

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA DEMENCIAS LEVES O MODERADAS: ATENCIÓN

Índice

1. Símbolos repetidos	2
2. Suma y anota	3
3. Colorear los distintos utensilios	4
4. ¿Gemelos o mellizos?	5
5. Número de cuadrados	6
6. Matemáticas	7
7. Letras escondidas	8
8. Busca y tacha	9
9. La música de tu casa	10
10. Fuga de dibujos	11
11. Construir tu agenda	12
12. Sopa de letras	13
13. Conflicto de hemisferios	14
14. Concentración: el laberinto	15

1. Símbolos repetidos

ATENCIÓN

EJ. 1

INSTRUCCIONES

Rodea con círculos los símbolos repetidos que te indican.

Rodea con círculos todas las letras que encuentres como ésta **A**:

O U I A I
U E O U A
E A I O U
A O E I E

Rodea con círculos todos los números que encuentres como éste: **3**

4 2 1 2 5
1 3 4 5 3
3 1 5 1 4
4 5 2 3 2

2. Suma y anota

ATENCIÓN

EJ. 2

INSTRUCCIONES

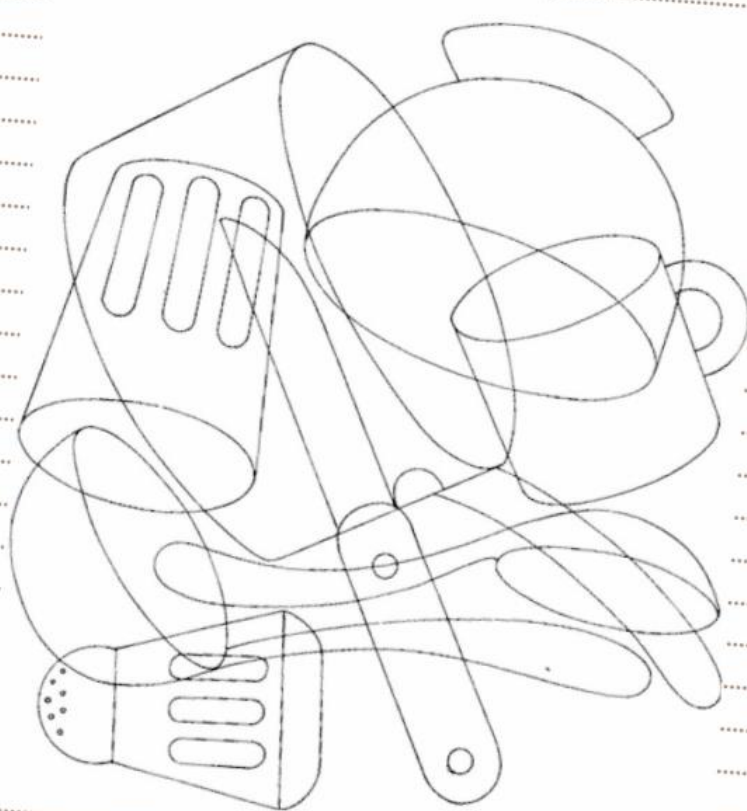
Anota el número de tenedores y
cucharas que hay en la imagen.



3. Colorear los distintos utensilios

ATENCIÓN
EJ. 3

Colorea cada objeto que encuentres de un color:



¿Cuántos objetos hay?

4. ¿Gemelos o mellizos?

ATENCIÓN

EJ. 4

INSTRUCCIONES

Resalta y explica las diferencias
entre las parejas de las fotos



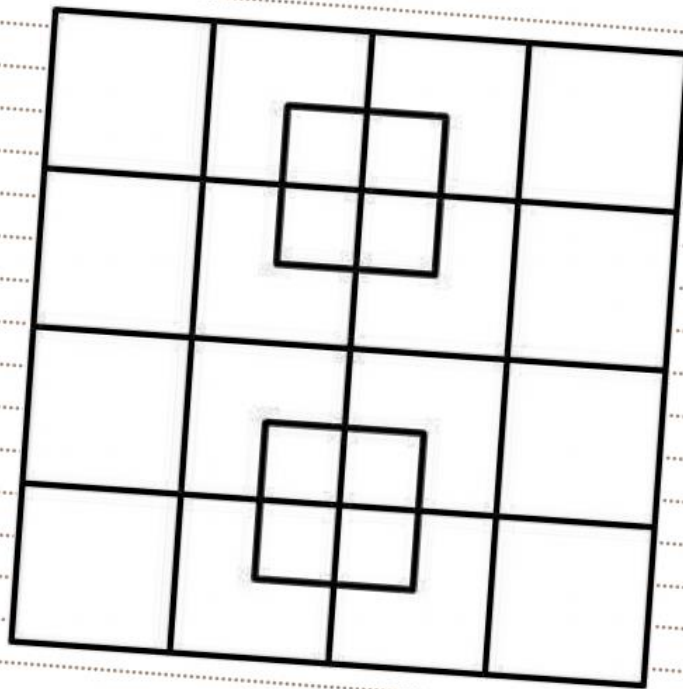
5. Número de cuadrados

ATENCIÓN

EJ. 5

INSTRUCCIONES

¿Cuántos cuadrados hay
en la imagen?



- A) 18 B) 26 C) 30 D) 39 E) 40

6. Matemáticas

ATENCIÓN

EJ. 6






INSTRUCCIONES

Realiza las siguientes operaciones







y escribe el resultado final









(los símbolos cuentan como 1 elemento).













Observa el ejemplo de la primera matriz:

4	+		-	4	+
	-	3	+	2	+
8	-		-	2	+
	+	5	+		-
2	+		+	4	=

16

2	+		-	1	+
	-	3	+	2	+
5	-		-	2	+
	+	5	+		-
2	+		+	4	=

4	+		-		+
	-		+	2	+
8	-		-	2	+
	+		+		-
2	+		+	4	=

	+		-		+
	-		+		+
	-		-		+
	+		+		-
	+		+		=

7. Letras escondidas

ATENCIÓN

EJ. 7

INSTRUCCIONES

Busca las letras destacadas en mayúsculas en las siguientes frases y señala **SÍ** o **NO** si aparecen:

EJEMPLO

NS - Nunca fue fácil utilizar medios de transporte en el desierto. **SÍ** **NO**

EJERCICIO

MB - Envilecido, el bombero tomó la manguera y la conectó a la bomba de agua.
SÍ **NO**

ST - Al transportista no le gusto que su trailer fuera el ultimo en hacer el transbordo.
SÍ **NO**

GN - Aquel buen sabio nunca sobrevoló su ego; más bien reto a la ignorancia.
SÍ **NO**

AL - En aquellos campos no había yerba tierna ni jóvenes brotes de alfalfa.
SÍ **NO**

ER - La noche fría se cernía sobre la ciudad yerma de almas y muros desolados.
SÍ **NO**

ED - El alfarero cruzaba los dedos sobre el barro fresco y frágil destrozándolos.
SÍ **NO**

JI - La joven niña jugaba con el joven Guillermo que gimoteaba sobre un jubón roto.
SÍ **NO**

NF - En la montaña un magnifico mamut merodeaba entre montones de margaritas.
SÍ **NO**

CI - En los coches de choque los chicos chascan sus dedos y las chicas chismorrear.
SÍ **NO**

8. Busca y tacha

ATENCIÓN

EJ. 8

INSTRUCCIONES

Del siguiente cuadro, busca y tacha los siguientes caracteres:

Los 4

Las G

Todas las T

Todas las R

B	J	R	O	M	Z	5	D	L	2
3	G	K	6	Z	Z	B	Y	L	W
8	N	U	L	S	Y	S	A	V	N
Z	4	K	3	Q	U	K	X	4	5
8	R	E	9	8	H	2	7	U	E
5	P	V	7	1	N	6	G	C	E
P	G	Y	2	N	B	K	X	W	7
1	N	I	J	0	Z	G	6	N	9
Q	3	Z	H	E	8	I	S	5	L
T	C	6	0	5	8	N	J	Y	4

9. La música de tu casa

ATENCIÓN

EJ. 9

INSTRUCCIONES

Hoy vas a escuchar.

En todos los lugares hay sonidos, ruidos, música o voces que estimulan nuestro oído. Seguro que ahora mismo donde estés, puedes escuchar algo. Haz los siguientes ejercicios:

1. Cierra los ojos y concéntrate. Escucha con atención lo que tengas alrededor. Si estás en una habitación, seguro que puedes escuchar a otras personas. El ruido de electrodomésticos, una televisión, los sonidos que llegan de la calle... ¿Qué puedes escuchar en el lugar donde estás? ¿De qué dirección vienen los sonidos? ¿Son fuertes o débiles? ¿Eres capaz de reconocerlos todos?
2. Toma un lápiz o un bolígrafo con una mano y una cuchara o un objeto metálico con la otra. Con los ojos cerrados golpea al ritmo que tú quieras la mesa con el lápiz: escucha el sonido atentamente, crea un ritmo. Ahora haz lo mismo con la cuchara, maneja el ritmo a tu gusto y atiende al sonido.
3. Ahora crea un ritmo con ambos 'instrumentos'. Golpea alternativamente el lápiz y la cuchara en la mesa creando tu propio ritmo, tu propia canción.
4. ¿Podrías tocar/imitar el ritmo de una canción que sepas con estos instrumentos? ¿Cuál?
5. ¿Podrías cantar la canción mientras tocas con estos instrumentos? ¿Cómo te sientes?

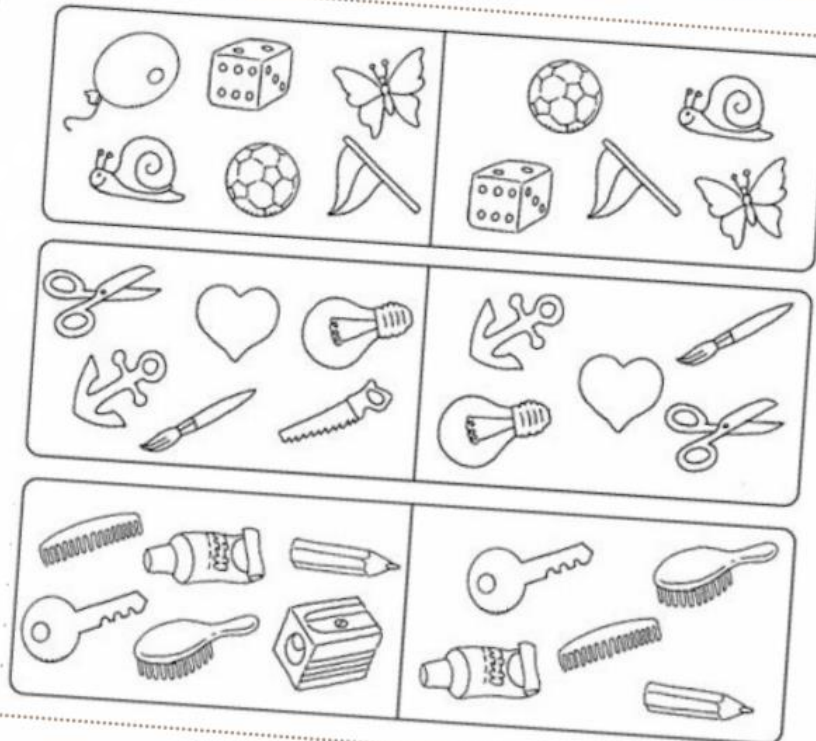
10. Fuga de dibujos

ATENCIÓN

EJ. 10

INSTRUCCIONES

En cada bloque de la derecha
falta un elemento del bloque
correspondiente de la izquierda.
Averigua cuál es y colóralo.



11. Construir tu agenda

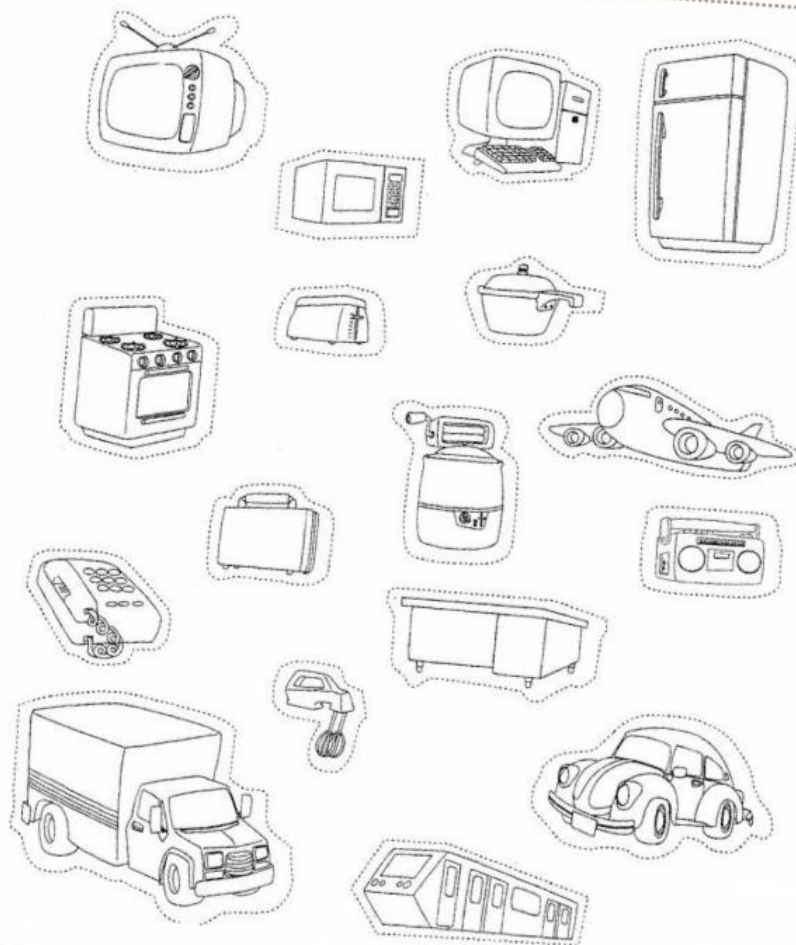
ATENCIÓN

EJ. 11

INSTRUCCIONES

Recorta los siguientes aparatos y clasifícalos en una agenda según estas categorías:

HOGAR - TRABAJO - TRANSPORTE



12. Sopa de letras

ATENCIÓN

EJ. 12

Encuentra las palabras
ocultas en la sopa de letras:

r	g	a	o	u	p	i	q	a	p	i
e	a	a	g	a	t	o	e	a	m	c
t	i	u	c	l	u	i	e	a	v	c
s	c	c	r	o	a	n	a	u	g	i
m	a	x	t	m	w	o	a	o	o	n
a	n	i	o	s	x	s	j	m	t	o
h	a	o	f	r	p	e	v	o	o	t
a	r	c	m	e	n	e	a	v	r	a
a	i	i	r	o	g	r	c	e	o	r
t	o	r	c	y	f	u	a	j	c	n
e	o	t	i	y	e	s	b	a	k	g

canario
conejo

gato
hamster

iguana
oveja

perro
raton

toro
vaca

13. Conflicto de hemisferios

ATENCIÓN
EJ. 13

INSTRUCCIONES
Tacha las palabras que estén escritas con el color de tinta que corresponde con el color que nombran

ROJO	AZUL	AZUL	VERDE
VERDE	VERDE	ROJO	ROJO
AZUL	VERDE	VERDE	AZUL
ROJO	ROJO	ROJO	VERDE
AZUL	VERDE	AZUL	AZUL
VERDE	ROJO	VERDE	ROJO
AZUL	VERDE	ROJO	AZUL
VERDE	ROJO	AZUL	ROJO
ROJO	AZUL	VERDE	VERDE
AZUL	VERDE	ROJO	ROJO
ROJO	AZUL	AZUL	VERDE
VERDE	ROJO	VERDE	VERDE
ROJO	ROJO	AZUL	AZUL
AZUL	ROJO	ROJO	ROJO
VERDE	ROJO	VERDE	VERDE
ROJO	AZUL	AZUL	ROJO
AZUL	VERDE	AZUL	VERDE
VERDE	ROJO	ROJO	AZUL
ROJO	ROJO	AZUL	VERDE
AZUL	ROJO	ROJO	AZUL
VERDE	ROJO	AZUL	VERDE

14. Concentración: el laberinto

ATENCIÓN
EJ. 14

INSTRUCCIONES
Ayuda a Juan a encontrar
la salida.



A maze puzzle on a white sheet of paper with punch holes on the left side. At the top left, a small cartoon character named Juan is standing next to a sign that says "Ayuda!". The maze is a complex grid of black lines forming a square with an irregular internal path. At the bottom right corner of the maze, there is an opening labeled "Salida" (Exit). The paper is slightly tilted and has a red banner at the top right with the text "ATENCIÓN EJ. 14".