Morera, A., Domènech, S & Llorente, A. (1999). *Volver a empezar: ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer*. Barcelona: Fundación ACE.
- Vázquez-Monxardín Fernández, A. (coord.) (1998). *A cultura popular de tradición oral nos centros da terceira idade: unha experiencia de recollida en centros de Ourense, Santiago, Tui e Viveiro*. Santiago de Compostela: Consello da Cultura Galega.



# BIBLIOGRAFÍA

## 10.2. BIBLIOGRAFÍA EN LIÑA

- Alonso Regueira, C. (coord.) (2008). As adiviñas na fala viva. Recuperado de <http://www.edu.xunta.es/centros/ceipacristina/node/96>
- Centro Virtual sobre el Envejecimiento. (s.f). Recuperado de <https://www.cvirtual.org/>
- Consello Galego da Cultura. (s.f). Arquivo Sonoro de Galicia. Recuperado de <http://consellodacultura.gal/arquivos/asg/>
- De Luneda. (Agosto 2012). Projeto Não Lugar. [Arquivos de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/playlist?list=PLa9dlboFd1OODqcm-M00AhmVOa12KpZAI>
- Fálame de San Sadurniño. (2013). Recuperado de <http://www.falamedesansadurnino.org/>
- Reigosa, A. (2005). Galicia Encantada: Enciclopedia de Fantasía Popular de Galicia. Recuperado de <http://www.galiciaencantada.com/>
- García Sandoval, J. (2013). Inclusión social en el Museo para personas con demencia. El Proyecto Alzheimer MuBAM. [Entrada de blog]. Recuperado de: <https://elsuenodepolifilo.wordpress.com/2013/03/18/inclusion-social-en-el-museo-para-personas-con-demencia-el-proyecto-alzheimer-mubam-1/>
- Instituto de Estudos das Identidades do Museo do Pobo Galego. (2007). Arquivo do Patrimonio Oral da Identidade. Santiago de Compostela. Recuperado de <http://apoi-mpg.org/>
- Prego Fernández, L. [Usuario en Facebook]. (Xuño, 2010). Música e Baile de Galiza. [Grupo de Facebook]. Recuperado de <https://www.facebook.com/groups/127582183933590/?fref=ts>
- Peña-Casanova, J. (1999). Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer. Fundamentos y principios generales. Recuperado de [http://www.cvirtual.org/sites/default/files/siteuploads/document/u16/intervencion\\_cognitiva\\_alzheimer\\_1.pdf](http://www.cvirtual.org/sites/default/files/siteuploads/document/u16/intervencion_cognitiva_alzheimer_1.pdf)
- Peón, M. (2012). Xénero e creación colectiva. Revista Plétora. Recuperado de <http://pletora.es/Xenero-e-creacion-colectiva>
- Portal do Patrimonio Cultural Inmaterial de Galicia. (2008). Proxecto Ronsel. Recuperado de <http://ronsel.uvigo.es/>
- Rico Vereá, M. & Santamarina Fernández, A. (2014). Eu non canto por cantar. Recuperado de <http://museodopobo.gal/web/cancioneiro.php?idelemento=1>
- Suárez Suárez, M. A. & Estévez Lavandeira, A. B. & Campo Martínez, C. (2015). El Museo do Pobo Galego: Diálogo entre el DEAC y la investigación del proyecto ECPEME. Clío: History and History Teaching, 41. Recuperado de <http://clio.rediris.es/n41/articulos/Suarez2015.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (s.f). Sobre el Patrimonio Inmaterial. Recuperado de <http://www.unesco.org/culture/ich/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>
- Parsa, A., & Humble, L. (s.f). Designing and Implementing Arts Programs for People with Dementia. Recuperado de [http://www.americansforthearts.org/sites/default/files/webinar1\\_MoMA\\_022311.pdf](http://www.americansforthearts.org/sites/default/files/webinar1_MoMA_022311.pdf)



Esta guía acabouse de maquetar e corrixir  
o 15 de Setembro de 2016.

A versión 1.2.0, que corrix e actualiza varios aspectos,  
foi rematada o 30 de Agosto de 2017.

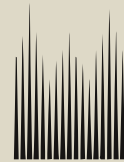




Museo  
do Pobo  
Galego



COLABORA



CONCELLO DE  
SANTIAGO



XUNTA  
DE GALICIA