

Cartilla



de Estimulación cognitiva

Maria Paula Céspedes, Liceth Velosa, Diana Quitian, Valeria Ruiz, Andrea Stein.

Introducción

La presente cartilla de estimulación cognitiva, es creada con el objetivo principal de optimizar funciones cognitivas que se pueden ver afectadas en la enfermedad de Parkinson tales como la **atención, praxias, memoria y funciones ejecutivas**, debido a que si bien esta enfermedad es conocida por sus síntomas motores, es importante no soslayar los síntomas neuropsicológicos.

Le recomendamos, que le dedique **al menos una hora diaria** a los ejercicios que se le proponen a continuación y al momento de realizarlos esté tranquilo, sin distracciones y con toda la disposición para realizarlos. Además, le aconsejamos que complete todos los ejercicios de la cartilla, estos ejercicios están divididos de acuerdo a las funciones propuestas a fortalecer y a su vez se encuentran divididos en tres niveles de dificultad (**baja, media, alta**), esperamos que recuerde la importancia de la constancia y tenacidad para lograr los objetivos deseados.

Finalmente, estos ejercicios son solo un ejemplo de las diferentes formas como puede fortalecer estas funciones, le aconsejamos que en conjunto con las actividades propuestas, realice ejercicios alternos en su vida diaria, escriba noticias, realice cálculos mentales, demuestre sus habilidades gráficas y mantenga su mente activa. Además, se aconseja tener hábitos saludables, de esta forma trate de descansar el tiempo necesario, realice deporte y aliméntese correctamente.

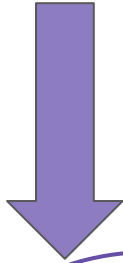
Índice

Metacognición	pág. 4
Planeación de los tiempos de trabajo	pág. 5
Atención	pág. 6
Ejercicios de atención sostenida	pág. 15
Ejercicios de atención selectiva	pág. 40
Ejercicios de atención alternante	pág. 61
Memoria	pág. 85
Estrategias mnemotécnicas	pág. 90
Uso de ayudas externas	pág. 99
Ejercicios memoria semántica	pág. 101
Ejercicios de memoria episódica	pág. 121
Ejercicios de memoria prospectiva	pág. 142
Praxias	pág. 161
Ejercicios de praxias visuconstructivas	pág. 162
Ejercicios de praxias ideatorias	pág. 182
Ejercicios de praxias ideomotoras	pág. 202
Memoria de trabajo	pág. 222
Ejercicios de memoria de trabajo	pág. 223
Planificación	pág. 249
Ejercicios de planificación	pág. 250
Flexibilidad cognitiva	pág. 276
Ejercicios de flexibilidad cognitiva	pág. 278



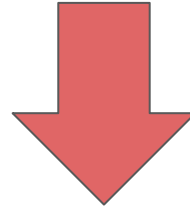
¿Cómo usar la cartilla?

Te da información del tipo de función cognitiva que vas a trabajar y el nivel de dificultad



En cada actividad encontrarás al inicio de la hoja el siguiente formato, intenta llenarlo una vez termines de realizarla.

Esto ayudará a que lleves un registro del progreso que tienes a medida que aumenta la dificultad



Nivel de Dificultad:	Bajo	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Antes de empezar, hablemos sobre

Es la capacidad para reflexionar sobre los propios procesos cognitivos a través de la autoobservación

Conocer su funcionamiento y relación con la emoción y motivación

Regular y controlar para mejorar su funcionamiento

Ser conscientes de estos procesos, identificando habilidades, límites y herramientas

LA METACOGNICIÓN

Nos permite planificar, supervisar y aplicar estrategias de acuerdo a las necesidades identificadas, para así optimizar la ejecución de las actividades cognitivas. Es decir, **mejorar la manera en la que hacemos las actividades que involucran nuestro pensamiento.**

Preguntas reflexionar **antes**, **durante** y **después** de cada actividad

-¿Cómo me siento?

-¿Cuál es el objetivo de la actividad?

-¿Cómo lo estoy haciendo?

-¿Hay una mejor manera de hacer?

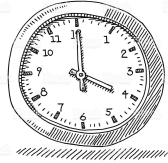
-¿Qué se me ha dificultado?

-¿Cómo fue mi desempeño? ¿Podría mejorar? ¿Cómo?

-¿Para qué me sirve?

-¿En qué otras ocasiones podría usar lo aprendido?

Planea tus tiempos de trabajo



Pon el horario en que trabajarás tu cartilla

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horario							

Recuerda que mayor constancia traerá mejores resultados

También considera tus tiempos y establece horarios que puedas cumplir

LA ATENCIÓN

Es la capacidad de centrarse y concentrarse en una actividad, persona, objeto o pensamiento.



DIVIDIDA

→ Responder simultáneamente y de manera eficaz a múltiples tareas o estímulos.

ALTERNANTE

→ Cambiar el foco atencional entre tareas o estímulos con diferentes demandas.

SELECTIVA

→ Evitar distractores

SOSTENIDA

→ Mantener la atención sobre un estímulo o tarea en tiempo prolongado..

FOCALIZADA

→ Respuesta involuntaria a estímulos ambientales

Evalúa tu atención	Sí	No	Tipo de atención mayormente implicada
¿Te resulta difícil escuchar a alguien hablando contigo cuando estás viendo TV o escuchando música al mismo tiempo?			
¿Te resulta difícil escuchar a alguien y tomar apuntes?			
¿Te resulta difícil escuchar a una persona hablándote, si estás en una multitud ruidosa?			
¿Te resulta difícil hablar con alguien en el teléfono mientras estás viendo televisión?			
¿Encuentras tu mente vagando cuando estás mirando una película o leyendo un libro?			
¿Pierdes la pista de lo que estás diciendo en medio de una frase?			
¿Te resulta difícil encontrar un número de teléfono en una guía telefónica?			

¿QUÉ AFECTA MI ATENCIÓN?

Factores ambientales: Interrupciones, distracciones	Factores internos (estados emocionales, estado de salud)
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____

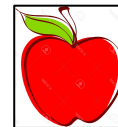
ESTRATEGIAS ATENCIONALES

REDUCE LAS DISTRACCIONES

- Apaga los radios, televisores, etc. al intentar concentrarse o prestar atención.
- Usa tapones para los oídos o audífonos.
- Cierra las cortinas para que no te sientas tentado a mirar por la ventana.
- Libera de distractores el espacio para trabajar.

HÁBITOS SALUDABLES DE:

- Alimentación, sueño y ejercicio



ORIENTA LA ACTIVIDAD:

- Planea los pasos para la tarea.
- Estima el tiempo y objetivo final.
- Pregúntate “¿Qué estoy haciendo?¿Qué estaba haciendo?¿Qué haré?”



EVITA LAS INTERRUPCIONES

- Pon el celular en silencio o vibrador.
- Señala los espacios que estás ocupando y que no quieres que sean perturbados, puede ser con letreros “No molestar”



¿CÓMO MANEJAR LA FATIGA?

- Al sentirte fatigado toma un breve descanso, esto te permitirá retornar la actividad con mayor energía y disposición.
- Es importante ser persistente y retornar a la actividad, sin presionarte tanto como para generar frustración.
- Si te sientes muy agotado intenta no emprender labores demasiado tediosas.



La atención sostenida en la vida diaria

Recuerda este tipo de atención implica mantener la atención sobre un estímulo no muy entretenido por un lapso largo y constante

Situación	¿Qué tan difícil es? Evalúa del 1 al 5

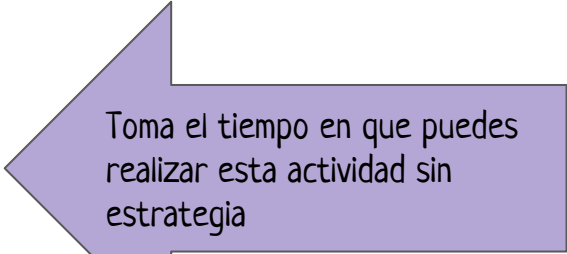
Escoge las situaciones que puntuaste sobre 6

Situación	Factor que afecta	Estrategias para eliminar el factor

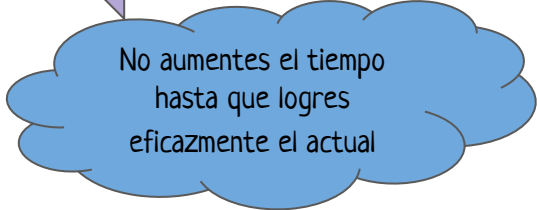
Selecciona alguna de las situaciones anteriores que puedas realizar de forma regular y aumenta el tiempo de realización progresivamente

Situación _____ Estrategias _____ Tiempo meta _____

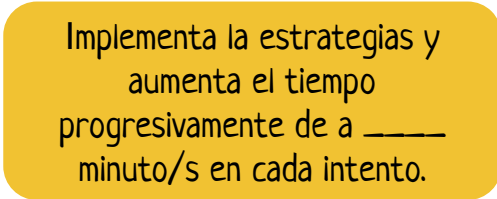
Intento	Tiempo	¿Cómo fue mi desempeño?
1		
2		
3		
4		
5		
6		



Toma el tiempo en que puedes realizar esta actividad sin estrategia



No aumentes el tiempo hasta que logres eficazmente el actual



Implementa la estrategias y aumenta el tiempo progresivamente de a _____ minuto/s en cada intento.

Evalúa tu trabajo



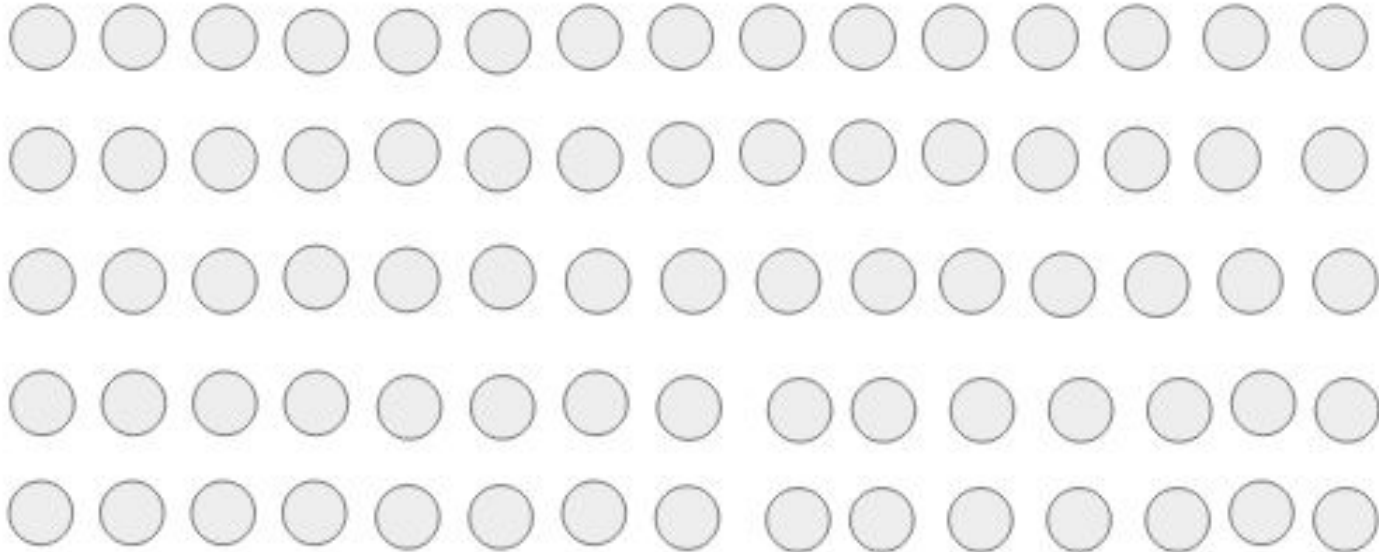
Día de la semana	Hora de la actividad	¿Cómo te sientes para comenzar las actividades?	¿Cuántas actividades hice?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

EJERCICIOS DE ATENCIÓN SOSTENIDA



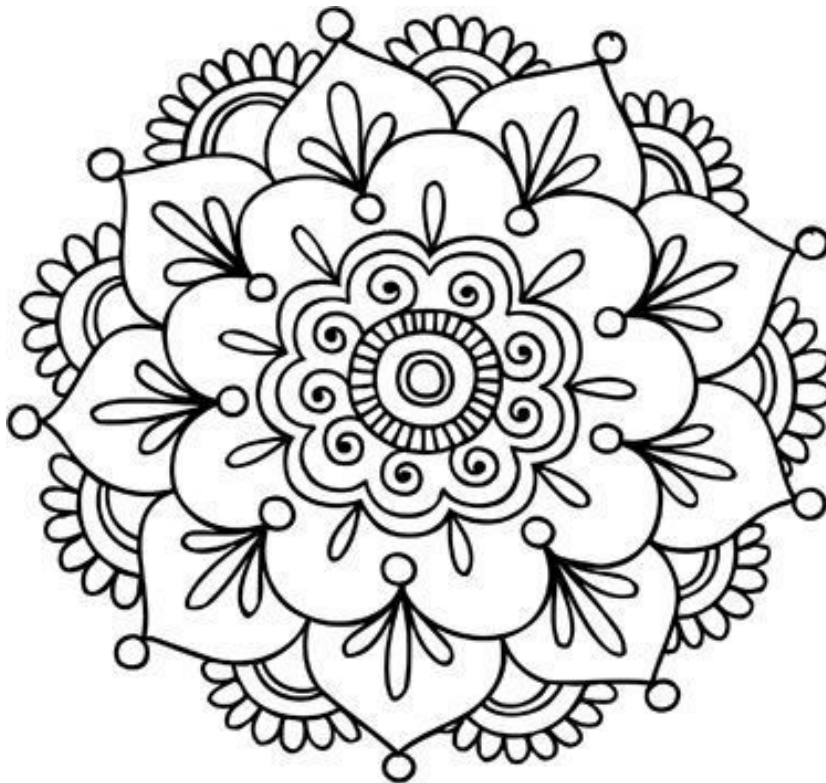
Nivel de Dificultad:	Bajo	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Rellena la siguiente secuencia de círculos con diferentes colores:



Nivel de Dificultad:	Bajo	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Colorea el siguiente mandala:



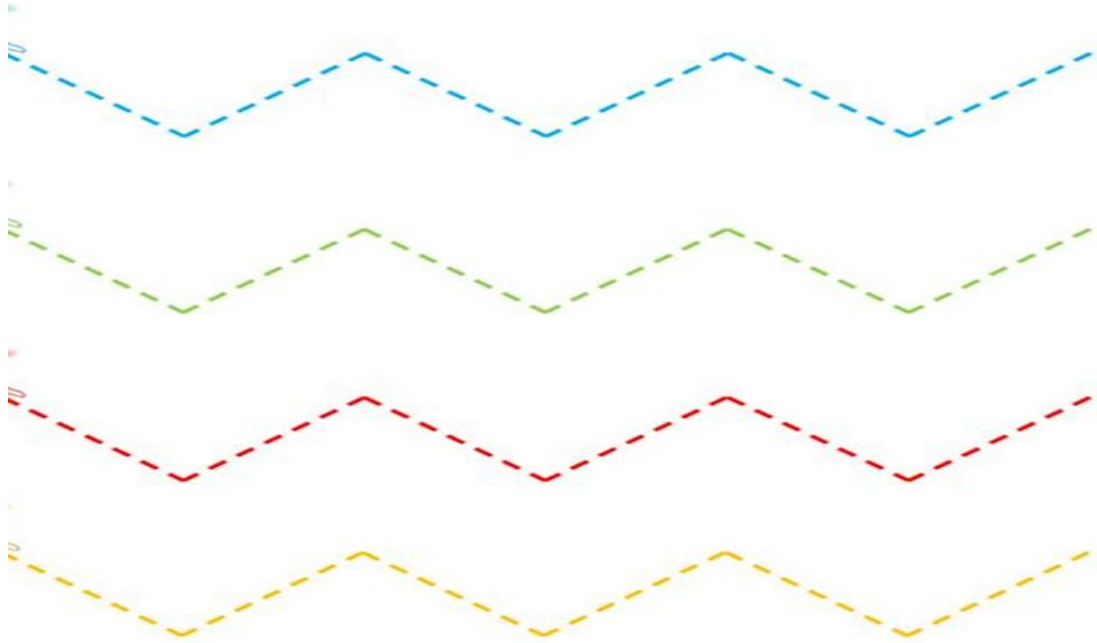
Nivel de Dificultad:	Bajo	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Pinta el siguiente paisaje con puntos de pintura realizados con las yemas de tus dedos:



Nivel de Dificultad:	Bajo	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Decora las siguientes líneas con materiales que encuentres en la cocina (lentejas, arroz, pasta, azúcar)



Nivel de Dificultad:	Bajo	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Mira el siguiente video y responde las siguientes preguntas:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDbKNQW63zE&t=1s>

Preguntas:

1. ¿Cuánto dinero ganaba el vencedor? _____
2. ¿Porque el protagonista se pone a pelear con el árbitro? _____
3. ¿Quien gana la pelea? _____
4. ¿Por que le dan un pastelazo al gordo? _____



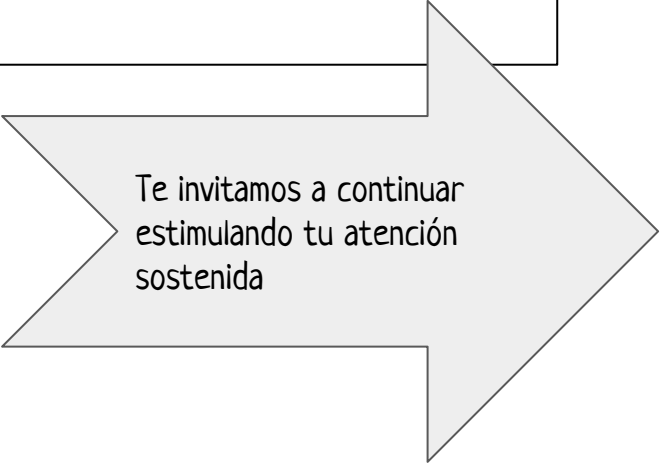
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

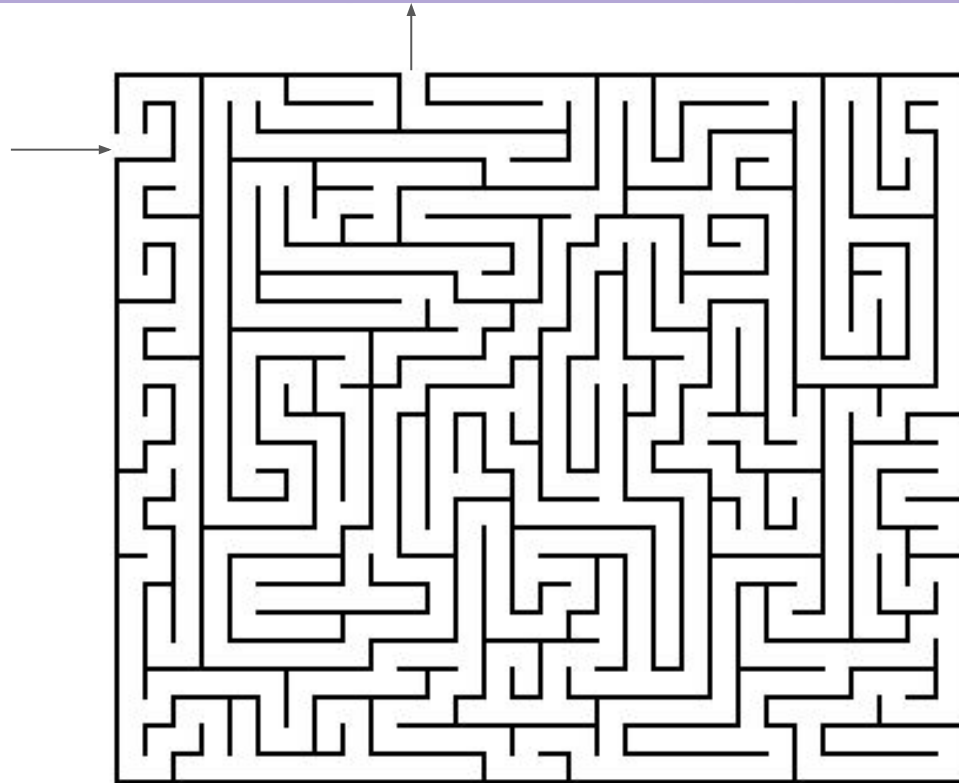
En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a continuar
estimulando tu atención
sostenida

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza el siguiente
laberinto:



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza el siguiente Sudoku:

6	4			5	
5			6		
	2			3	
3			2	4	6
		5	4	6	2
	6	4	5		3

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Mira el video y responde las siguientes preguntas:

América Latina: La Superpotencia de la Biodiversidad

<https://www.youtube.com/watch?v=yYTYQAkziG0>



¿Qué es la biodiversidad?

¿Cómo hemos logrado desarrollar una nueva mentalidad en américa latina?

¿Cuánto se estima que crecerá la población de América Latina anualmente?

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Lee el siguiente poema de Edgar Allan Poe titulado El cuervo y responde las siguientes preguntas:

Una vez, al filo de una lúgubre media noche,
mientras débil y cansado, en tristes reflexiones embebido,
inclinado sobre un viejo y raro libro de olvidada ciencia,
cabeceando, casi dormido,
oyóse de súbito un leve golpe,
como si suavemente tocaran,
tocaran a la puerta de mi cuarto.

“Es -dije musitando- un visitante
tocando quedo a la puerta de mi cuarto.
Eso es todo, y nada más.”

¡Ah! aquel lúcido recuerdo
de un gélido diciembre;
espectros de brasas moribundas
reflejadas en el suelo;
angustia del deseo del nuevo día;
en vano encareciendo a mis libros
dieran tregua a mi dolor.

Dolor por la pérdida de Leonora, la única,
virgen radiante, Leonora por los ángeles llamada.
Aquí ya sin nombre, para siempre.

Y el crujir triste, vago, escalofriante
de la seda de las cortinas rojas
llenábame de fantásticos terrores
jamás antes sentidos. Y ahora aquí, en pie,
acallando el latido de mi corazón,
vuelvo a repetir:

“Es un visitante a la puerta de mi cuarto
queriendo entrar. Algún visitante
que a deshora a mi cuarto quiere entrar.
Eso es todo, y nada más.”

Ahora, mi ánimo cobraba bríos,
y ya sin titubeos:

“Señor -dije- o señora, en verdad vuestro perdón imploro,
mas el caso es que, adormilado
cuando vinisteis a tocar quedamente,
tan quedo vinisteis a llamar,
a llamar a la puerta de mi cuarto,
que apenas pude creer que os oía.

”Y entonces abrí de par en par la puerta:

Oscuridad, y nada más.

Escrutando hondo en aquella negrura
permanecí largo rato, atónito, temeroso,
dudando, soñando sueños que ningún
mortal

se haya atrevido jamás a soñar.

Más en el silencio insondable la quietud callaba,
y la única palabra ahí proferida
era el balbuceo de un nombre: “¿Leonora?”

Lo pronuncié en un susurro, y el eco
lo devolvió en un murmullo: “¡Leonora!”

Apenas esto fue, y nada más.

Vuelto a mi cuarto, mi alma toda,
toda mi alma abrasándose dentro de mí,
no tardé en oír de nuevo tocar con mayor fuerza.

“Ciertamente -me dije-, ciertamente
algo sucede en la reja de mi ventana.

Dejad, pues, que vea lo que sucede allí,
y así penetrar pueda en el misterio.

Dejad que a mi corazón llegue un momento el
silencio,

y así penetrar pueda en el misterio.”

¡Es el viento, y nada más!

De un golpe abrí la puerta,
y con suave batir de alas, entró
un majestuoso cuervo
de los santos días idos.

Sin asomos de reverencia,
ni un instante quedo;

y con aires de gran señor o de gran dama
fue a posarse en el busto de Palas,
sobre el dintel de mi puerta.

Posado, inmóvil, y nada más.

Entonces, este pájaro de ébano
cambió mis tristes fantasías en una sonrisa
con el grave y severo decoro
del aspecto de que se revestía.
“Aun con tu cresta cercenada y mocha -le dije-
no serás un cobarde.
hórrido cuervo vetusto y amenazador.
Evadido de la ribera nocturna.
¡Dime cuál es tu nombre en la ribera de la Noche Plutónica!”
Y el Cuervo dijo: “Nunca más.”
Cuánto me asombró que pájaro tan desgarrado
pudiera hablar tan claramente;
aunque poco significaba su respuesta.

Poco pertinente era. Pues no podemos
sino concordar en que ningún ser humano
ha sido antes bendecido con la visión de
un pájaro
posado sobre el dintel de su puerta,
pájaro o bestia, posado en el busto esculpido
de Palas en el dintel de su puerta
con semejante nombre: “Nunca más.”
Mas el Cuervo, posado solitario en el sereno busto.
las palabras pronunció, como virtiendo
su alma sólo en esas palabras.
Nada más dijo entonces;
no movió ni una pluma.

Y entonces yo me dije, apenas murmurando:
“Otros amigos se han ido antes;
mañana él también me dejará,
como me abandonaron mis esperanzas.”
Y entonces dijo el pájaro: “Nunca más.”
Sobrecogido al romper el silencio
tan idóneas palabras,
“sin duda -pensé-, sin duda lo que dice
es todo lo que sabe, su solo repertorio, aprendido
de un amo infortunado a quien desastre impío
persiguió, acosó sin dar tregua
hasta que su cantinela sólo tuvo un sentido,
hasta que las endechas de su esperanza
llevaron sólo esa carga melancólica
de “Nunca, nunca más.”

Mas el Cuervo arrancó todavía
de mis tristes fantasías una sonrisa;
acerqué un mullido asiento
frente al pájaro, el busto y la puerta;
y entonces, hundiéndome en el terciopelo,
empecé a enlazar una fantasía con otra,
pensando en lo que este ominoso pájaro de antaño,
lo que este torvo, desgarrado, hórrido,
flaco y ominoso pájaro de antaño
quería decir graznando: “Nunca más,”
En esto cavilaba, sentado, sin pronunciar palabra,
frente al ave cuyos ojos, como-tizones encendidos,
quemaban hasta el fondo de mi pecho.

Esto y más, sentado, adivinaba,
con la cabeza reclinada
en el aterciopelado forro del cojín
acariciado por la luz de la lámpara;
en el forro de terciopelo violeta
acariciado por la luz de la lámpara
¡que ella no oprimiría, ¡ay!, nunca más!
Entonces me pareció que el aire
se tornaba más denso, perfumado
por invisible incensario mecido por serafines
cuyas pisadas tintineaban en el piso
alfombrado.
“¡Miserable -dije-, tu Dios te ha concedido,
por estos ángeles te ha otorgado una tregua,
tregua de nepente de tus recuerdos de Leonora!

¡Apura, oh, apura este dulce nepente
y olvida a tu ausente Leonora!”
Y el Cuervo dijo: “Nunca más.”
“¡Profeta! exclamé-, ¡cosa diabólica!
¡Profeta, sí, seas pájaro o demonio
enviado por el Tentador, o arrojado
por la tempestad a este refugio desolado e
impávido,
a esta desértica tierra encantada,
a este hogar hechizado por el horror!
Profeta, dime, en verdad te lo imploro,
¿hay, dime, hay bálsamo en Galaad?
¡Dime, dime, te imploro!”
Y el cuervo dijo: “Nunca más.”

“¡Profeta! exclamé-, ¡cosa diabólica!
¡Profeta, sí, seas pájaro o demonio!
¡Por ese cielo que se curva sobre nuestras cabezas,
ese Dios que adoramos tú y yo,
dile a esta alma abrumada de penas si en el remoto Edén
tendrá en sus brazos a una santa doncella
llamada por los ángeles Leonora,
tendrá en sus brazos a una rara y radiante virgen
llamada por los ángeles Leonora!”
Y el cuervo dijo: “Nunca más.”
“¡Sea esa palabra nuestra señal de partida
pájaro o espíritu maligno! -le grité presuntuoso.
¡Vuelve a la tempestad, a la ribera de la Noche Plutónica.

No dejes pluma negra alguna, prenda de la
mentira
que profirió tu espíritu!
Deja mi soledad intacta.
Abandona el busto del dintel de mi puerta.
Aparta tu pico de mi corazón
y tu figura del dintel de mi puerta.
Y el Cuervo dijo: Nunca más.”
Y el Cuervo nunca emprendió el vuelo.
Aún sigue posado, aún sigue posado
en el pálido busto de Palas.
en el dintel de la puerta de mi cuarto.
Y sus ojos tienen la apariencia
de los de un demonio que está soñando.

Y la luz de la lámpara que sobre él se derrama
tiende en el suelo su sombra. Y mi alma,
del fondo de esa sombra que flota sobre el suelo,
no podrá liberarse. ¡Nunca más!

¿Cómo se titula el poema?

¿Cuáles eran los personajes?

¿Cuál era la trama?

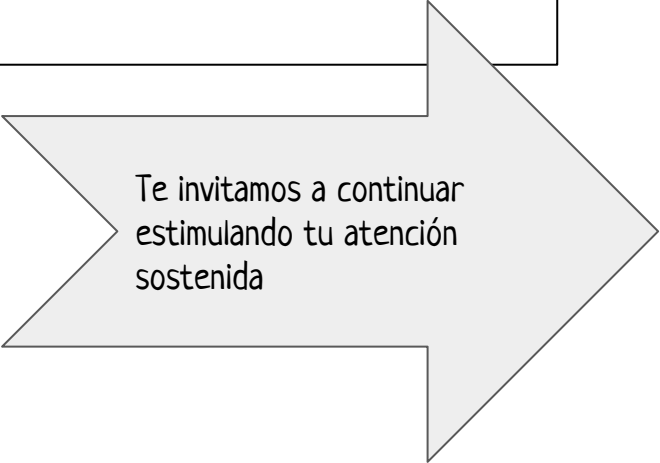
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a continuar
estimulando tu atención
sostenida

Nivel de Dificultad:	Alto	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

a	b	c	d										

Llena cada una de los cuadros con las letras del abecedario, hasta que esté completa la tabla. Intenta cambiar de color con cada letra

Nivel de Dificultad:

Alto

Tiempo:

Función Cognitiva:

Atención sostenida

¿Como me fue?

1

2

3

4

5

Colorea todos los espacios de este dibujo.
Procura realizar esta actividad de
seguido.



Nivel de Dificultad:	Alto	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Mira el video y responde las siguientes preguntas:

O Vagabundo - Charlie Chaplin - https://www.youtube.com/watch?v=S89l0-cO_Jk

¿Que instrumento toca Charles Chaplin? _____

¿En qué lugar se desarrolla el video? _____

¿Que hace que todos corran del lugar? _____

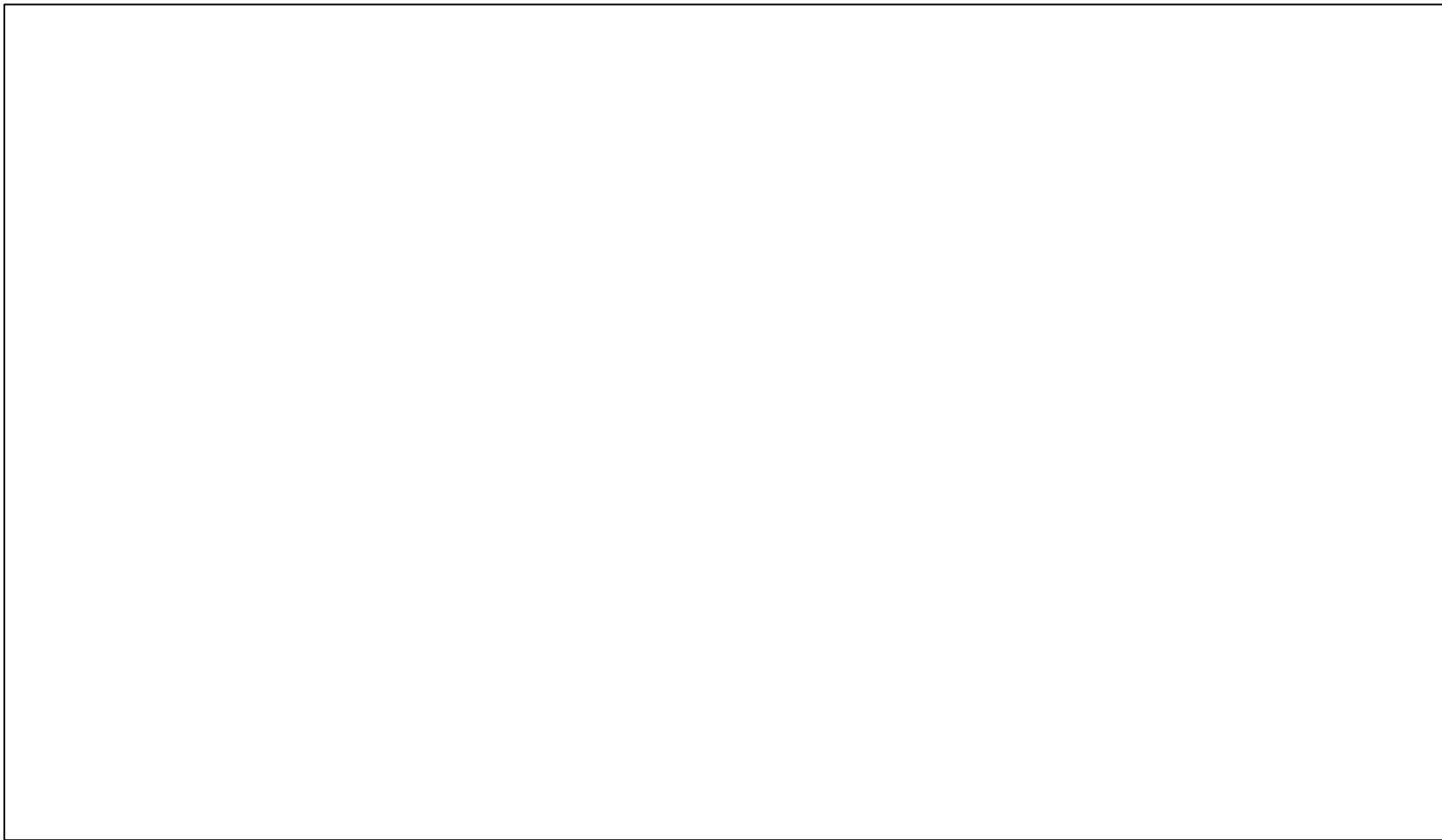
¿Que utiliza Charles Chaplin para secar la cara de la señora? _____

Narra el final del video: _____



Nivel de Dificultad:	Alto	Tiempo:	20 min.				
Función Cognitiva:	Atención sostenida	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Dale rienda suelta a tu imaginación y escribe un texto libre durante 20 minutos o más si lo consideras necesario:





¡Felicitaciones!
Has terminado
los ejercicios de
**atención
sostenida**

¿Qué cambios has evidenciado?

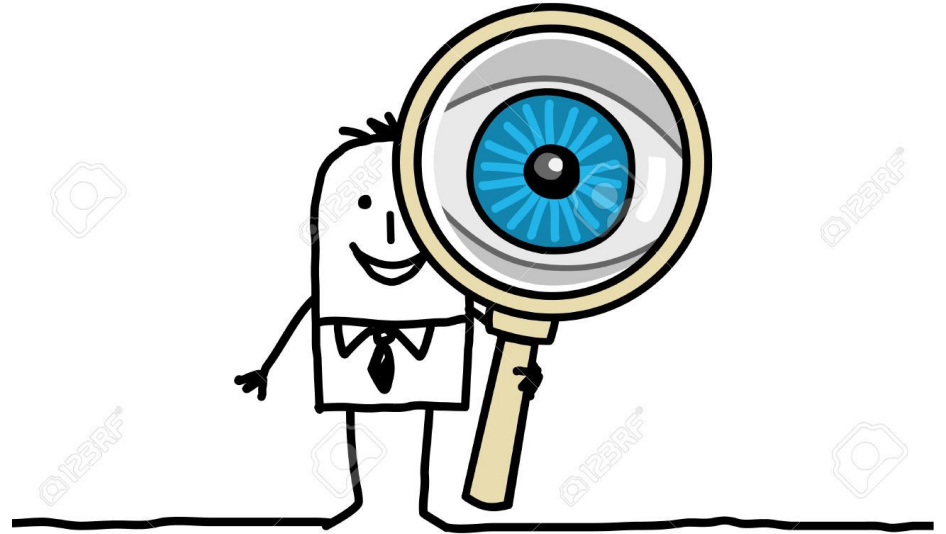
¿Cómo ha sido tu desempeño
en estos ejercicios?

¿Qué estrategias
has implementado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué
cambios han percibido!

Te invitamos a continuar con el
entrenamiento en atención selectiva

EJERCICIOS DE ATENCIÓN SELECTIVA



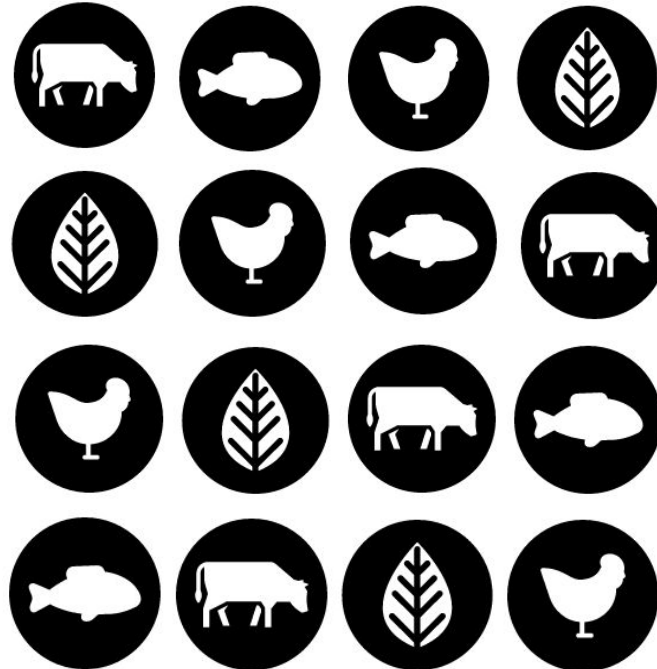
La atención selectiva en la vida diaria

Recuerda este tipo de atención implica evitar distractores

Situación	¿Qué tan difícil es? Evalúa del 1 al 5
1. Contar únicamente los carros rojos en una avenida	
2. Buscar el producto que deseas dentro del supermercado	
3. Leer un libro en el autobús	
4. Atender a una conversación en un concierto	
5. Encontrar las llaves de tu casa	
6. Realizar una “sopa de letras” en un ambiente ruidoso	

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Rodea con círculos los elementos que observes como este



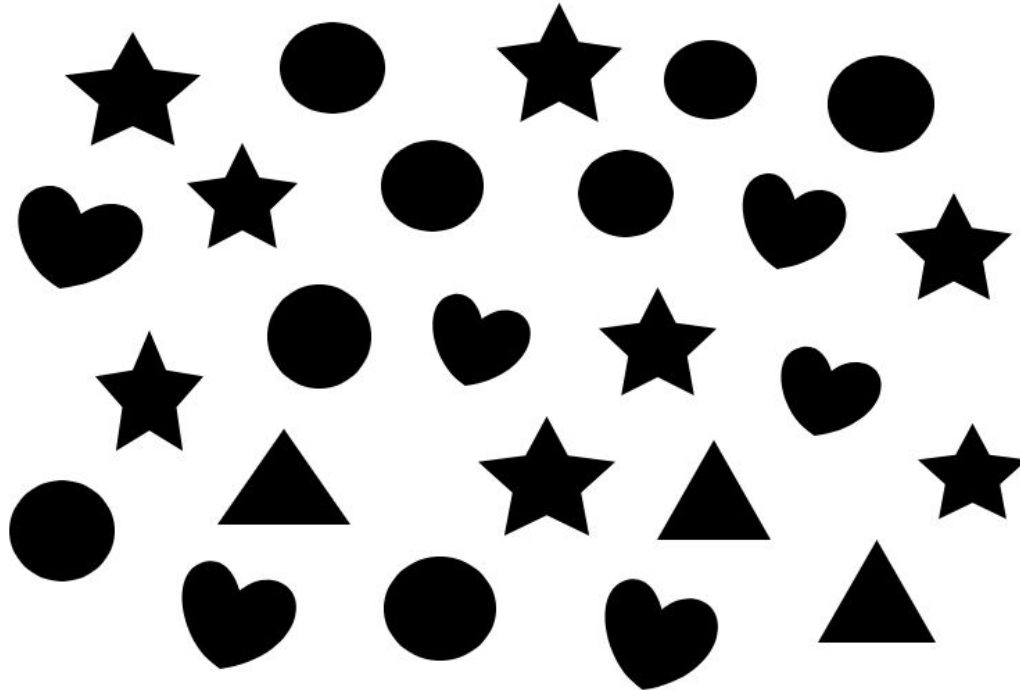
Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Rodea con un círculo las imágenes que se repitan:



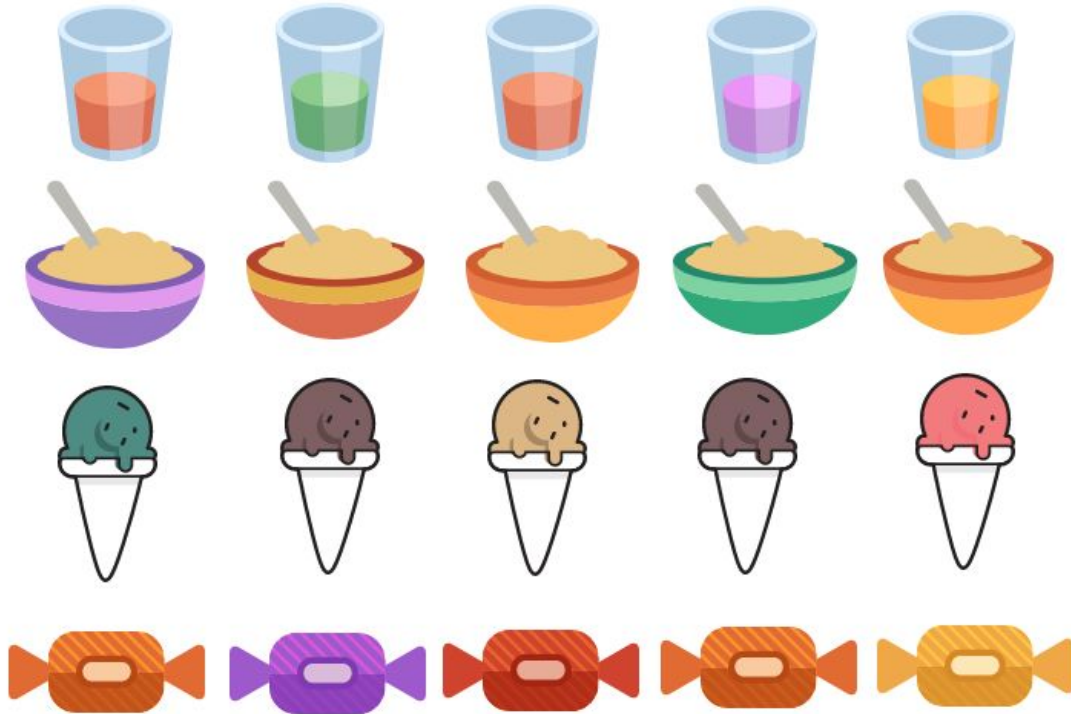
Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Encierra solo las estrellas:

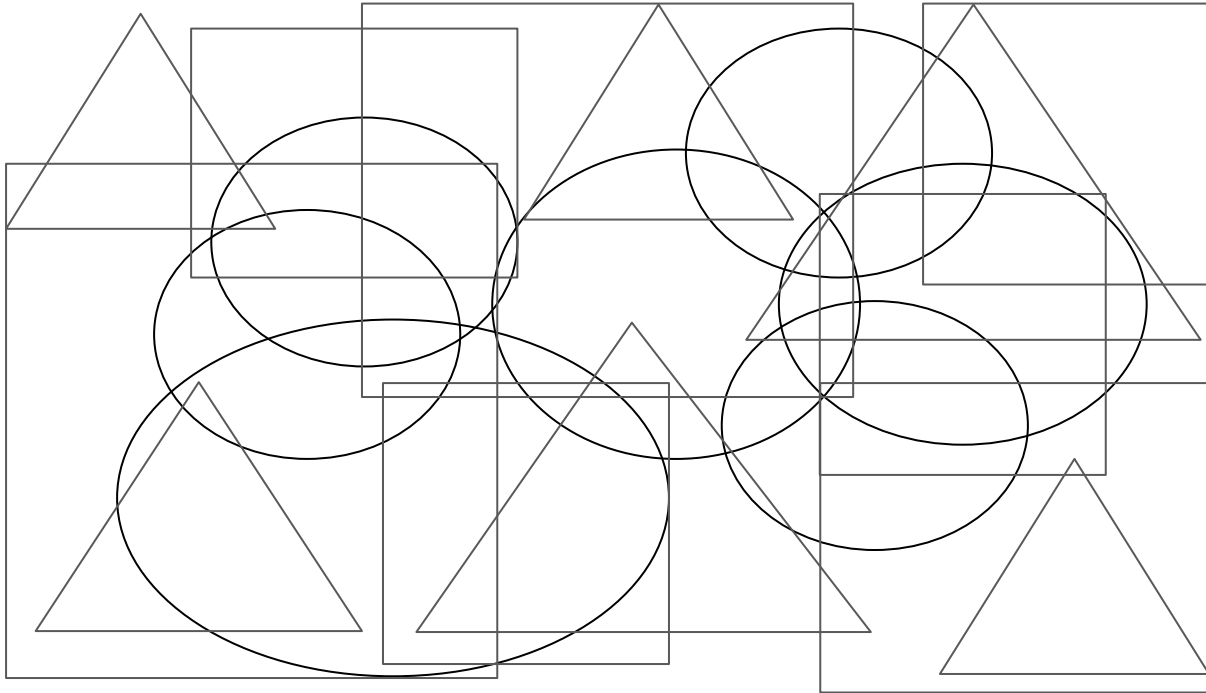


Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Rodea con un círculo las imágenes que se repitan:



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5



Resalta de color **azul** los cuadros, **rojo** los triángulos y **amarillo** los círculos.

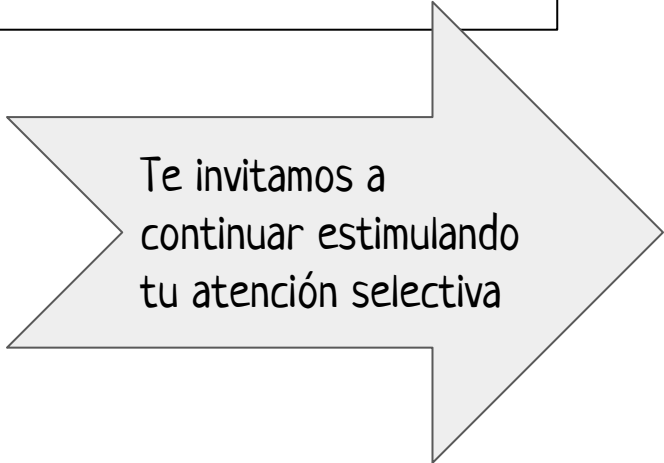
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
tu atención selectiva

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Encuentra los objetos perdidos y enciérralos:



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Rodea con círculos solo los números que encuentres:

b s ñ q l h x p 5 r s
 d 8 k r l f w v r s 2 a
 a b h s o 4 k d 3 a b r
 l s r v 5 a u u w m s
 d s l b x 6 p r j g p ñ
 4 u w f c i 9 a p d r
 y c w 3 2 a z 9 ñ l r s
 7 g s c 6 ñ p n a s c
 x g p 8 q 4 g z x r k q
 e r v p 7 k u y a 2
 l a s d p u y 5 s g a

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Rodea con círculos todos los números que encuentres como este **8**:

1 5 8 3 0 6 4 2 0 1 9 8 7 5 3 2 0 1 6 5 4 2 6 0 8 4 1 2
 3 0 7 6 8 1 6 7 4 9 2 0 3 5 4 8 0 3 6 7 1 2 6 4 0 2 7 3
 5 8 0 3 6 4 1 2 5 9 8 7 4 3 6 2 1 0 5 4 9 3 0 4 7 5 2 6
 9 8 0 1 4 7 3 6 9 4 1 5 2 3 4 1 0 2 5 7 8 9 6 1 9 2 3 6
 4 0 2 5 9 4 0 3 6 5 7 8 0 1 8 0 5 9 7 3 6 1 9 0 5 8 3 4
 9 0 6 1 8 3 0 5 2 6 9 7 1 0 6 3 2 0 4 8 9 3 3 0 5 7 8 2
 0 3 6 7 1 2 3 6 0 9 6 8 4 2 6 7 8 0 6 7 0 2 3 5 8 9 4 0
 1 4 6 3 7 9 5 2 0 8 4 6 9 3 5 9 8 1 4 2 0 6 7 3 5 1 9 6
 4 7 3 0 2 4 8 5 6 9 3 6 9 4 1 7 5 0 2 8 6 4 3 9 7 8 2 7
 3 0 4 7 8 2 4 5 0 9 7 3 8 1 4 6 0 1 7 3 9 4 2 8 1 0 9 6

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Adivina el mensaje de la jerigonza

Cuapandopo vopoy apal japardípin
repecopojopo mupuchapas floporepes
ypy sepe lapas llepevopo apa mipi mapamápa

Mensaje:

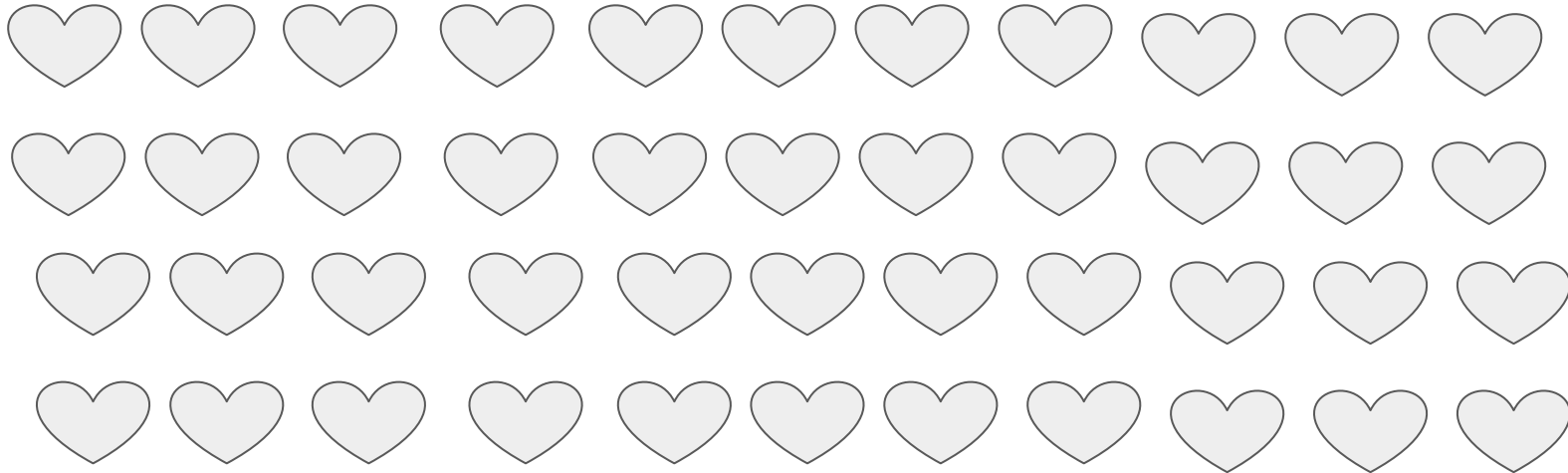
Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Marca con color rojo los números que sean consecutivos. Ejemplo: **1 2** 8 5 4 9 3 6

4	3	9	5	6	1	8	5	4	3	4	7	1	3	7	6	5	7	2	4
8	5	4	6	7	2	4	6	2	4	1	9	8	2	3	4	7	6	1	9
7	4	8	6	1	2	7	9	4	3	9	5	7	2	8	1	4	9	3	7
1	4	6	2	7	6	9	8	9	7	1	4	7	8	5	3	7	2	1	2
7	8	4	3	6	9	8	1	2	7	4	6	9	7	1	5	7	3	4	9
6	4	8	1	6	2	4	5	9	3	8	1	7	6	9	5	6	4	8	9
6	3	1	7	5	3	1	4	9	5	1	7	8	2	1	9	6	4	3	1
1	2	9	6	4	2	3	5	7	9	1	4	8	6	7	5	3	1	2	4

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escucha la canción: -Abusadora de Wilfrido Vargas- y colorea un corazón cada vez que escuches la palabra “abusadora”:



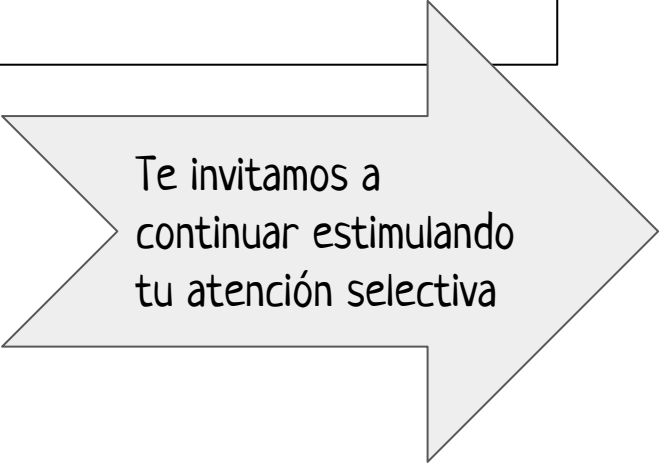
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
tu atención selectiva

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Cuenta el número de artículos (**el, la, los, las, uno/s, una/s**) en el siguiente texto primero sin hacer ninguna marca sobre el texto, posteriormente marcando los artículos.

Científicamente comprobado: eres una mejor persona cuando estás enamorado

Primer intento(Sin marcas): ____

“Durante años, la ciencia ha relegado al amor a un instinto básico, casi como una adicción que no tiene cualidades que la compensen”.

Segundo intento (Con marcas): ____

Así lo dice Stephanie Cacioppo. No es una evangelista del movimiento New Age predicando enfrente de parejas durante un retiro espiritual, sino una neurocientífica de la Universidad de Chicago que ha dedicado buena parte de su carrera a mapear las interacciones que provoca el amor en el cerebro. Sus investigaciones y algunas otras teorías que ha desarrollado la han confrontado con otros científicos que describen el amor romántico como una emoción o impulso primitivo, incluso una droga.

Con el uso de escaneos cerebrales, la Dra. Cacioppo ha recopilado datos que sugieren que enamorarse activa no solo el cerebro emocional, sino las regiones involucradas con actividades intelectuales y de cognición de alto nivel. “Eso significa que es posible que el amor tenga una función real: no solo poderse conectar emocionalmente con las personas, sino mejorar nuestro comportamiento”, dijo.

Heyman, S. (12 de noviembre de 2017). Científicamente comprobado: eres una mejor persona cuando estas enamorado. The New York Times.

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Encierra solo las vocales

BRUYSNMPCOEYQUVNBUSUROSCNSIWOSNCMAUROIVCBAYERFBV
 UAOAMNCUAIDOCNAUFJFIVBSUQODMXKAHFDBVHRUVNAOCN
 QYBCJFKSOUCNEYANFURBCYAKKUHABDYRNCNAUWNFUANDUFJ
 ANDUENFUASDNUWFKOJDUNEDDFNXKQUYDNAMDIENNCUSM
 WIDLAOISNCHEHAGTZRXTAVEKFPLAÑINHDNAHDUCVKNKWIDBCH
 SSAQURNCAVGDIYOAMCBQUIUSABUCJAIFHNCIWIUFYABCLAP
 OIUOUGBYWHFIWBCYANCNMIWIYHBSJUDHNCNSIAOOIKHQY
 EBCUWIDNSMAIWURBCMAJIWHFNAKYTQBENVOWURNMIDYQ
 NAKCLAPOCUEJBANDMIAHEBFUENCUWHDBAMXZMIRUYFBZNW
 IFPLJQNCGUQICNAMCIWYHCBAMCÑOQUFHNBVCXZBAUQUIO
 RNCUQNCNCKASBCJZNAUNVIWJMCBAUQWFOIXNAHCIWKNVUU
 FOANBCUWIBDUWOXNAUVJJKQOIBCHWJCMAYBCJWKIANSM
 BNCIAICUQNCMIQHCNAIKVOWIWURKXBUWICUHGJALOUY

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras:

AUTOCAR	ESFENOIDES
AVION	ESTERNON
AVIONETA	ETMOIDES
BARCAZA	MANDIBULA
BICICLETA	MARTILLO
FUNICULAR	MAXILAR
HELICOPTERO	METACARPIANO
MONORRAIL	METATARSO
MOTOCICLETA	OCCIPITAL
PARAMOTOR	PARIETAL
TRANVIA	
VELOCIPEDO	
CLAVICULA	
COSTILLA	

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

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Encuentra los objetos perdidos y enciérralos:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención selectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Observa la siguiente imagen y cuenta el número de niños y niñas que hay en total:

Total niños y niñas: _____





¡Felicitaciones!
Has terminado los
ejercicios de
atención selectiva

¿Cómo ha sido tu desempeño en estos ejercicios?

¿Qué estrategias has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué cambios han percibido!

Te invitamos a continuar con el
entrenamiento en atención alternante

EJERCICIOS
DE ATENCIÓN
ALTERNANTE



La atención alternante en la vida diaria

Recuerda este tipo de atención implica cambiar el foco atencional entre tareas o estímulos

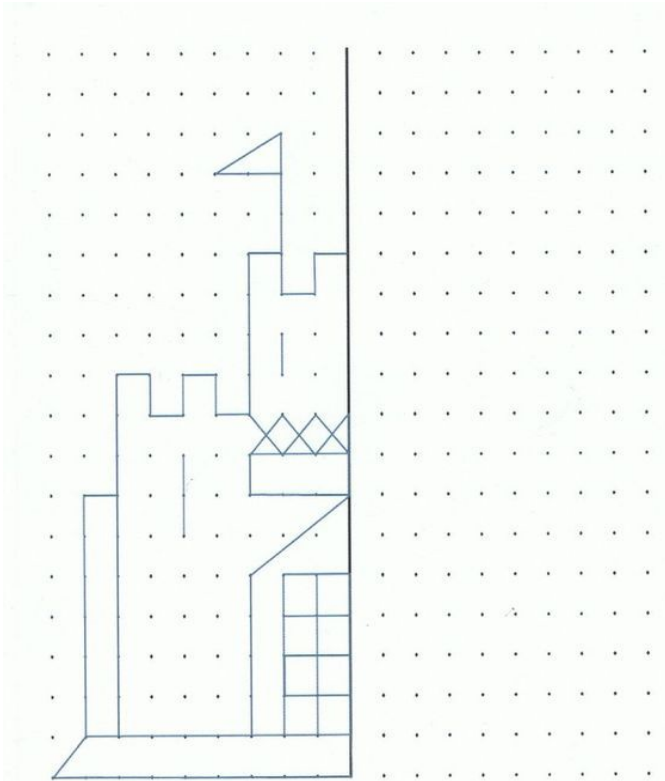
Situación	¿Qué tan difícil es? Evalúa del 1 al 5

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Une con una línea los números siguiendo el orden:

9 7 3 1
4 10 5
2 6 8

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

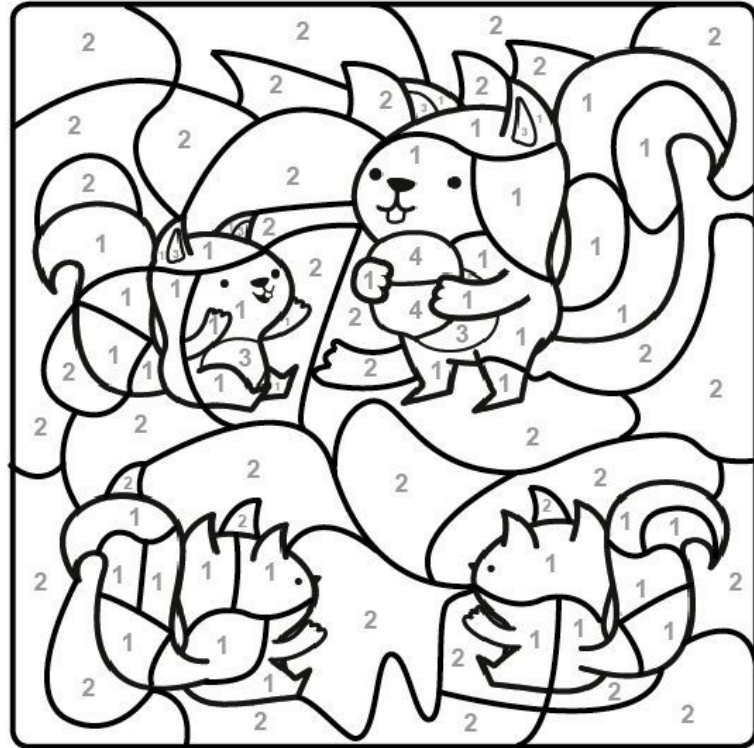


Completa el dibujo

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Colorea según el número. Inicia de arriba hacia abajo, de izquierda a derecha.

- 1: Café
- 2: Verde
- 3: Amarillo
- 4: Naranja



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Encuentra las 7 diferencias:



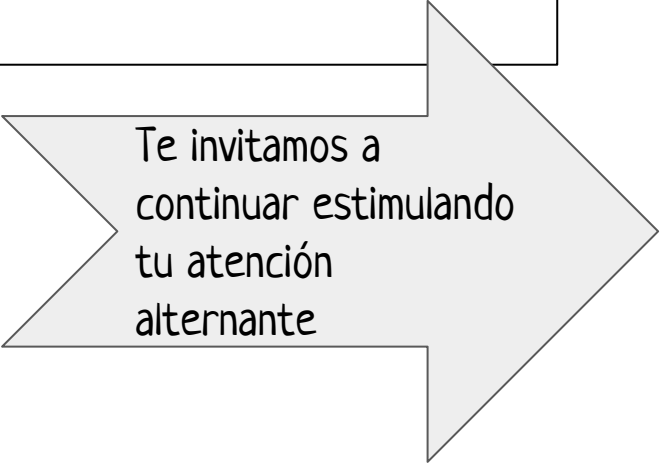
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

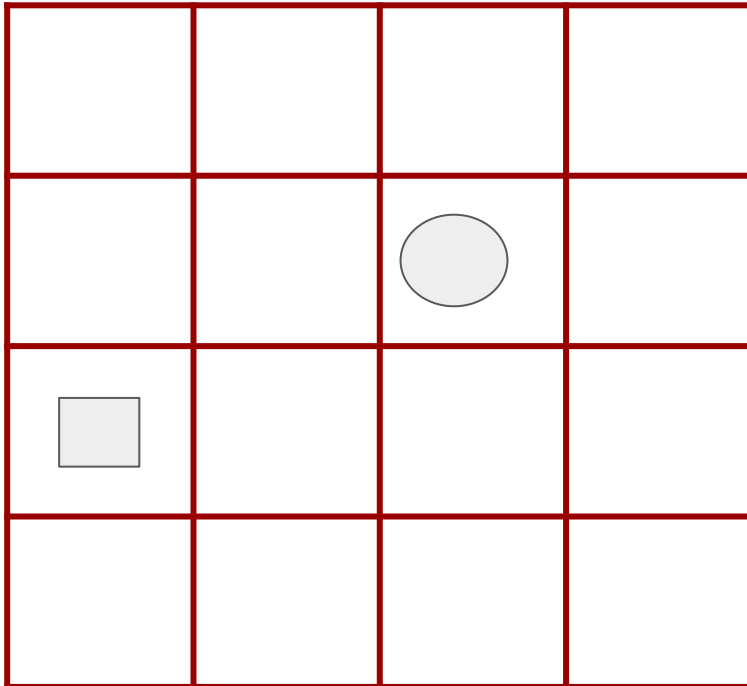
¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
tu atención
alternante

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5



1. Dibuja un sol debajo del cuadrado
2. Dibuja una luna debajo del círculo
3. Colorea de azul el cuadrado
4. Dibuja un triángulo a ambos lados del círculo
5. Dibuja una estrella en las dos esquinas superiores
6. Realiza 5 puntos dentro del círculo
7. Colorea de amarillo los cuadrado en blanco

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

QUENELLE es una forma de albóndiga alargada sin las puntas redondeadas

Técnica francesa, que se usa para darle forma a cualquier mezcla que tenga la textura adecuada para moldear.



Vas a necesitar los siguientes elementos:

- 2 cucharas
- Un alimento que sea moldeable (helado, crema, mantequilla, etc.)
- Un plato

Te recomendamos:

- * Practicar con cucharas soperas, hondas y grandes.
- * Realizar los primeros intentos sobre preparaciones uniformes.
- * Hacer movimientos fluidos, sin temor.

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¡Ahora es tu turno de hacerlo!

Esta técnica consiste en tres pasos rápidos y sencillos.

1) Ponga la cuchara en un vaso con agua caliente, y retírela después de unos segundos.

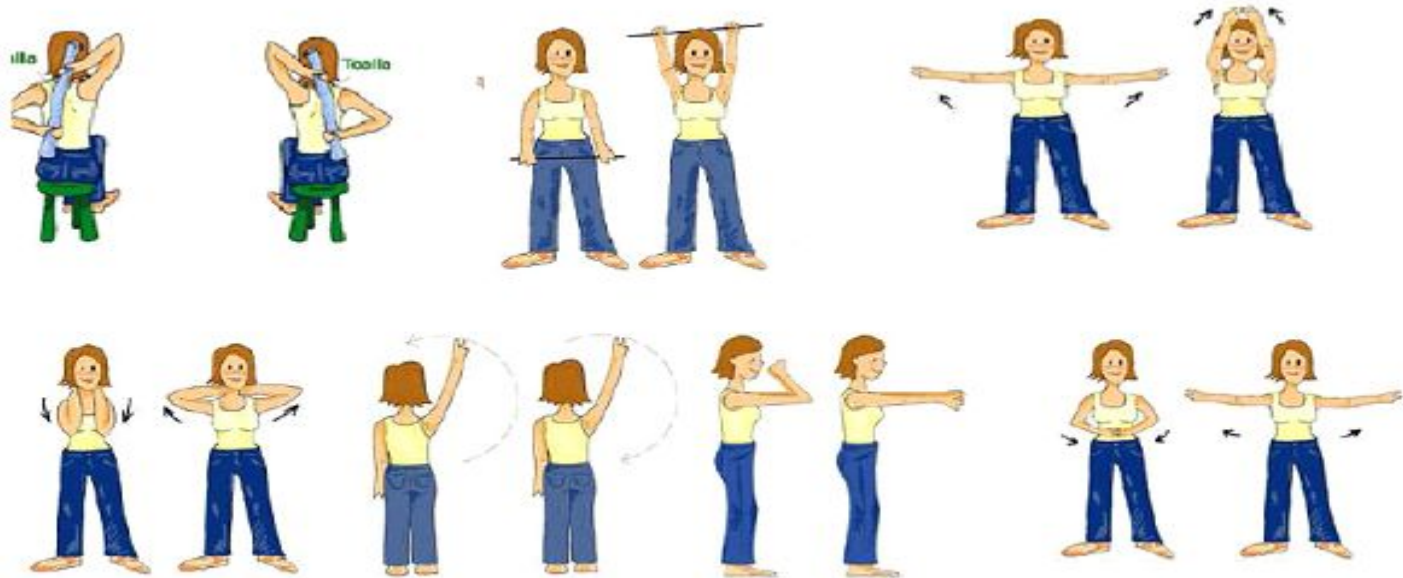
2) Introduzca la cuchara en la mezcla apuntando hacia abajo, recoja un poco de la crema y haga un giro de 180° para darle forma.

3) Retire la cuchara con la mezcla y descárguela sobre su plato



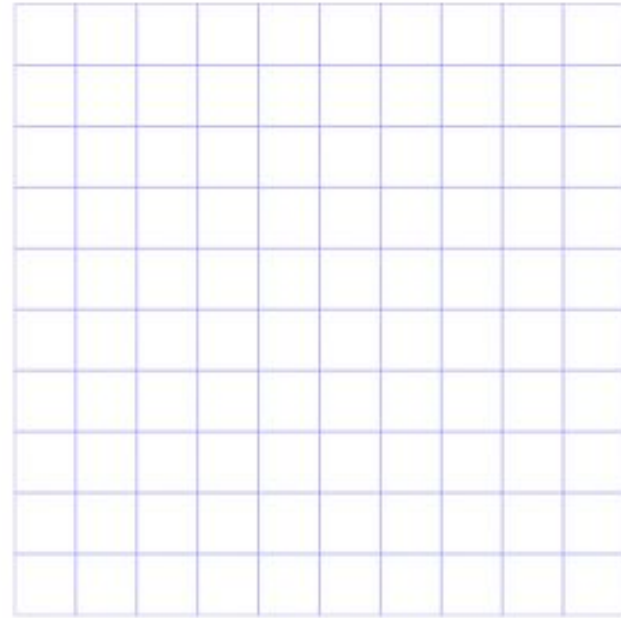
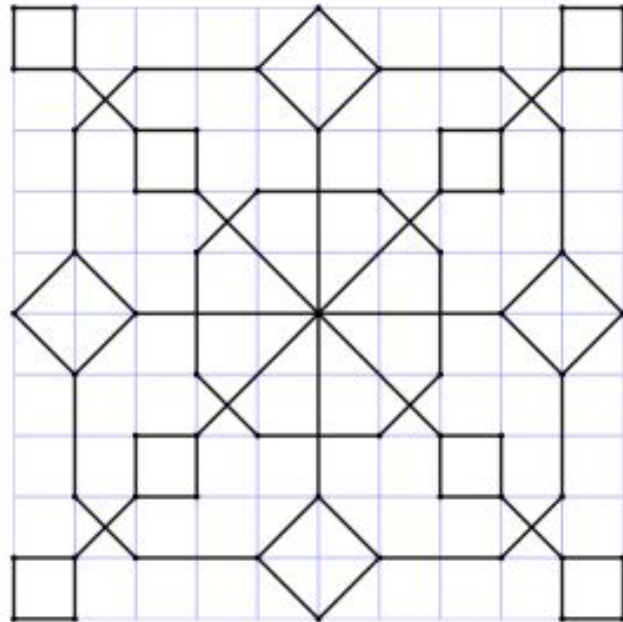
Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Vamos a realizar los siguientes ejercicios de estiramiento, intenta realizarlos en el orden que te los presentamos:



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza la misma figura del modelo.



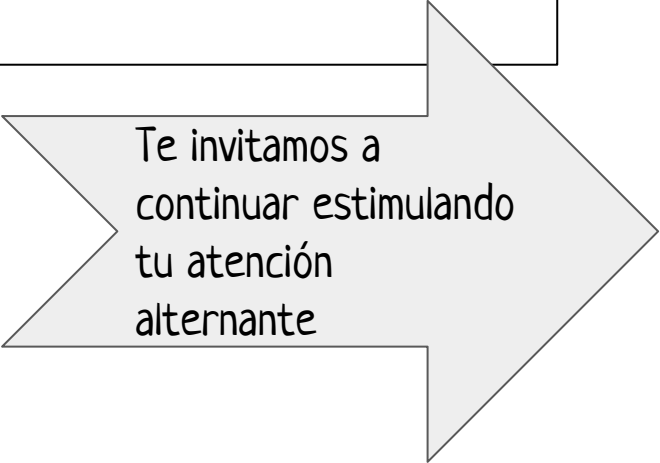
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

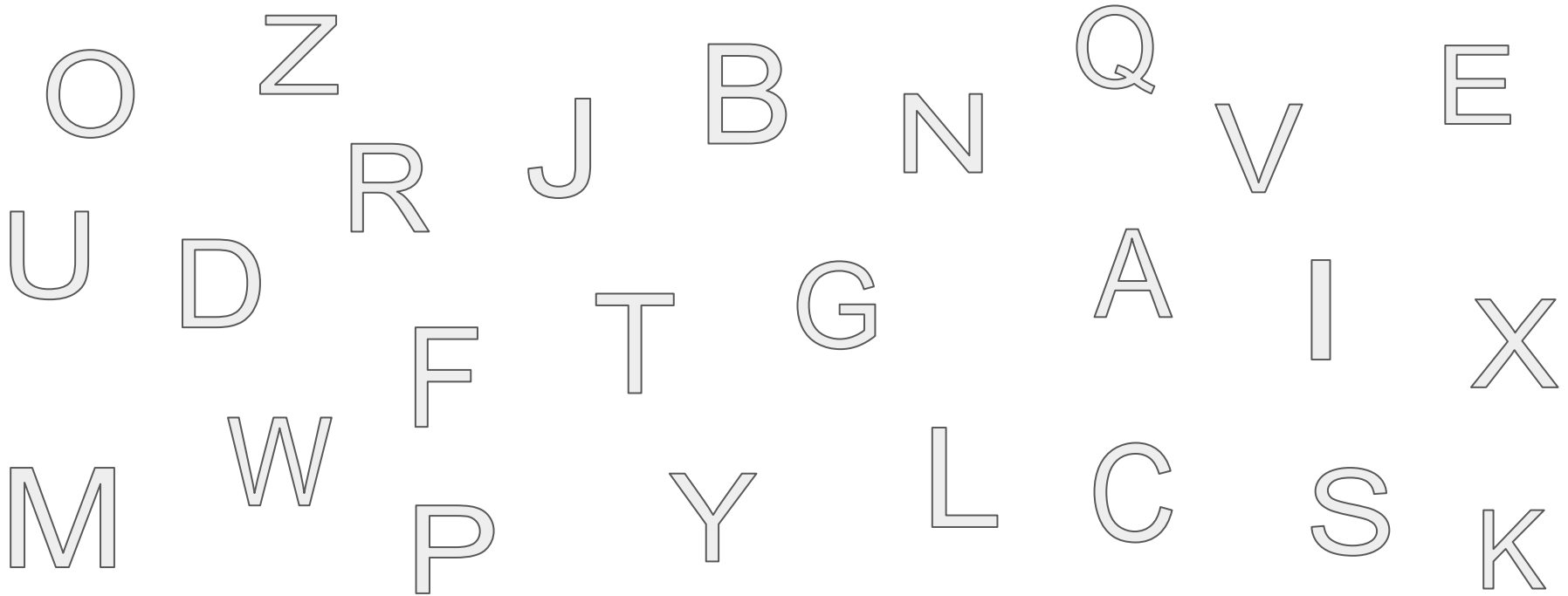
En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
tu atención
alternante

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Une con una línea el abecedario siguiendo el orden, sin levantar el lápiz del papel:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Lee la siguiente reseña. Cada vez que aparezca una coma colorea un círculo, cuando sea un punto coloca una X sobre el círculo.

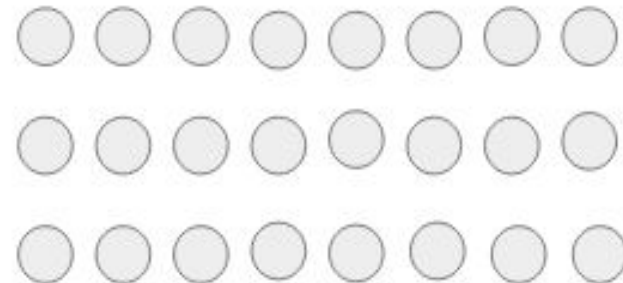
“El dinero mejor empleado es en viajar”, afirma una anciana, antigua maestra de escuela rural, en *Jericó, el infinito vuelo de los días*, el documental de Catalina Mesa que propone, a su vez, otro modelo de viaje completamente distinto al que, en su día, permitió a esa mujer vivir cinco años en Florida, aprendiendo la lengua inglesa y ampliando los límites de su mundo. Mesa propone un desplazamiento a la memoria oral femenina de una comunidad, al espacio intangible de la evocación de un pasado personal y colectivo y, también, trenza con esas voces la crónica de la progresiva conquista de una suerte de espacio utópico, espiritual y colorista, en una de las zonas más golpeadas por el conflicto armado que desangró al país: el municipio de Jericó, situado al suroeste del departamento de Antioquía, un pueblo con fachadas de colores,

JERICÓ, EL INFINITO VUELO DE LOS DÍAS

Dirección: Catalina Mesa.

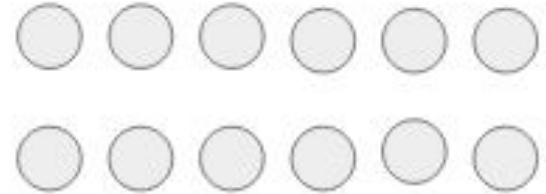
Género: documental. Colombia, 2016

Duración: 77 minutos.



tras las que se puede esconder, por ejemplo, el recuerdo de la muerte inasumible de un hijo en manos de los sicarios del narcotráfico.

Mesa cae, en ocasiones, en una cierta fotogenia del pintoresquismo al más puro estilo de un suplemento dominical y se zambulle en una marcada cursilería con la imagen final de esas cometas que quieren simbolizar una cierta idea de la transmisión generacional. Tampoco se revelan afortunadas las coreografías casuales sostenidas sobre mambos de Pérez Prado y boleros de Los Panchos. La película encuentra su fuerza en las voces de esas ocho mujeres que construyen su discurso, entre colchas, enseres de cocina, rosarios e imágenes religiosas.



Costa, J. (27 de Octubre 2017) Una memoria comunitaria. El país.

¿En qué zona se ubica el documental? _____

Según la reseña ¿Qué tema cree que trata este documental? _____

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Copia en un papel aparte el siguiente poema de Mario Benedetti titulado “No te rindas”

No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,
liberar el lastre, retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda y se calle
el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños,
porque la vida es tuya y tuyo
también el deseo,
porque lo has querido y porque te
quiero.

Porque existe el vino y el amor, es
cierto,
porque no hay heridas que no cure
el tiempo,
abrir las puertas quitar los
cerrojos,
abandonar las murallas que te
protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa, ensayar el canto,
bajar la guardia y extender las
manos,
desplegar las alas e intentar de
nuevo,
celebrar la vida y retomar los
cielos,

No te rindas por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle
el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños,
porque cada día es un comienzo,
porque esta es la hora y el mejor
momento,
porque no estas sola,
porque yo te quiero.



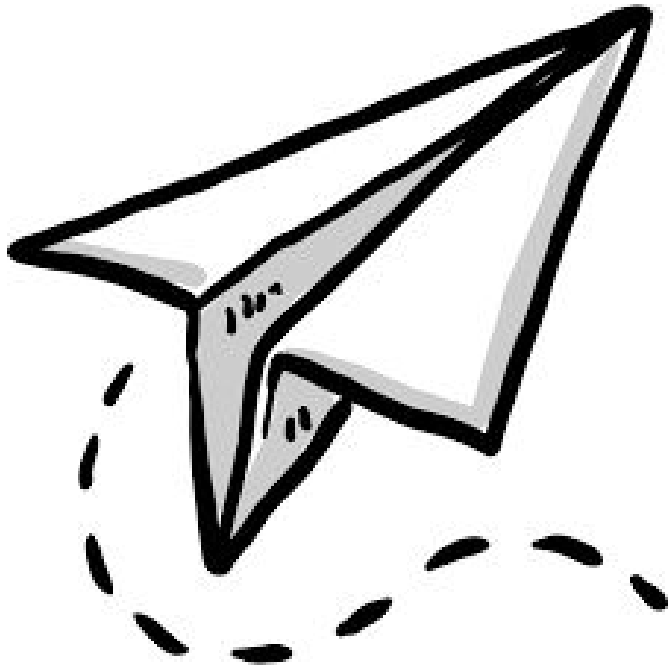
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza el siguiente muñeco de plastilina siguiendo los pasos:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Atención alternante	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Mira el siguiente video e intenta construir el avión de papel que allí enseñan



<https://www.youtube.com/watch?v=lobDEnHdHyI>



¡Felicitaciones! Has
terminado los
ejercicios de
atención
alternante

¿Cómo ha sido tu desempeño
en estos ejercicios?

¿Qué estrategias
has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué
cambios han percibido!

AUTOEVALUACIÓN

5= Muy frecuentemente 4= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 2= Raramente 1= Nunca

Selecciona el número correspondiente a la afirmación	1	2	3	4	5
Conozco y manejo conceptos relacionados con la atención					
Reconozco los diferentes tipos de atención en actividades cotidianas					
Reconozco diversos factores que afectan mi atención					
Implemento estrategias para favorecer mis procesos atencionales					
Observé mejoras en mi atención sostenida					
Observé mejoras en mi atención selectiva					
Observé mejoras en mi atención alternante					

MEMORIA

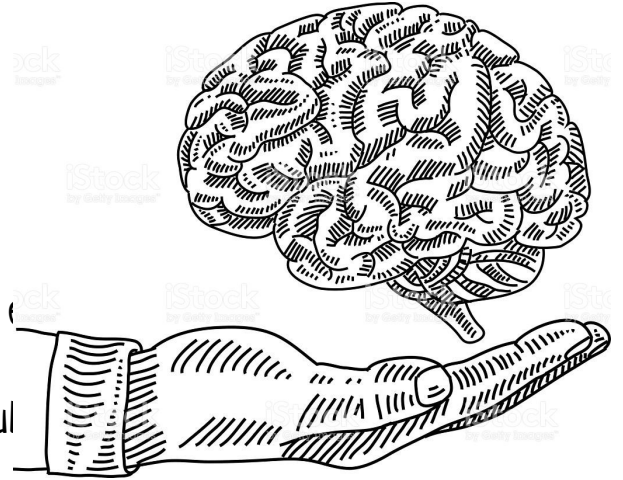
Se entiende como un entramado de procesos que se divide en 4 (

Atención: Incluye alerta, mantenimiento y concentración a estímulo.

Codificación: Análisis de la información que se desea aprender.

Almacenamiento: Proceso mediante el cual la información pasa a la memoria a largo plazo.

Evocación: Buscar o activar la memoria ya existente.



Tipos de memoria

Dependiendo del tiempo



Largo plazo → Mantiene la información de manera permanente y tiene una capacidad ilimitada. La información puede durar de minutos a años.

Corto plazo → Tiene una pequeña duración y es muy limitada. En promedio las personas recuerdan de 3-5 items en la memoria a corto plazo.

Dependiendo del contenido



Declarativa → Recuerdos evocados de forma consciente. Se divide en:

- Semántica: El conocimiento adquirido del mundo, definiciones, ideas, etc.
- Episódica: Experiencias personales.

No Declarativa → Habilidades para aprender el “cómo”.

- Procedimental: Adquisición de habilidades motoras y perceptuales. EJ: aprender a montar bicicleta.

Tipos de memoria

Dependiendo del modo de recuperación de la información

Memoria Retrospectiva

Utiliza disparadores externos para traer a nuestra conciencia cierta información cuando la necesitamos. Es asociada con eventos del pasados, además, es intencional o automática



Memoria Prospectiva

Nos permite recordar acciones que queremos realizar en el futuro.

Es la habilidad para formular y llevar a cabo intenciones o planes que deben ser pospuestos en el tiempo. Es intencional o consciente



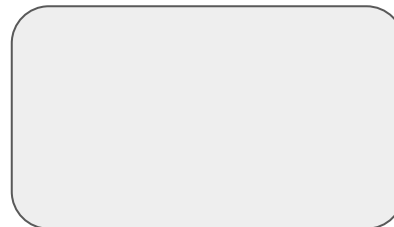
¿Qué afecta mi memoria?



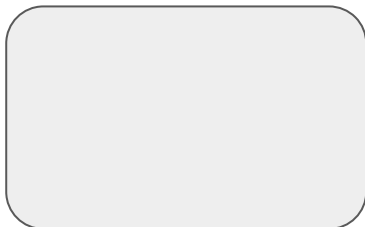
Adiciona en los círculos pequeños aquello que afecta tu memoria.

El estado emocional

La fatiga

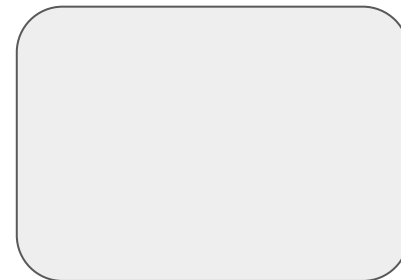


Falta de sueño



La atención prestada a los estímulos

La motivación



TEN EN CUENTA...

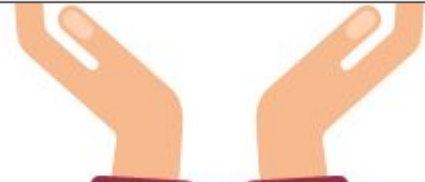


Repetir la información te puede ayudar a almacenarla mejor la información!

Identifica los elementos claves de la información, y crea asociaciones con lo que hayas aprendido anteriormente.



Puedes transformar la información en componentes más sencillos y fáciles de recordar.



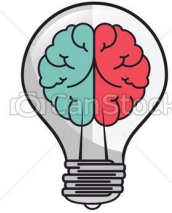
Estrategias mnemotécnicas



Son trucos o técnicas, que nos ayudan a memorizar las cosas más fácil. Casi todas estas estrategias se basan en asociar de alguna forma, la información que queremos recordar con una imagen, con una palabra o con una frase.



ALGUNAS ESTRATEGIAS MNEMOTÉCNICAS



© CanStockPhoto.com - csp44021911

ACRÓNIMOS

Consiste en formar una palabra con las iniciales de cada uno de los elementos que queremos memorizar.

EJ: OVNI= **O**bjeto **V**olador **N**o **I**dentificado

IMAGINERÍA VISUAL

Crea imágenes mentales de aquello que quieres recordar.

EJ: para recordar el nombre de la persona que te acaban de presentar, “Rosa”, puedes imaginarte una rosa con pétalos rojos.

Agrupar la información

Es más fácil memorizar la información, si se agrupa en pequeños grupos.

EJ: un número celular es mas fácil agruparlo en grupos de 2 o 3 dígitos

Historias, cuentos o chistes

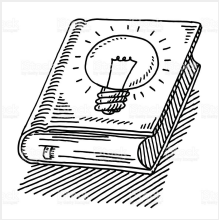
Tendemos a recordar mejor las cosas que nos sorprenden o nos divierten, que las cosas más habituales y ordinarias

Rimas o melodías

Es una estrategia fácil y divertida.

EJ: “Treinta días trae noviembre con abril junio y septiembre, menos febrerillo el mocho que sólo tiene veintiocho

EJERCICIOS DE LECTURA PARA PONER EN
PRÁCTICA LAS ESTRATEGIAS
MNEMOTÉCNICAS



Lee con atención

El gato guarda las uñas en sus garras. Guadalupe bebe gaseosa.
El gorro de Gastón es de algodón. El gorrión picotea las migas.

No des golpes a tu amigo. A Luis le duele la garganta. Caen
gotas de agua. No pierdas tu paraguas. Me gusta comer gambas y
langostinos. El carpintero usa la garlopa. El caballo corre al
galope. La manzana tiene un gusano. Esos pinos tienen orugas.

El niño gordo come galletas y golosinas.

Escribe los animales que has leído:



¿Qué estrategia mnemotécnicas utilicé para recordar la historia?



Lee con atención la siguiente historia:

Roberto salió al campo y vio muchos animalitos. El saltamontes saltó a su paso. La mariposa se posó en una margarita. Los pájaros piaban en las ramas de un pino.

Roberto dio un buen paseo y se sintió debajo de un álamo a comer su pan y queso. Las hormigas acudieron a recoger las miguitas.

Preguntas sobre la lectura anterior:

¿Quién salió al campo?

¿Qué vio?

¿Quién se posó en la margarita?

¿En qué árbol piaban los pájaros?

¿Qué estrategia mnemotécnicas utilicé para recordar la historia?

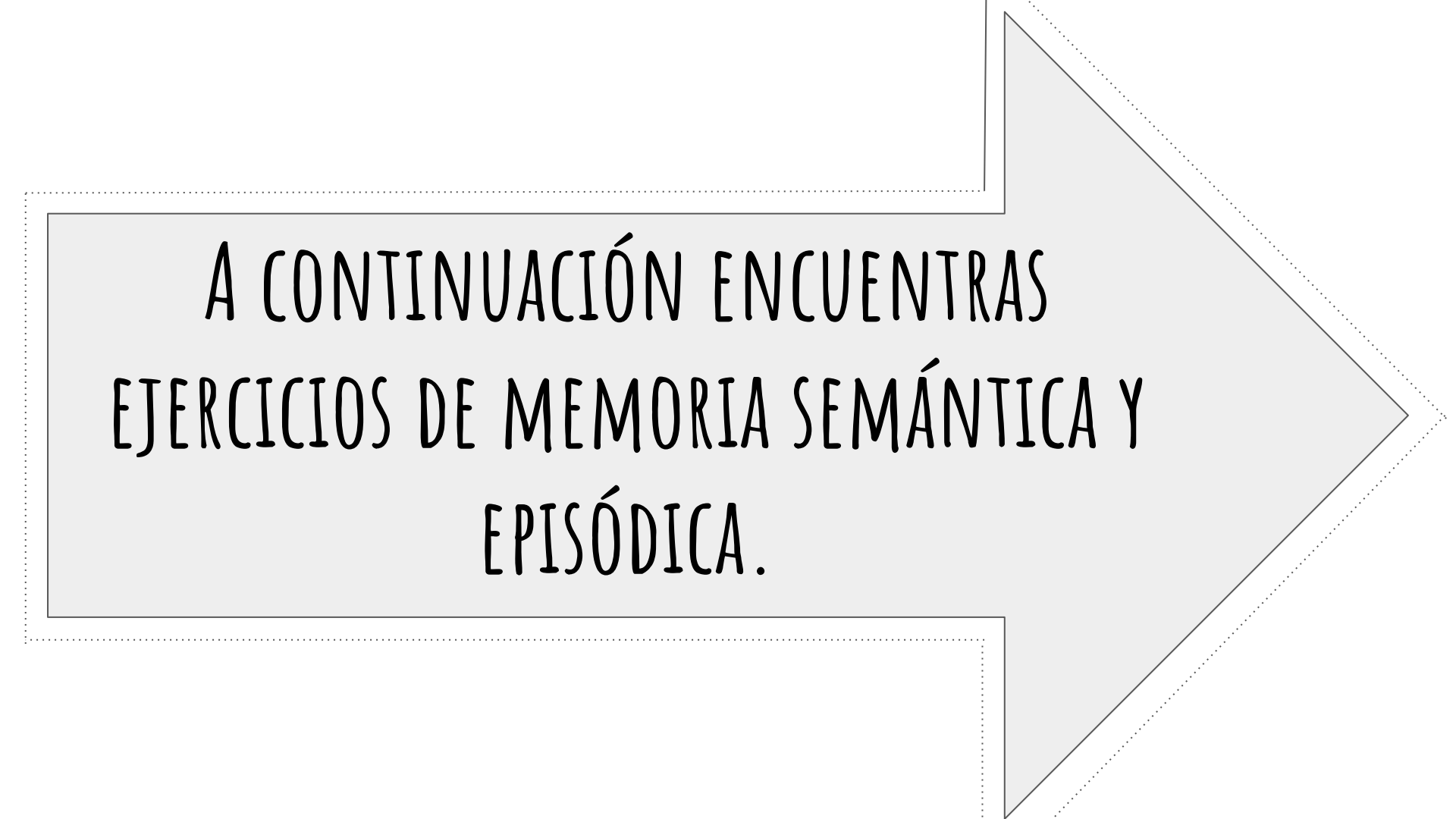


Uso de ayudas externas



Estos son instrumentos que pueden ser muy útiles para recordar cosas importantes. Ahora, escribe otras herramientas que consideras útiles:

- ✓ Calendario
- ✓ Alarma
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

A large, light gray arrow pointing to the right, containing text. The arrow has a white outline and a light gray fill. The text is centered within the arrow's body.

A CONTINUACIÓN ENCUENTRAS
EJERCICIOS DE MEMORIA SEMÁNTICA Y
EPISÓDICA.

EJERCICIOS MEMORIA SEMÁNTICA



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Une los siguientes medios de transporte con su respectivo nombre:

Avión

Carro

Bus

Tren

Bicicleta

Camión

Motocicleta



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Colorea del mismo color la pareja de sinónimos:

Flaco	Fotografía	Fácil	Complicado	Delgado
Simple	Bonito	Ancho	Alumno	Unir
Gafas	Difícil	Amable	Anteojos	Juntar
Grueso	Retrato	Estudiante	Cordial	Hermoso

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Une los antónimos:

Cerca
Ancho
Claro
Arriba
Divertido
Fácil
Noche
Triste
Pronto

Oscuro
Difícil
Lejos
Tarde
Estrecho
Aburrido
Alegre
Día
Abajo

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Colorea la respuesta y la adivinanza del mismo color:

¿Quién se desviste cuando hace frío?	¿Qué pasa a través de un vidrio sin romperlo?	¿Quién sabe responder cualquier pregunta y en cualquier idioma?	Una estrella que no brilla ¿Cuál es?	Entra solo si le girás la cabeza ¿Qué es?	Colmo de un médico
Estrella marina	El tornillo	El árbol	Ser paciente	El Eco	El rayo de Luz

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Colorea el nombre del símbolo con su respectivo nombre:

Suma.	\neq	Multiplicación.	%
Porcentaje.	\$	División	\leq
Resta.	<	Mayor que.	=
Igual.	X	Menor que.	-
Diferente.	>	Signo pesos.	+
Mayor o igual a.	\geq	Menor o igual a .	\div

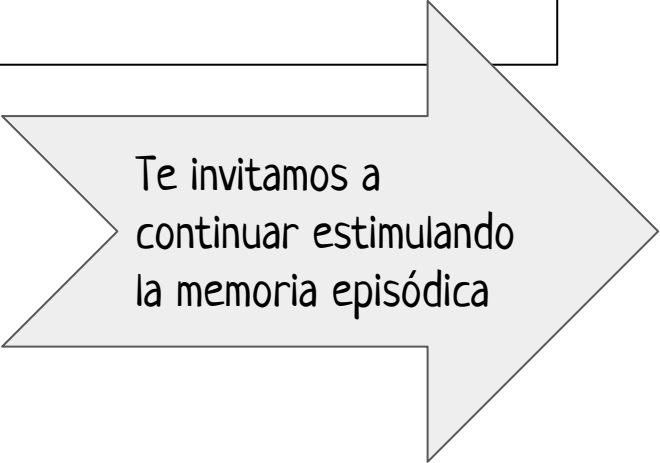
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria episódica

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escribe todos los animales que sepas dentro de las siguientes categorías:

Animales Vertebrados

Animales Mamíferos

Animales Acuáticos

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Selecciona la opción que te parece más apropiada:

1. INTRODUCIR

- a.. Fijar por medio de una aguja.
- b. Ser nombrado Duque.
- c. Meter dentro.
- d. Hacer algo por primera vez.

2. INTRÍNSECO

- a. Persona de mal carácter.
- b. Valor adquirido.
- c. Tejido difícil de planchar.
- d. Cualidad que es propia a la cosa por sí misma.

3. INTROSPECCIÓN

- a. Capaz de contener algo.
- b. El comienzo de un encuentro.
- c. Un método de preparación de los alimentos.
- d. Capacidad de observación interior a las cosas.

Respuestas correctas:

1. c. Meter dentro.

“Para poder utilizar la taquilla del gimnasio hace falta introducir una moneda de 100 pesos”

2. d. Cualidad que le es propia a la cosa por sí misma.

“Su valor intrínseco es la falta de malicia”

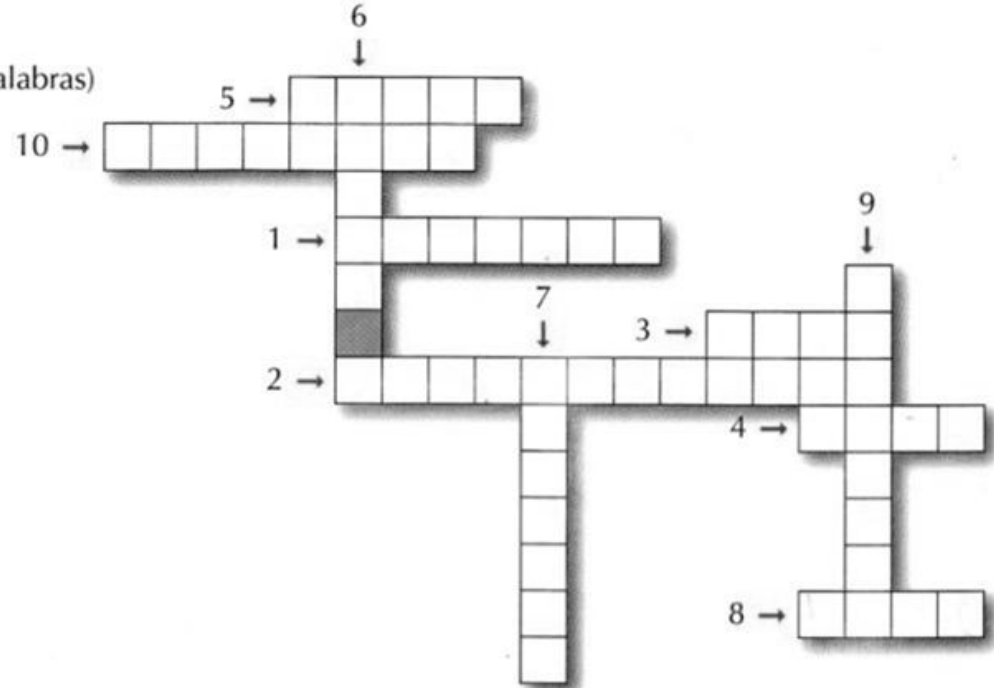
3. d. Capacidad de observación interior de las cosas.

“Le haría falta un ejercicio de introspección para entender sus sentimientos”

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Conjuga los verbos en presente, y completa el crucigrama:

1. Estudiar, yo
2. Acostarse, nosotros (2 palabras)
3. Vivir, él
4. Ir, vosotros
5. Estar, tú
6. Salir, ustedes
7. Comer, nosotras
8. Hacer, yo
9. Desayunar, ella
10. Empezar, vosotras



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Une las capitales de los siguientes departamentos

Amazonas

Arauca

Boyacá

Caquetá

La Guajira

Vichada

Tolima

Florencia

Ibagué

Puerto Carreño

Arauca

Tunja

Leticia

Riohacha

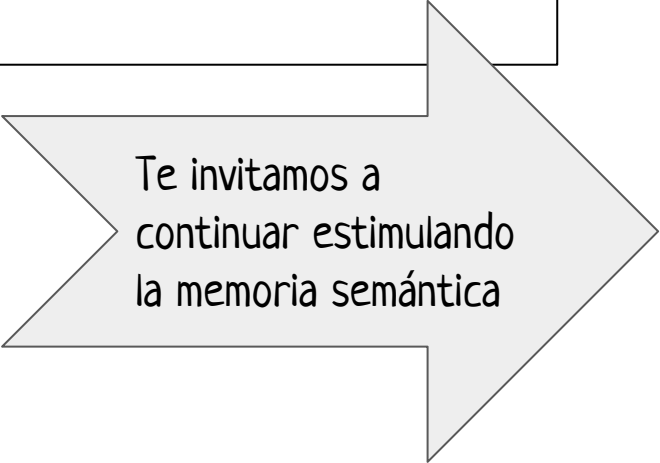
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria semántica

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Define las siguientes palabras:

Improcedente

Intriga

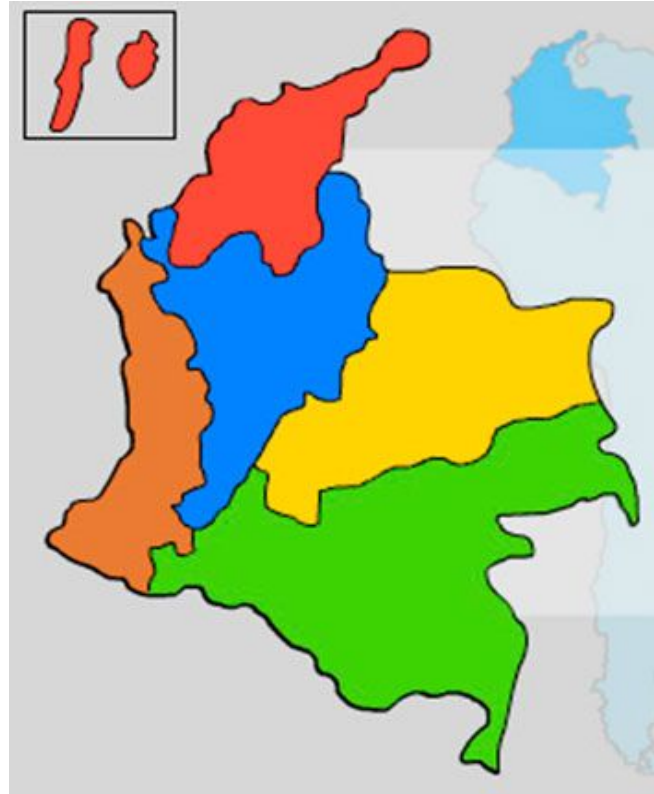
Didáctico

Disputa

Pintoresco

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recuerda y escribe los nombres de las regiones de Colombia:



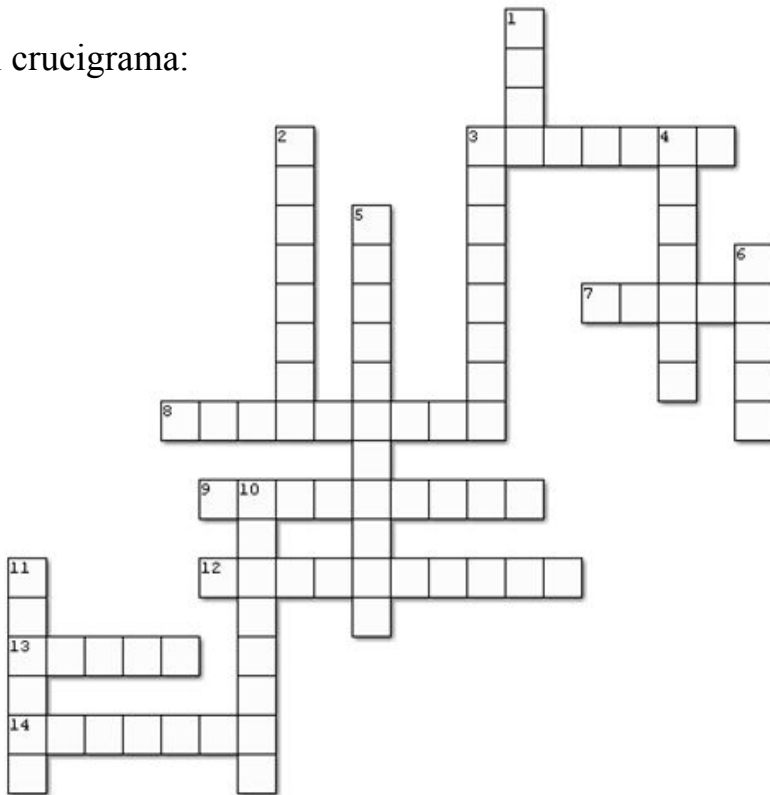
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Selecciona únicamente los presidentes de Colombia:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| -Miguel Abadía Méndez | - Gustavo Petro | -Samuel Moreno Rojas |
| -Guillermo León Valencia | -Ingrid Betancourt | - Enrique Peñalosa |
| -Virgilio Barco Vargas | -Alvaro Uribe Velez | -Paula Andrea Betancourt |
| -Antanas Mockus | - Guillermo León Valencia | -Marco Fidel Suarez |
| -Bernardo Gaitan | - Piedad Córdoba | - Barack Obama |
| -Ernesto Samper | - Hugo Chávez | - Juan Manuel Santos. |

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Resuelve el crucigrama:



Horizontal

- 3. Prócer de la independencia. Libertador.
- 7. País más poblado del mundo
- 8. Última reina del antiguo Egipto
- 9. Animales que amamantan
- 12. Animales que se alimentan exclusivamente de carne
- 13. País en que se encuentra el Taj Mahal
- 14. Utensilio usado principalmente para servir o comer un alimento líquido o semilíquido

Vertical

- 1. Moneda usada por la Unión Europea
- 2. Ave que no vuela
- 3. Ciencia que estudia a los seres vivos
- 4. Continente en el que se encuentra Colombia
- 5. Conflicto entre Estados Unidos y la Unión soviética
- 6. Jugador 10 de la selección Colombia
- 10. Departamento cuya capital es Leticia
- 11. Sopa típica de Bogotá

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria semántica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Coloca el número según el orden de los eventos históricos

- ___ Revolución Francesa
- ___ Independencia de Colombia
- ___ I Guerra Mundial
- ___ Guerra de Vietnam
- ___ Caída del muro de Berlín
- ___ Batalla de Waterloo
- ___ Llegada de Colon a América
- ___ Gran depresión



¡Felicitaciones! Has terminado los ejercicios de memoria semántica

¿Cómo ha sido tu desempeño en estos ejercicios?

¿Qué estrategias has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

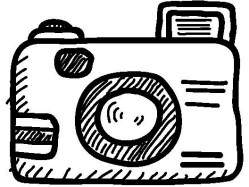
¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué cambios han percibido!

EJERCICIOS MEMORIA EPISÓDICA



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Pega una foto de un evento importante en tu vida



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Intenta recordar un evento en el que hayas estado presente relacionado con las siguientes palabras.
Una vez lo tengas presente, busca a alguien para contárselo.



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

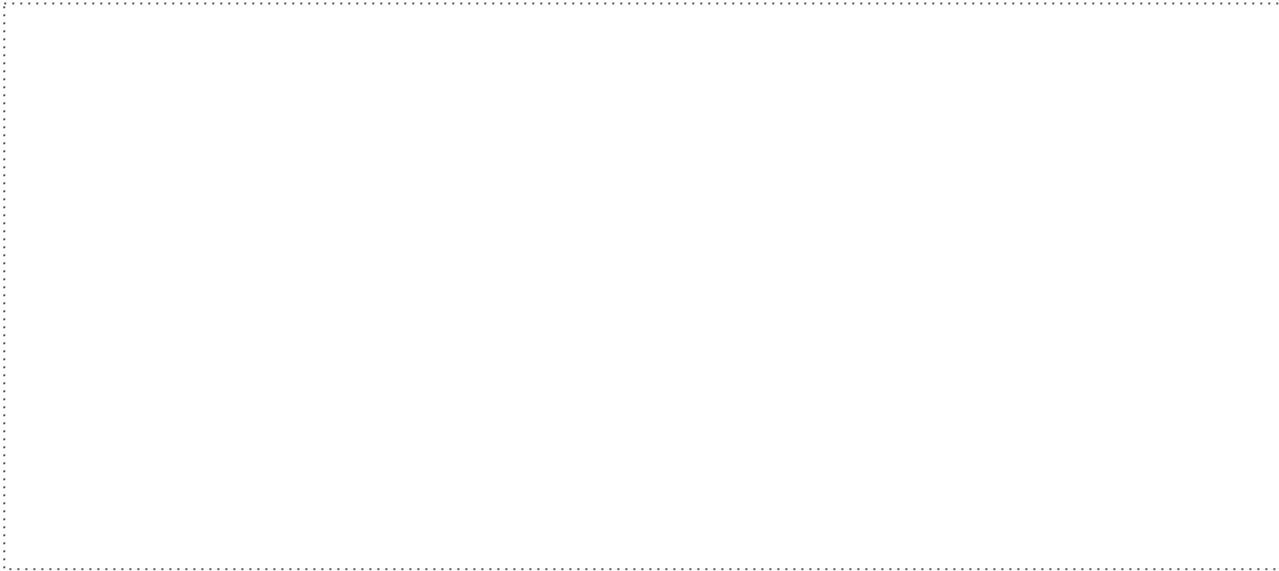
Crea una historieta en la que muestres los momentos más importantes de tu vida en el colegio.



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cuál era la moda característica en tu juventud?

Intenta dibujarla aquí:



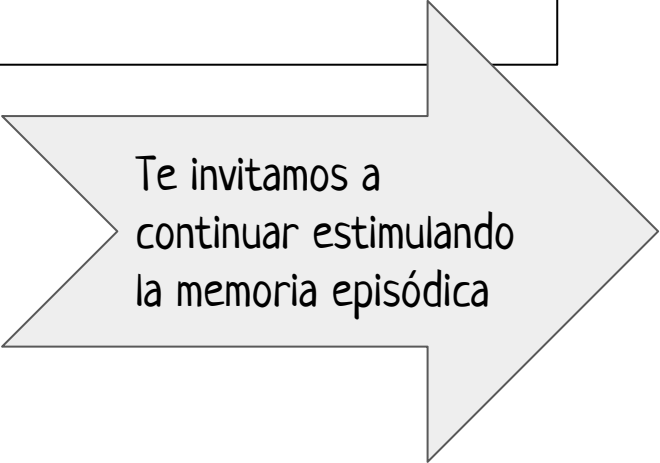
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria episódica

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cual es el recuerdo más agradable que tienes de tu niñez (10 años)?

¿Cual es el recuerdo más agradable que tienes de tu adolescencia (15 años)?

¿Cual es el recuerdo más agradable que tienes de tu juventud (20 años)?

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Intenta escribir la letra de una canción que te recuerde a un momento específico de tu vida



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escribe los nombres de tu amigos de la infancia y un momento especial que hayas vivido con cada uno de ellos

Nombre del amigo / a	Momento especial que compartieron



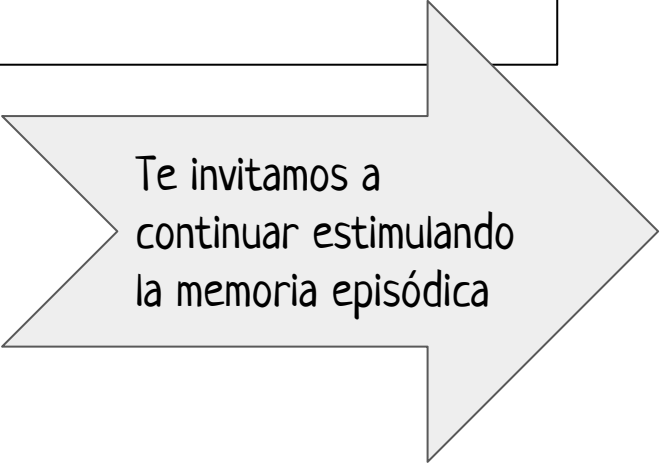
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria episódica

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escoge una reunión familiar que te haya gustado mucho. Ahora escribe lo más detallado posible los siguientes aspectos de esa reunión familiar:

¿Cuántas personas se encontraban ese día?

- _____

¿Cómo era el lugar en el que se encontraban?

- _____

¿Cuál era el motivo de la reunión?

- _____

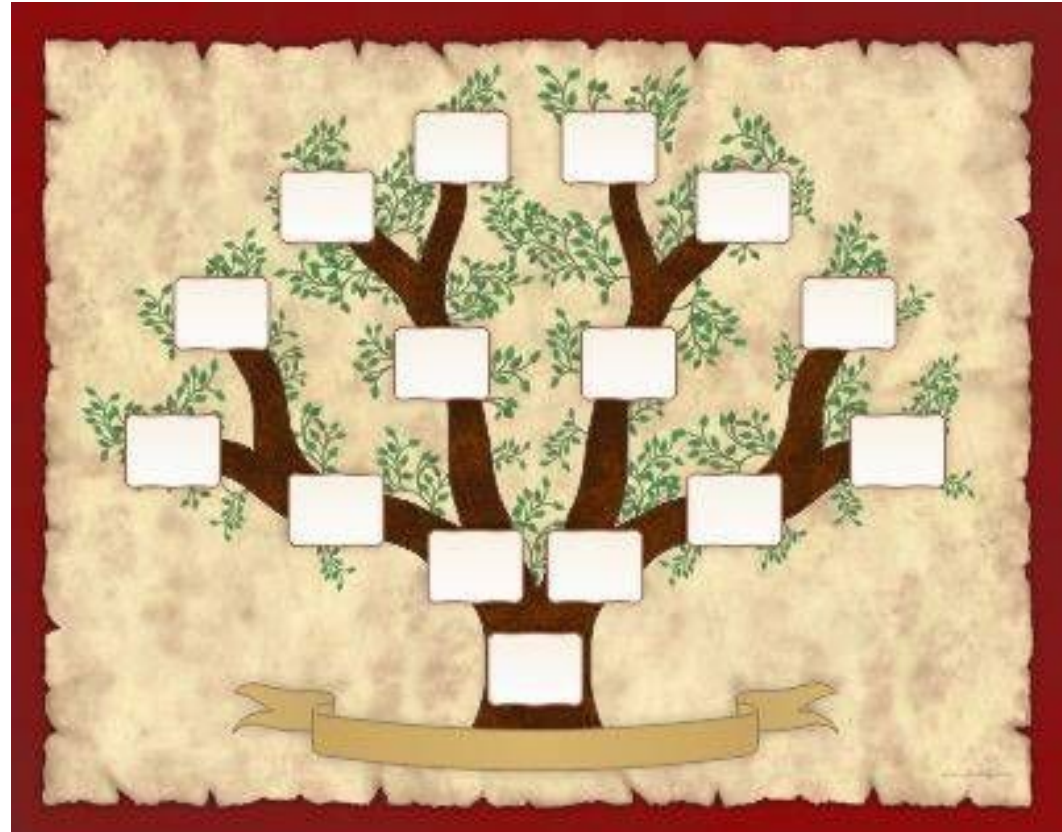
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Intenta realizar el plano de la casa de tu infancia:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recuerda el mayor número de personas que conforman tu árbol genealógico, escribe su nombre e intenta describir un momento que hayas compartido con esa persona brevemente:



Nombre de la persona	Momento compartido

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Intenta describir con exactitud tu primer día de colegio y la forma en la que te sentiste



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria episódica	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Intenta dibujar un plano del barrio en el que vivías cuando eras niño / a



A large empty rectangular box for drawing a map of the neighborhood.



¡Felicitaciones! Has terminado los ejercicios de memoria episódica

¿Cómo ha sido tu desempeño en estos ejercicios?

¿Qué estrategias has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué cambios han percibido!

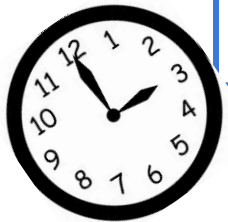
EJERCICIOS MEMORIA PROSPECTIVA



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cuáles son tus planes para hoy?

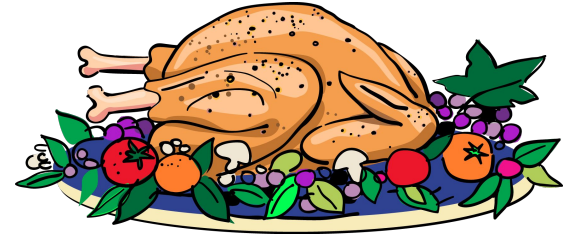
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Qué vas a cenar esta noche?





Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cómo te vas a vestir mañana?



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Qué vas a hacer mañana?



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Qué piensas hacer el próximo fin de semana?





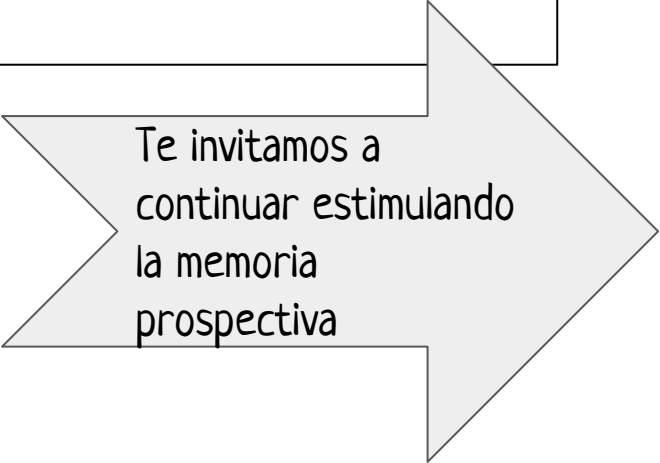
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria
prospectiva

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cuáles son tus planes para la próxima navidad?





Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cómo te gustaría pasar tu próximo cumpleaños?



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Qué planes tienes para tus próximas vacaciones?



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Qué hobbies o pasatiempos te gustaría adquirir en este año?



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Qué planeas hacer para la próxima semana santa?





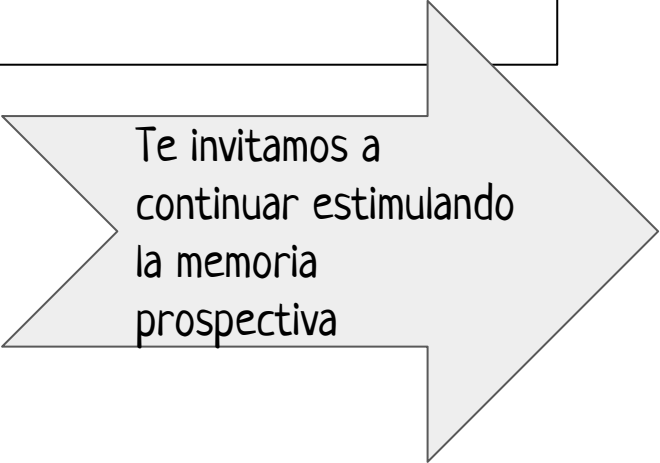
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria
prospectiva

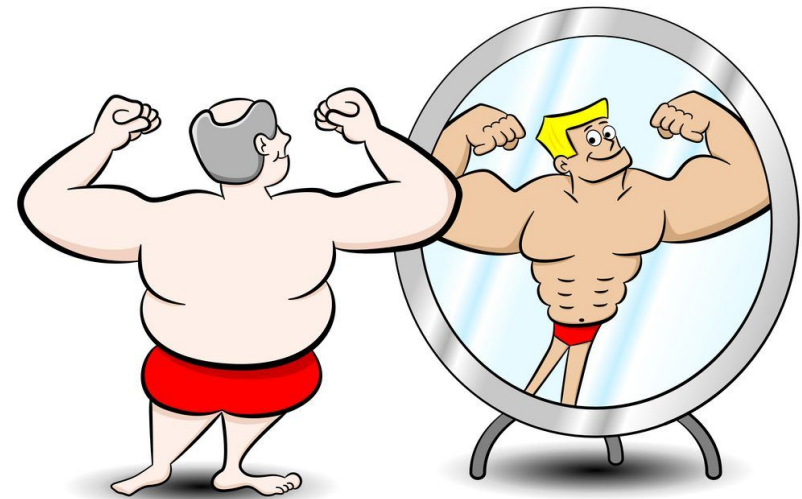
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cómo te gustaría que fuera tu vida en 5 años?



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cómo te imaginas a tí mismo/a en 5 años?



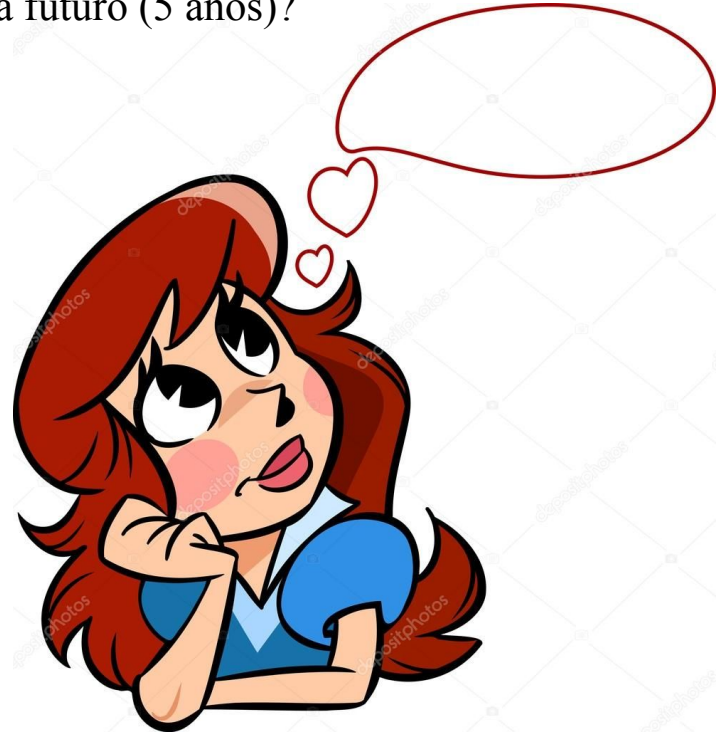
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cómo te imaginas tu casa en 7 años?



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cuáles son tus sueños a futuro (5 años)?



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria prospectiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cuáles son esas metas que te faltan por alcanzar?





¡Felicitaciones! Has
terminado los
ejercicios de
memoria
prospectiva

¿Cómo ha sido tu desempeño
en estos ejercicios?

¿Qué estrategias
has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué
cambios han percibido!

PRAXIAS

¿QUE SON?

Movimientos organizados de mayor o menor dificultad que se hacen para alcanzar un objetivo.

TIPOS

VISUOCONSTRUCTIVA:

Capacidad de planificar y realizar lo movimientos necesarios para organizar una serie de elementos en el espacio. EJ: Dibujar

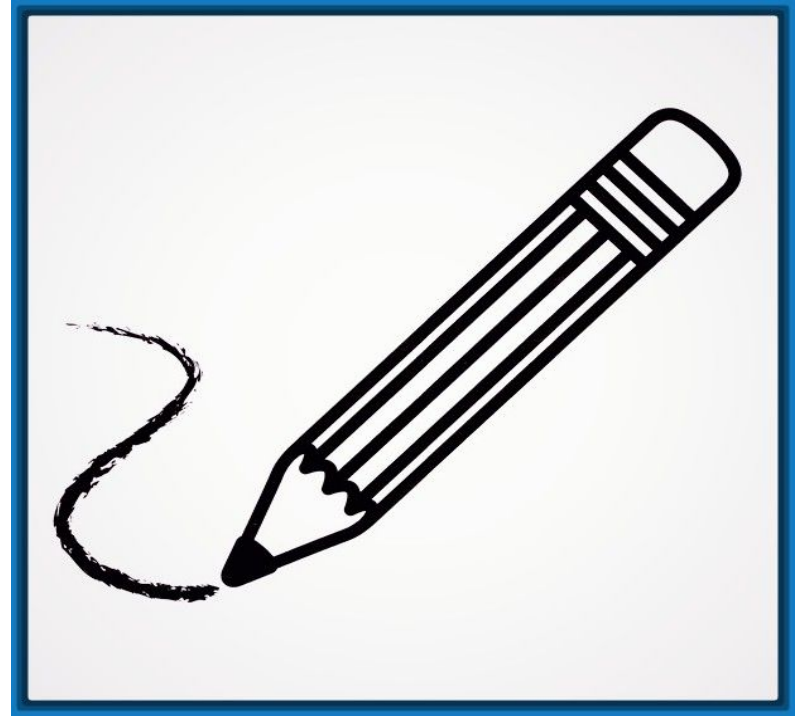
IDEATORIAS:

capacidad para manipular objetos mediante una secuencia de gestos, lo que implica el conocimiento de la función del objeto.

IDEOMOTORAS:

Capacidad para realizar un movimiento o gesto simple de manera intencionada.

**Ejercicios de
praxias
visuoconstruc
tivas**

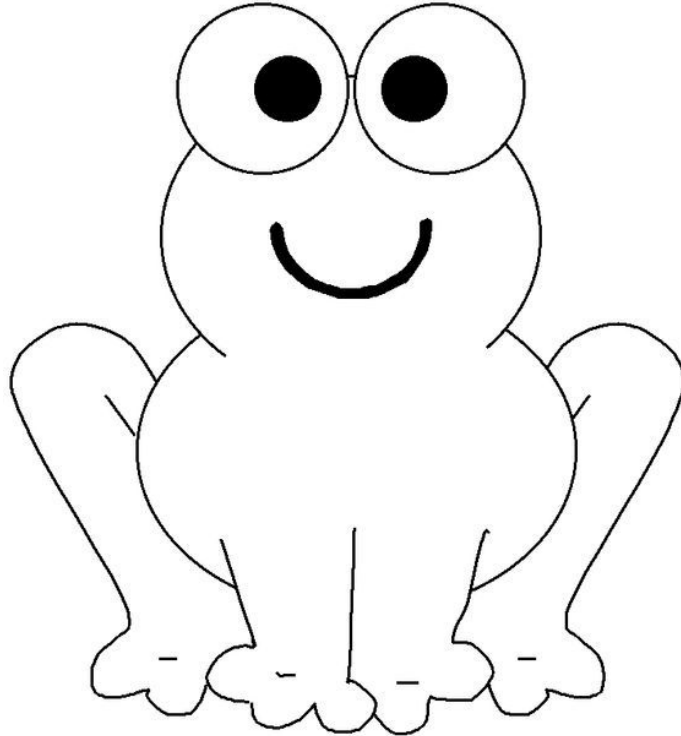


Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza la silueta de tu mano derecha. Escribe el nombre de los dedos.

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Pega bolitas de papel crepe en la siguiente imagen:

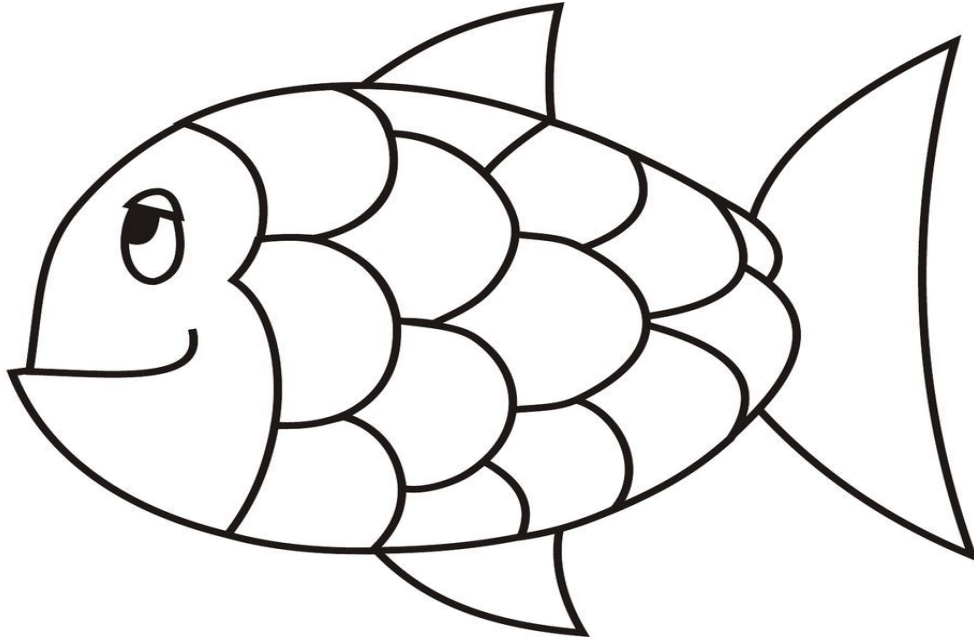


Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Dibuja un paisaje:

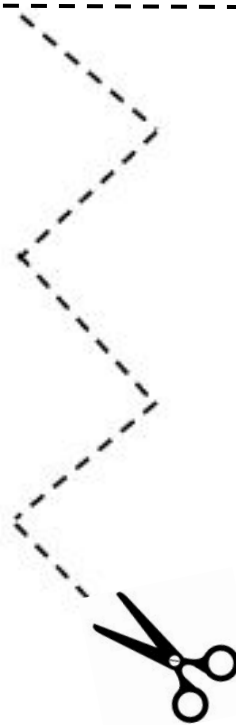
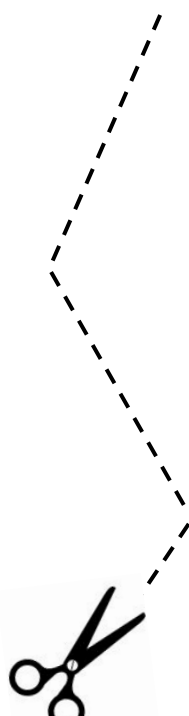
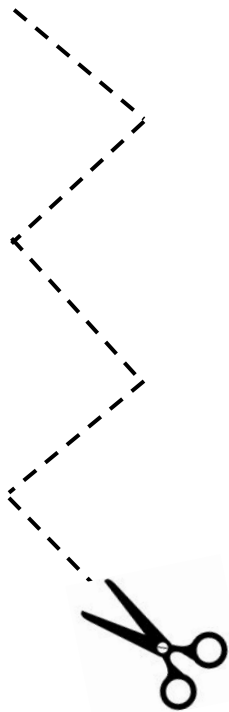
Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Completa las escamas del pez, haciendo pequeñas bolitas de plastilina con tus dedos y aplastandolas sobre el cuerpo del animal:



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recorta.



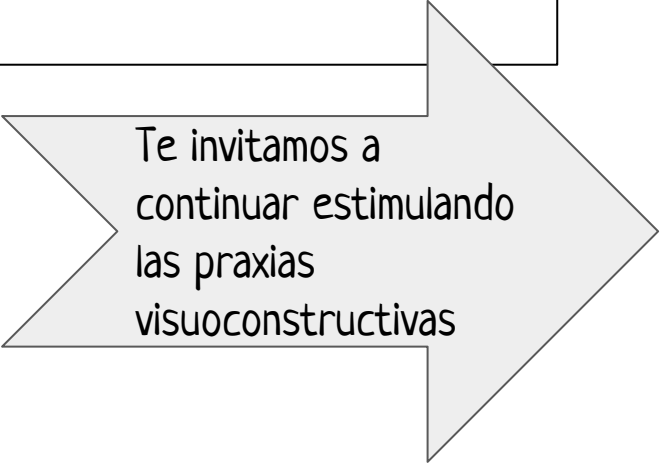
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
las praxias
visuoestructurivas

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Arma una casita utilizando únicamente palitos de paleta y pegante y pégala en la siguiente hoja.



Pega aquí tu casita de palitos de paleta



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

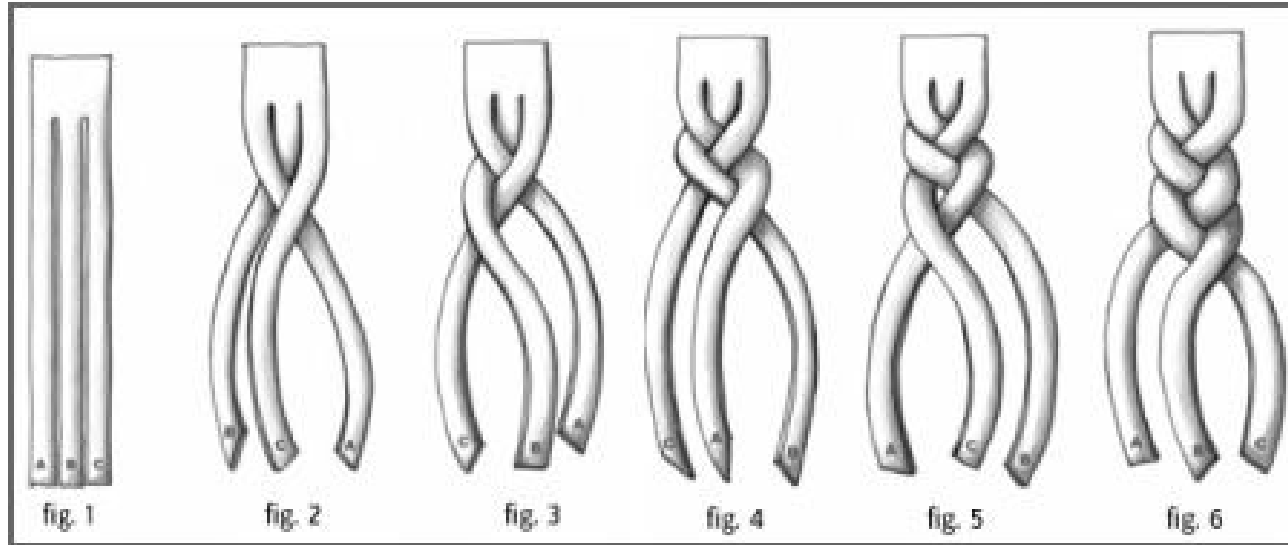
Arma un collar de pasta:
(Necesitarás macarrones o pasta corta, y un hilo o cinta)



Puedes
también pintar
la pasta si así
lo prefieres

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Arma una pulsera en forma de trenza, siguiendo estos pasos:
(necesitarás únicamente tres lanas o hilos gruesos de colores)



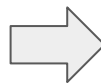
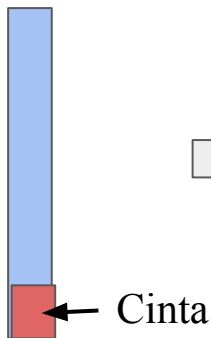
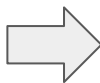
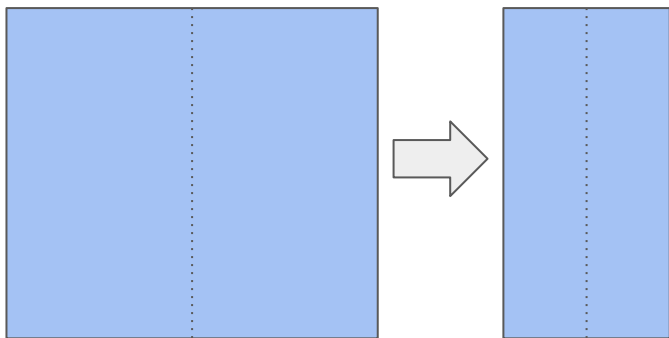
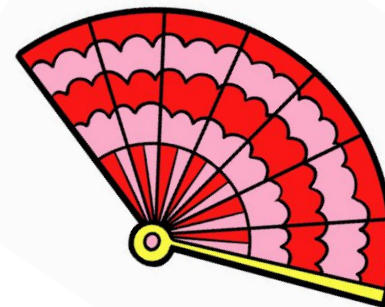
Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Construye un abanico de papel:

Para hacerlo, deberás doblar una hoja en el medio, y nuevamente doblarla por la mitad. Deberás continuar haciendo la mayor cantidad de dobleces posibles, siempre por la mitad.



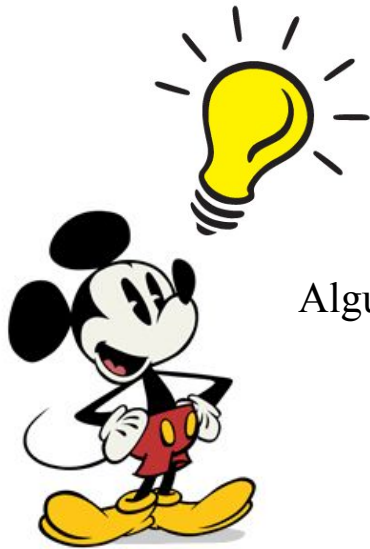
Una vez hechos todos los dobleces, pega una cinta pegante en el extremo inferior de la hoja como se indica a continuación



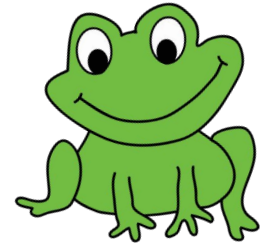
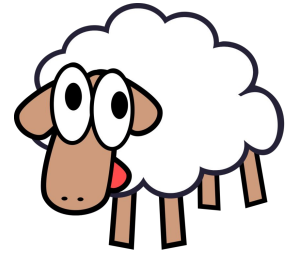
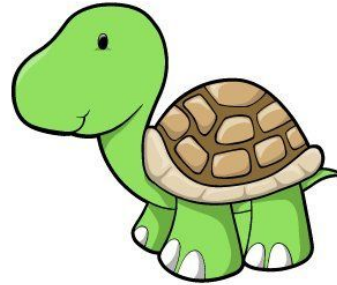
Ahora abre la hoja por el lado que no se encuentra pegado y ¡listo!

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Arma un animal con plastilina.



Algunas ideas:



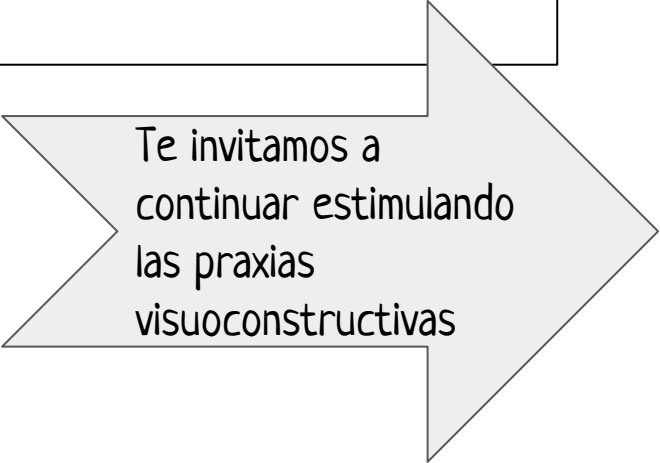
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

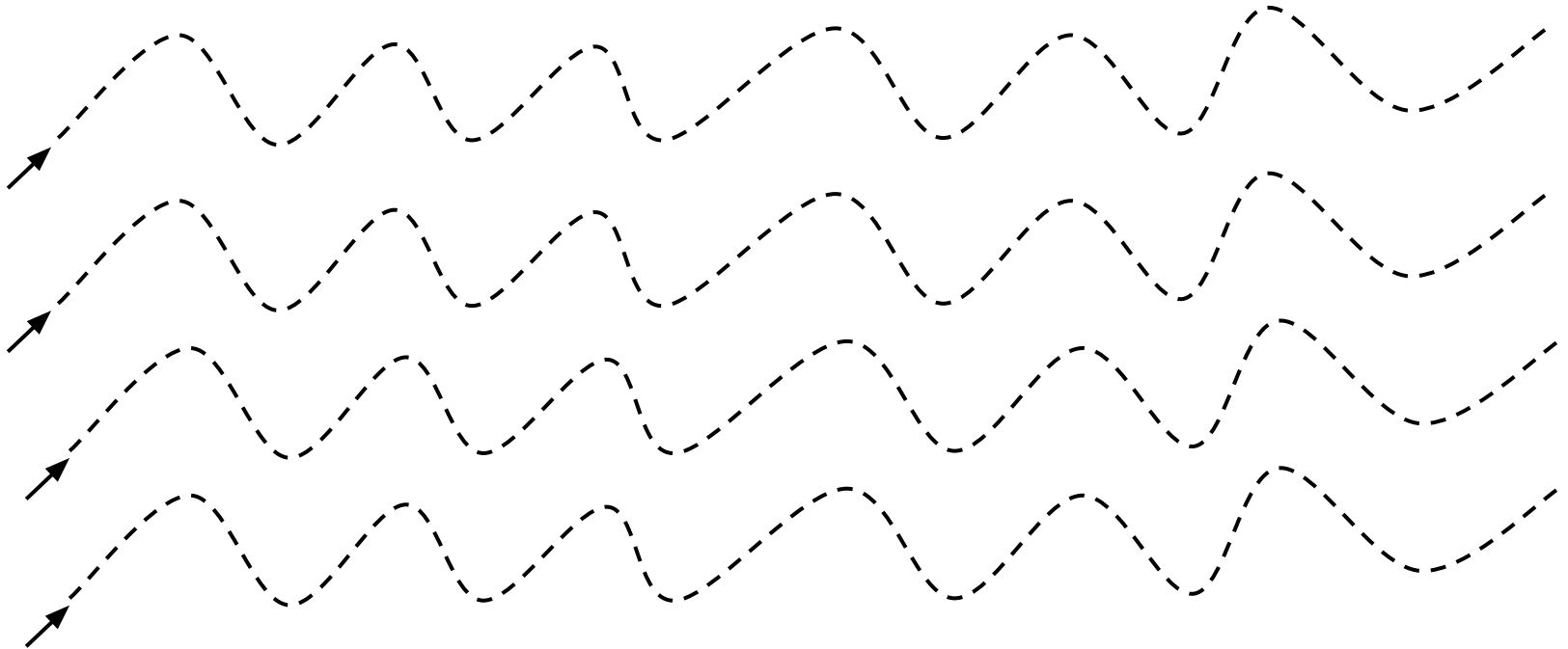
En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
las praxias
visuoconstructivas

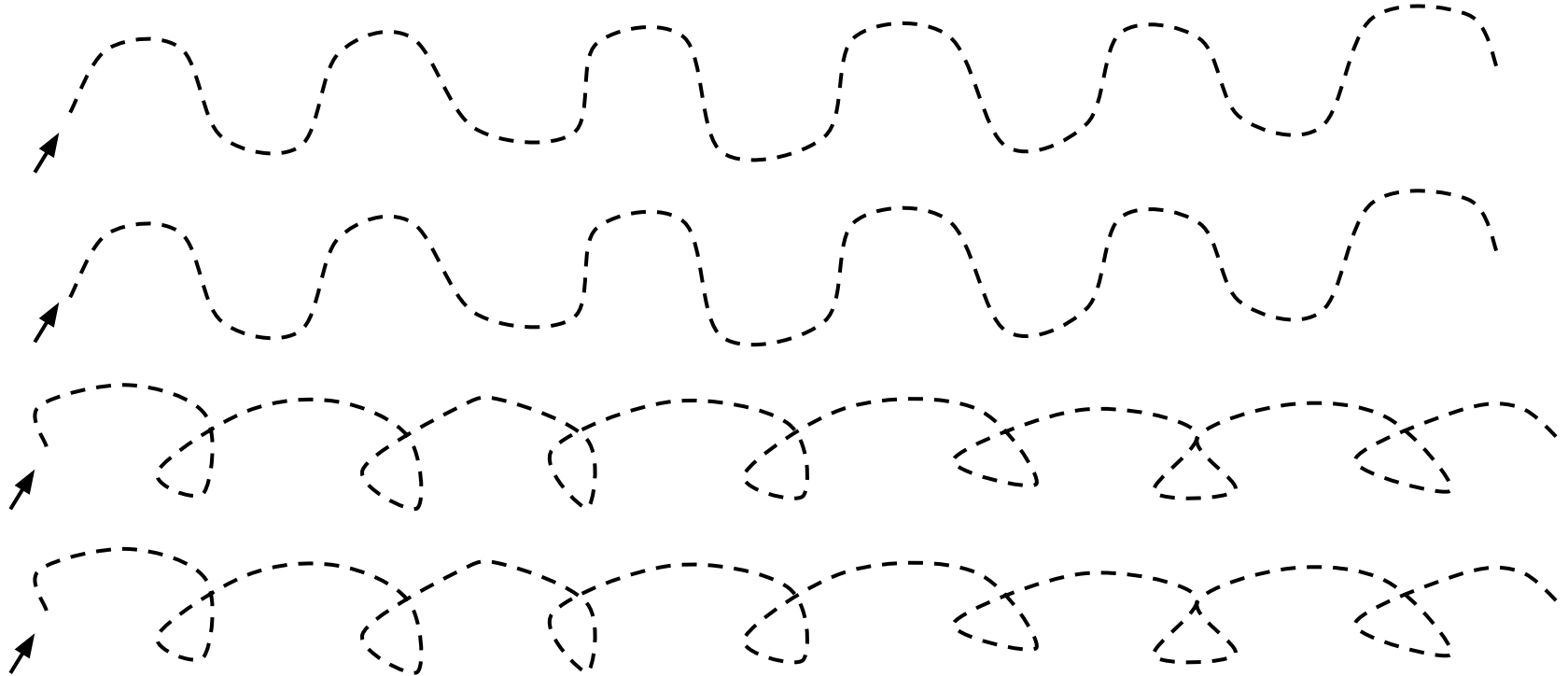
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Repasa sin levantar el lápiz:



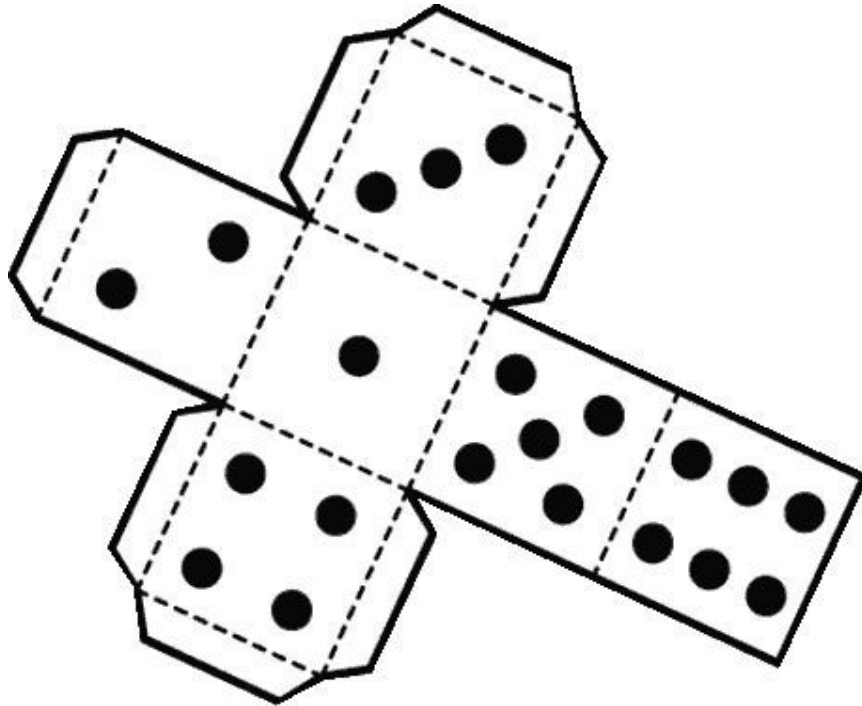
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Repasa sin levantar el lápiz:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recorta y arma el siguiente dado. Lo necesitarás para otra actividad más adelante:



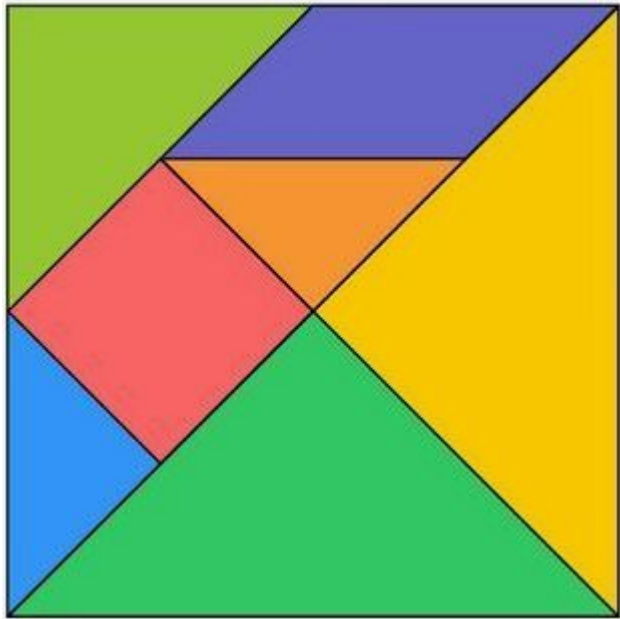
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recorta y vuelve a armar el rompecabezas:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia visuoconstructiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recorta las fichas de tangram e intenta armar la siguiente figura con ellas:





¡Felicitaciones! Has
terminado los ejercicios
de praxias
visuoconstructivas

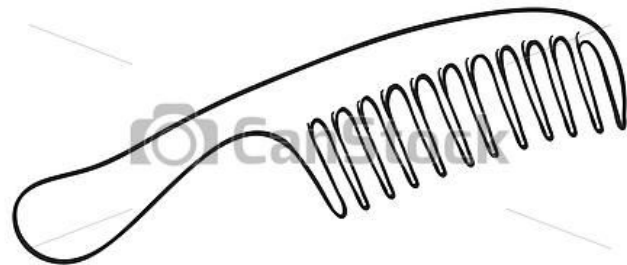
¿Cómo ha sido tu desempeño
en estos ejercicios?

¿Qué estrategias
has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué
cambios han percibido!

Ejercicios de Praxias ideatorias



© Can Stock Photo - csp12383672



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Sirve un vaso con agua



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Cepilla tu cabello.



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Enciende y sopla una vela



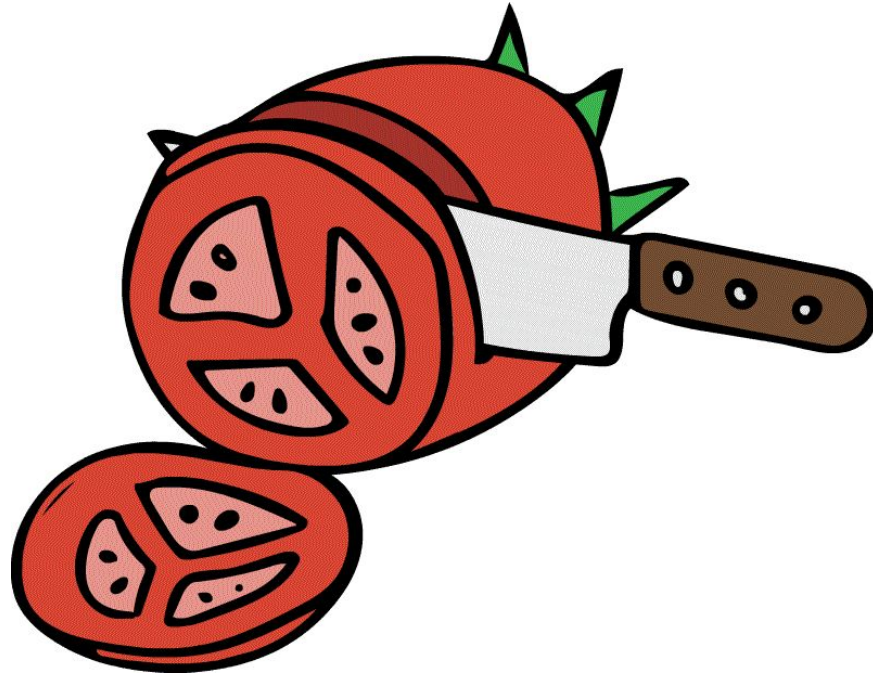
Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Lava tus dientes.



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Corta un tomate en rodajas



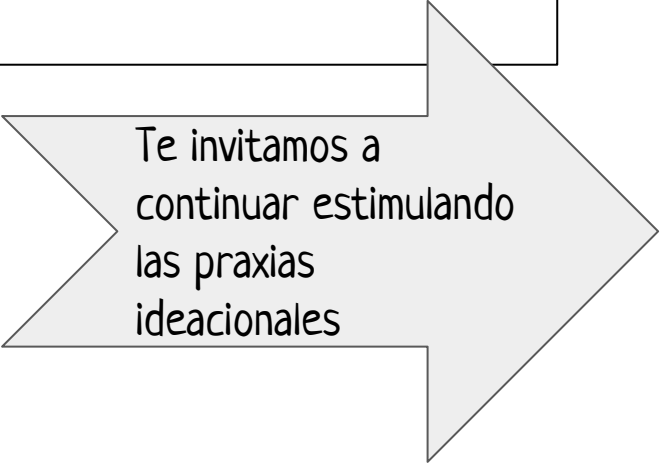
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
las praxias
ideacionales

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Utiliza el tenedor y el cuchillo para comer tu almuerzo



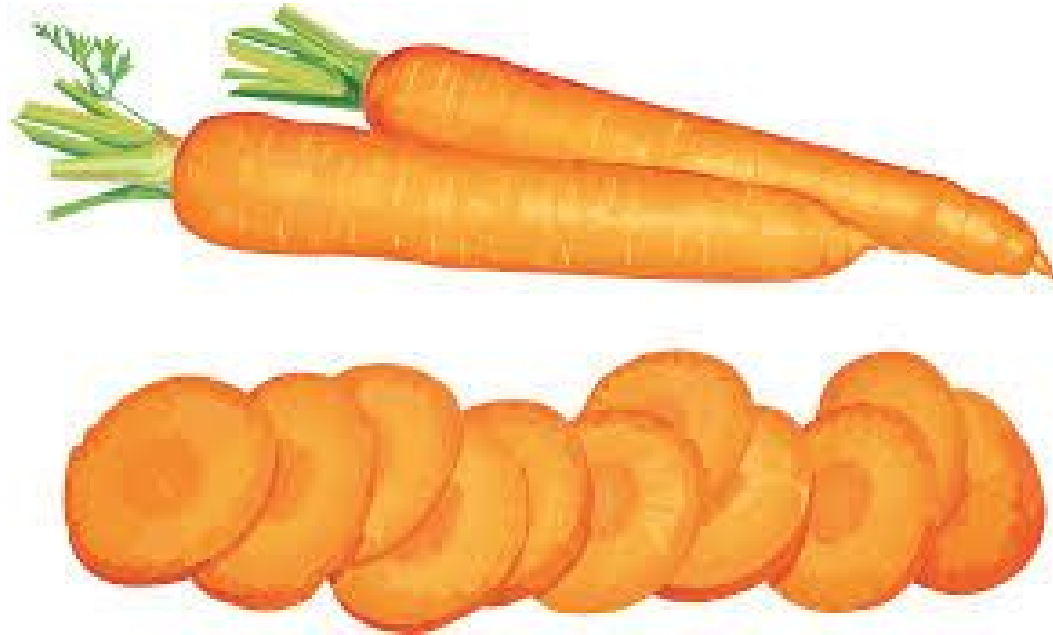
Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Pon a preparar el café en la mañana y sírvelo.



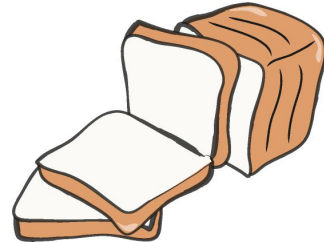
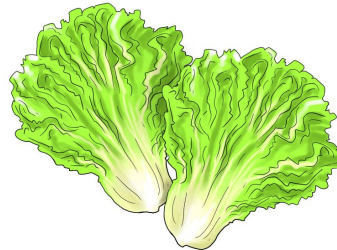
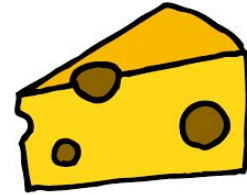
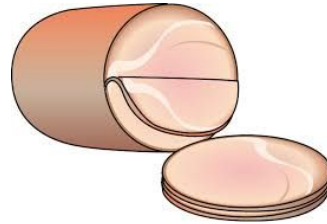
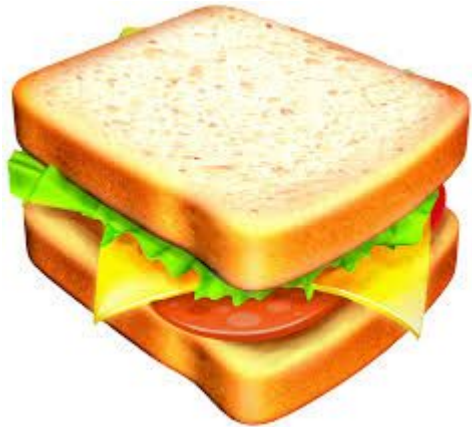
Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Pela y corta una zanahoria en rodajas



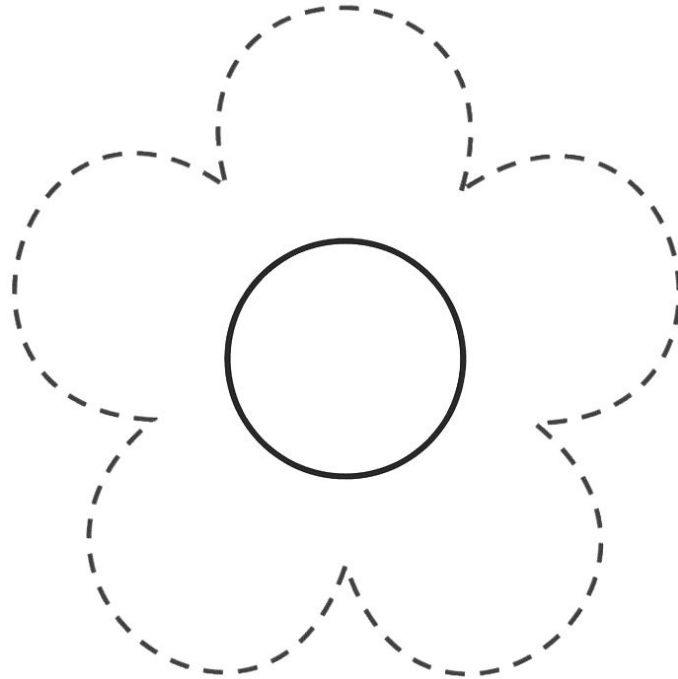
Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Prepara un sandwich que contenga los siguientes ingredientes:



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Con hilo y aguja repasa el contorno de la siguiente figura:



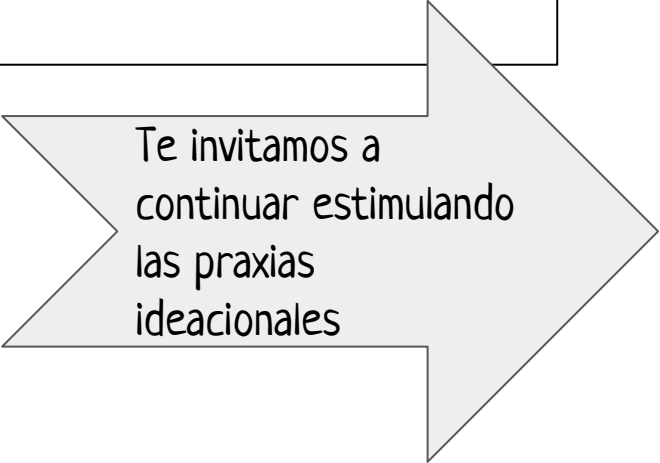
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
las praxias
ideacionales

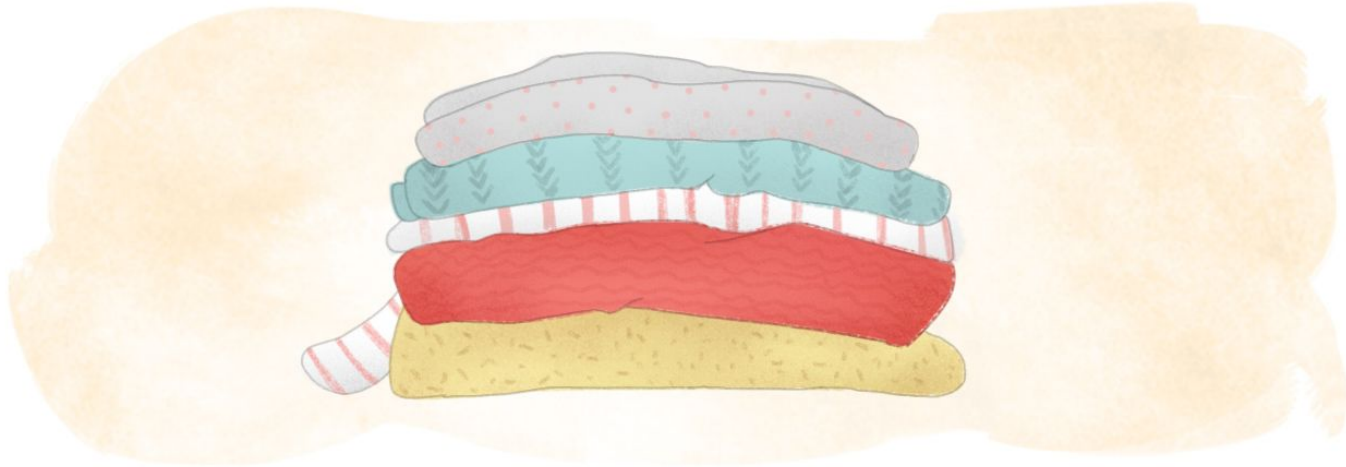
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Limpia tus zapatos.



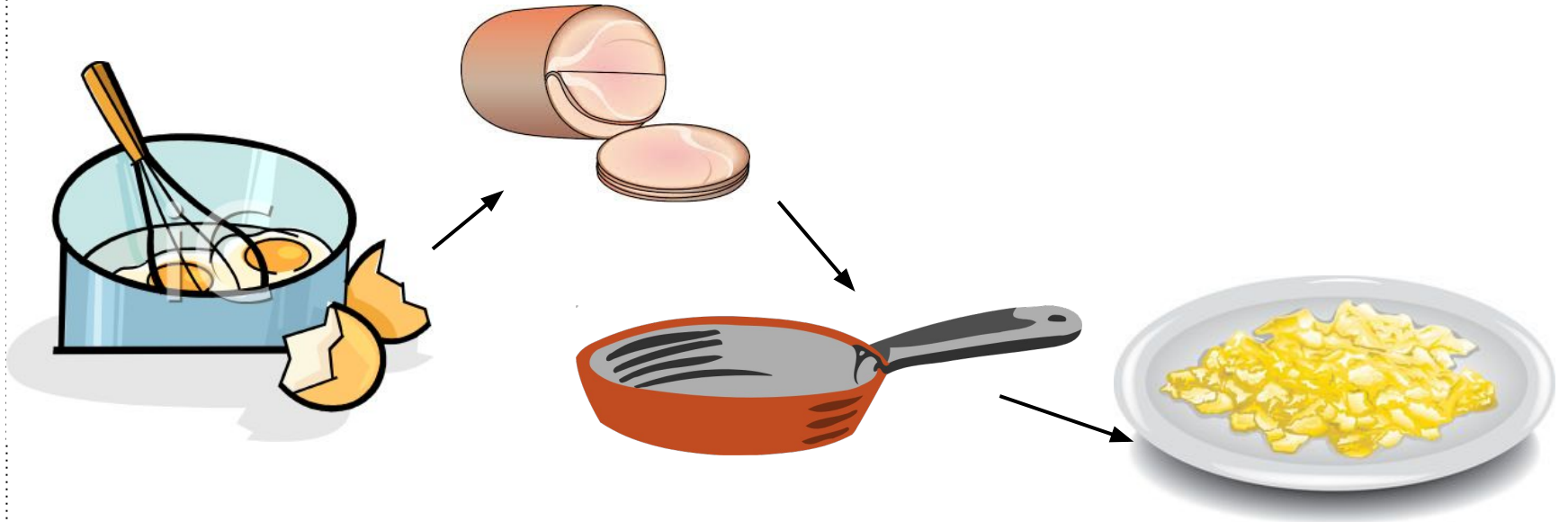
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recoge la ropa limpia y dóblala:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Prepara unos huevos revueltos con jamón.



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Hornea un ponqué:



Ingredientes

Porciones: 12

1 taza de azúcar

125g de mantequilla

2 huevos

2 cucharaditas de

esencia de vainilla

1½ tazas de harina

1¾ cucharaditas de

polvo para hornear

½ taza de leche

Preparación

Preparación: 20 mins > Tiempo de cocción 30 mins > Listo en: 50 mins

1. Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde cuadrado de 23 cm o preparar un molde de muffins o cupcakes.
2. En un bowl mediano, mezclar el azúcar y la mantequilla hasta lograr una crema suave. Incorporar los huevos de a uno por vez y luego la vainilla.
3. Mezclar el harina y el polvo para hornear, agregar a la mezcla de mantequilla y unir bien. Por último, incorporar la leche hasta que la mezcla esté suave. Colocar en el molde preparado y llevar al horno.
4. Hornear de 30 a 40 minutos. Si está haciendo muffins, hornear entre 20 y 25 minutos. La torta está lista cuando la superficie vuelve a subir después de tocarla (es elástica).

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideatoria	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Prepara la comida. ¿Qué te parece pasta con salsa bolognesa?



Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Diente de ajo cortado finamente
- 2 Cebollas medianas cortadas en cubos pequeños
- 2 Zanahorias medianas rallada finamente
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 ½ Taza de apio cortada en cubos pequeños
- 400 g de carne molida
- 1 Taza de vino tinto
- 2 Tomates frescos molidos
- 2 Sobres de salsa de tomates
- 1 Hoja de laurel
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- ½ Taza de agua hirviendo
- 1 Cucharada colmada de orégano
- ¼ Cucharadita de comino
- ½ Cucharadita de ají color – paprika
- 500 g de spaghetti

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una olla mediana, añade el ajo con la cebolla, la zanahoria, el pimentón y el apio. Saltea durante 2 a 3 minutos revolviendo de vez en cuando hasta ablandar los vegetales. Añade la carne molida y cocina otros 3 minutos más revolviendo una que otra vez para evitar la formación de grumos de carne y distribuir con los otros ingredientes.

2.- Vierte de una vez el vino tinto y espera a que vuelva a hervir. Continúa con los tomates molidos y la salsa de tomates, añade la hoja de laurel con el caldo de costilla MAGGI® desmenuzado y el agua hirviendo, condimenta con el orégano, comino, pimienta, y ají color. Cocina a fuego medio-bajo y semi-tapado durante 35 a 40 minutos revolviendo una que otra vez para evitar que la salsa se pegue. Una vez cocidos y blandos todos los ingredientes verifica su sabor, si es necesario agrega más agua caliente según cómo te guste la textura.

3.- Aparte, cocina los spaghetti en abundante agua hirviendo con sal según las indicaciones del envase. Una vez cocidos, escurre el agua caliente y devuélvelos a la olla con unas gotas de aceite de oliva y un toque de mantequilla. Cuando quieras sírvelos acompañados de la salsa recién preparada.





¡Felicitaciones! Has
terminado los
ejercicios de praxias
ideatorias

¿Cómo ha sido tu desempeño
en estos ejercicios?

¿Qué estrategias
has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué
cambios han percibido!

Ejercicios de
praxias
ideomotoras



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Sonríe lo más grande que puedas.



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Manda unos besos



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Saluda con la mano



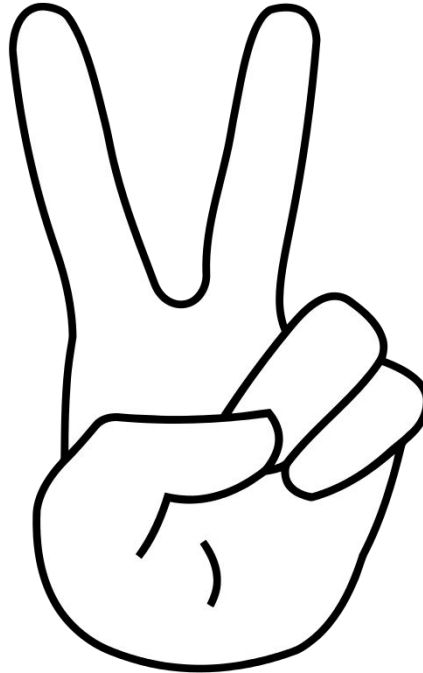
Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Guiña un ojo



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Has el símbolo de la paz con la mano izquierda



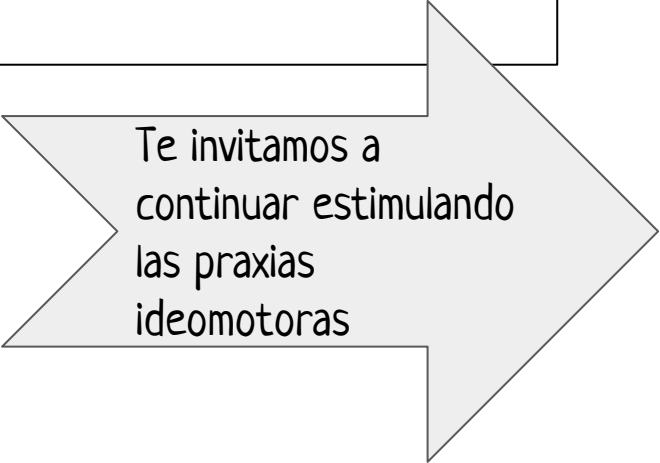
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

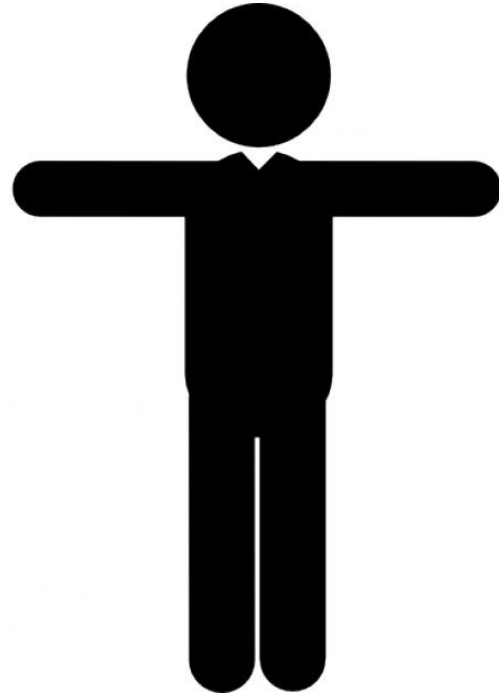
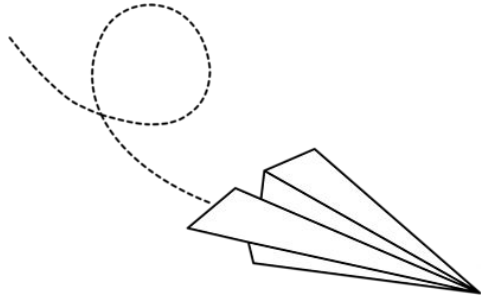
En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
las praxias
ideomotoras

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Levanta ambos brazos hacia los lados y vuela como si fueras un avión



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Saluda al tiempo con ambas manos y los brazos extendidos hacia el techo



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Sube y baja tus brazos como si fueras una marioneta



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Hala tus orejas mientras haces una mueca



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Abre y cierra tus manos de manera intermitente



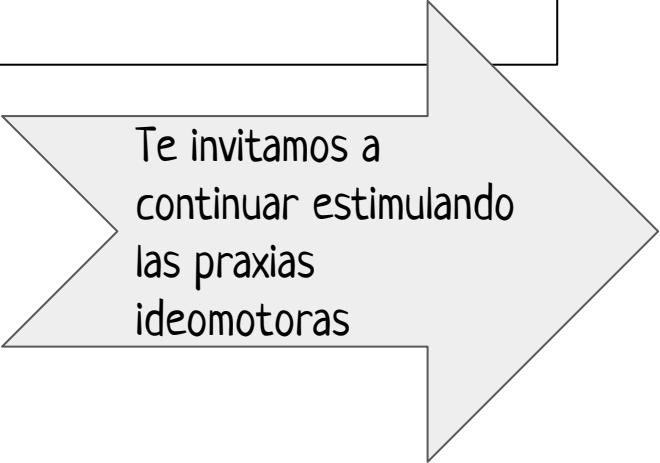
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
las praxias
ideomotoras

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Golpea la mesa con la mano izquierda mientras chasqueas los dedos con la mano derecha



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Golpea suavemente tu cabeza con la mano derecha mientras que con la izquierda frota en círculos tu barriga



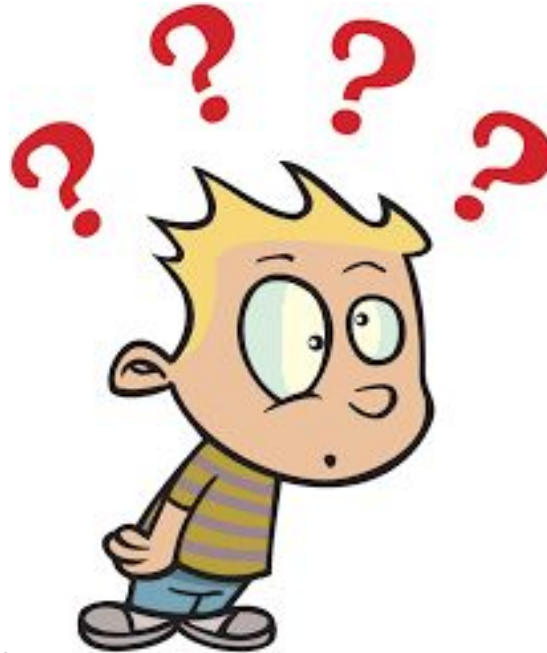
Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Con tu brazo izquierdo realiza círculos para adelante, mientras con el derecho los haces hacia atrás



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Mueve tu pierna derecha en círculos en una dirección mientras que haces círculos en la otra dirección con tu brazo izquierdo



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Praxia ideomotora	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Mueve un brazo de arriba hacia abajo mientras mueves el otro de adelante hacia atrás





¡Felicitaciones! Has
terminado los
ejercicios de praxias
ideomotoras

¿Cómo ha sido tu desempeño
en estos ejercicios?

¿Qué estrategias
has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué
cambios han percibido!

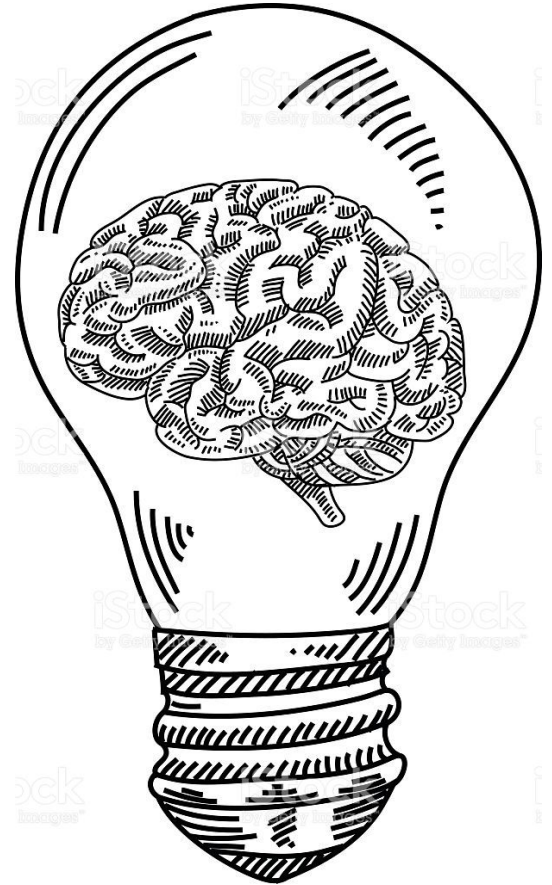
AUTOEVALUACIÓN

5= Muy frecuentemente 4= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 2= Raramente 1= Nunca

	1	2	3	4	5
Conozco y manejo conceptos relacionados con las praxias					
Reconozco los diferentes tipos de praxias en actividades cotidianas					
Reconozco diversos factores que afectan la realización de praxias					
Implemento estrategias para favorecer mis movimientos organizados					
Observo mejoras en mis praxias visuconstructivas					
Observo mejoras en mis praxias ideatorias					
Observo mejoras en mis praxias ideomotoras					

MEMORIA DE TRABAJO

La memoria de trabajo, se puede definir como el conjunto de procesos que nos permiten el almacenamiento y manipulación temporal de la información para la realización de tareas cognitivas complejas como la comprensión del lenguaje, la lectura, las habilidades matemáticas, el aprendizaje o el razonamiento.

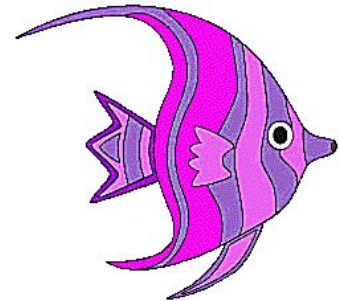
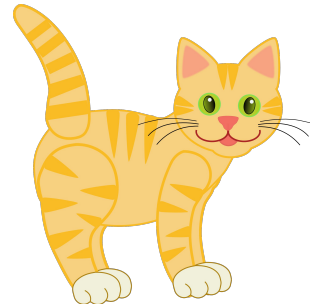
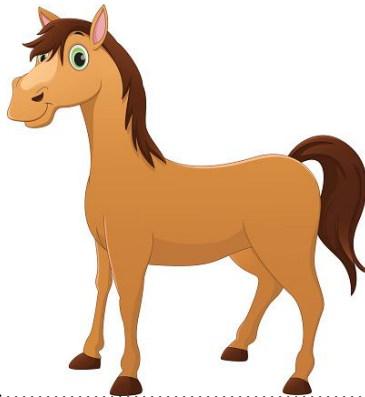
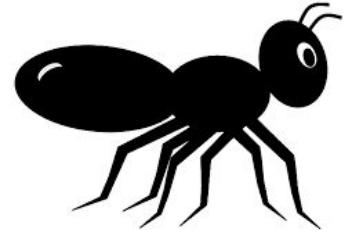
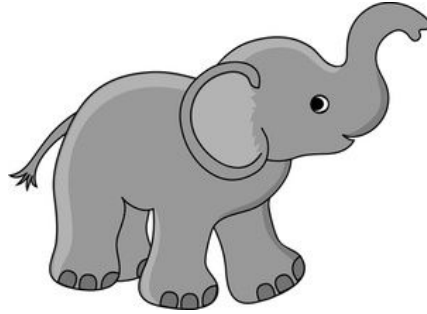
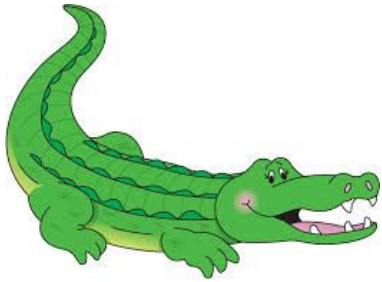


Ejercicios de Memoria de trabajo



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Organiza los siguientes animales de acuerdo a su tamaño en la vida real



Lee el cuento que aparece a continuación y dibuja en secuencia lo que sucedió en él (en la siguiente página).

El baúl del tesoro

Autora: **María José Alarcón Cárdenas**
Cúrcico, Región del Maule
Ilustración: **Verónica Rodríguez**

Había una vez, en un lugar muy lejano en medio del bosque, una linda casita, donde vivía el pequeño Felipe.

A él le gustaba salir a jugar con los animales: lindos corderos, grandes vacas y muy coloridas mariposas.

Un día, Felipe jugando se tropezó con algo y cayó al suelo.

Al levantar su cabeza, se encontró con un gran baúl.

Se imaginó que había un tesoro.

Feliz, lo abrió y advinmen lo que encontró.

Sólo había un libro viejo.

Muy triste se fue a su casa. No había lo que él esperaba.

Al otro día, cuando despertó, rápidamente se vistió y fue donde estaba el baúl.

Tomó el libro viejo y lentamente lo abrió.

Comenzaron a salir colores y sonidos.

Era un libro mágico.

Felipe se dio cuenta que realmente había encontrado un gran tesoro.

¡Y colorín, colorado este cuento se ha acabado!



Nivel de Dificultad:

Baja

Tiempo:

Función:

Memoria de trabajo

¿Como me fue?

1

2

3

4

5

Realiza tu dibujo aquí.

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escribe tu nombre y apellido al revés

Nombre al revés:

Apellido al revés:

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escribe los meses del año al revés

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza los siguientes cálculos de manera mental.

$7 + 17 =$

$5 + 29 =$

$15 - 19 =$

$23 - 14 =$

$24 / 4 =$

$48 / 4 =$

$30 - 21 =$

$73 - 34 =$

$33 \times 4 =$

$18 / 6 =$

$56 / 7 =$

$72 / 9 =$

$9 \times 7 =$

$6 \times 7 =$

$7 \times 6 =$

$2 + 9 + 11 =$

$24 + 37 + 19 =$

$87 + 2 + 17 =$

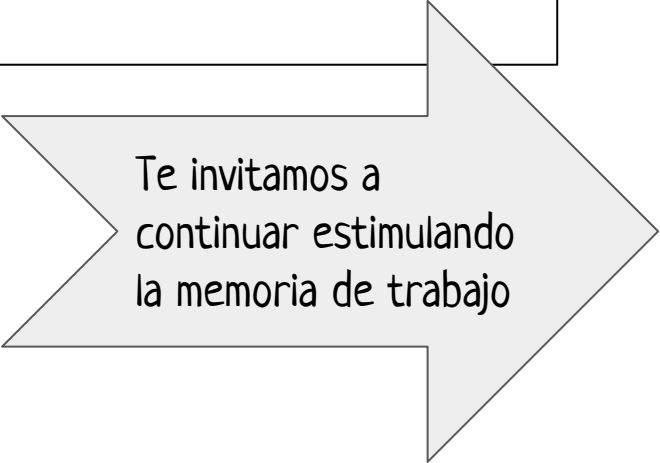
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria de trabajo

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escribe tu telefono y tu número de cédula al revés

Número de teléfono (al revés)

Número de cédula (al revés)

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Colorea la imagen de la página siguiente según el resultado

7 = Amarillo



10 = Naranja



2 = Verde



12 = Café



9 = Rojo



11 = Blanco

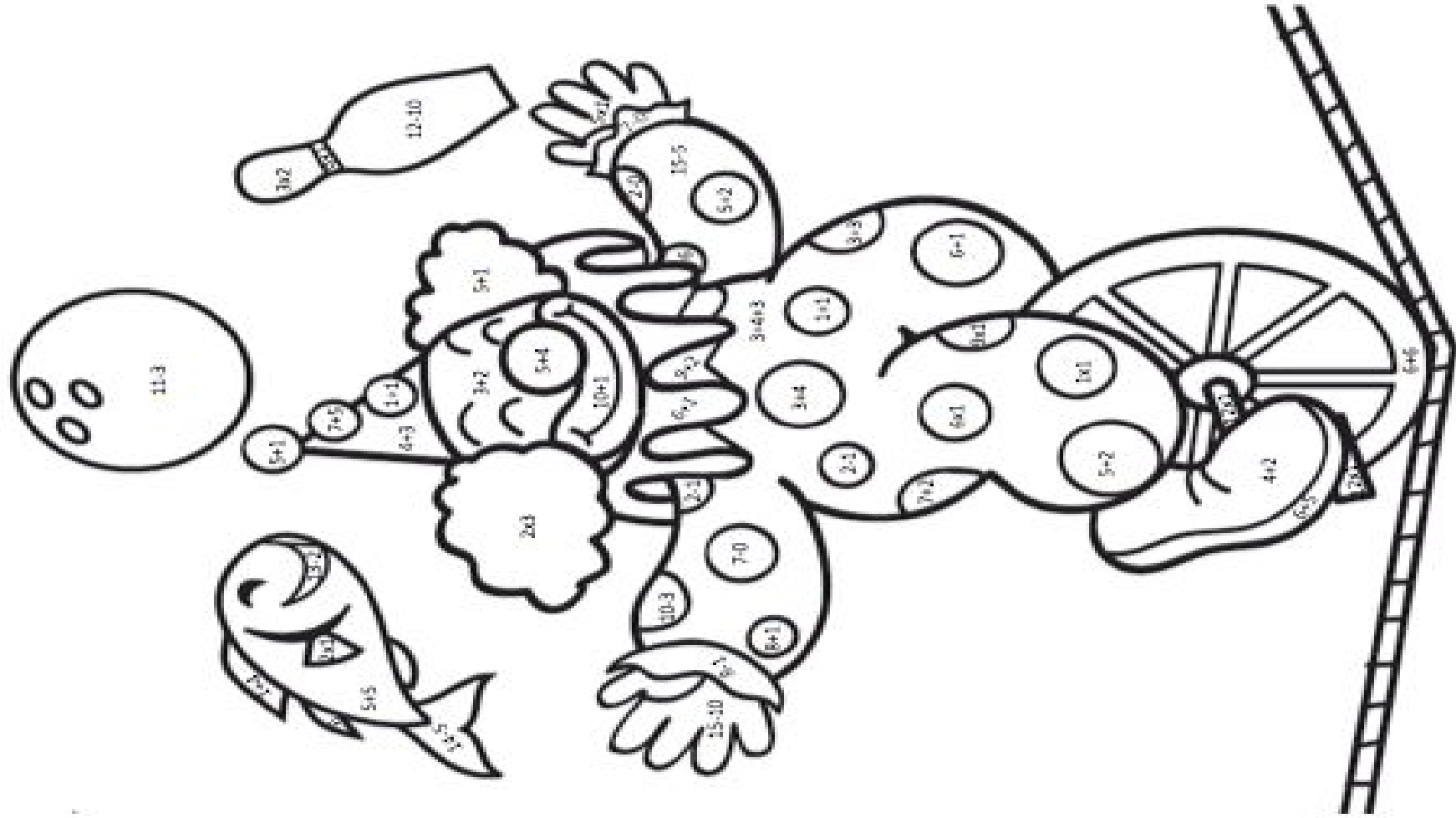


6 = Azul



5 = Rosado



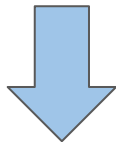


Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Resuelve las siguientes adivinanzas de números

Es un soldadito con una gran nariz, es alto y delgado y siempre hace "achís".

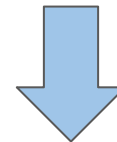
Si escribirlo quieres, empieza por la nariz. sube, sube y baja, y luego termina ahí.





Es una serpiente que no para de bailar, es larga y muy delgada, baila y baila sin parar. Si escribirlo quieres, bien tendrás que escuchar: primero una barriga, luego otra, y luego a jugar.

Es una pera, redonda y con rabito, si comes mucha fruta no te pondrás malito. Si escribirlo quieres, ponte a practicar: sal para la izquierda, baja y baja, la barriga y ya está.



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Juguemos adivina quién, con números!

Número mínimo de jugadores: 2

Instrucciones:

- Cada jugador tiene ubicado en su frente un papel con un número.
- El participante debe adivinar el número que tiene en su cabeza realizando preguntas de si o no.

Ejemplo:

- Soy mayor de 20?
- Soy la multiplicación de 8x4?
- .



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Lee el cuento y dibuja en secuencia de atrás para adelante lo que pasó en el

Una noche de tormenta

Fue en un tarde de tormenta, estaba sola en casa porque mis padres habían salido a comprar y yo había decidido quedar en casa viendo la televisión.

No se por qué pero siempre que hay tormenta tienen la costumbre de poner películas de miedo, y por más que pasaba un canal tras otro sólo salían vampiros, monstruos y demás no muertos. Así que dejé un canal cualquiera de ruido de fondo mientras cogía un libro y me ponía a leer.

De repente, un grito me hizo desviar la mirada del libro hacia el televisor. Una joven rubia corría delante del Conde Drácula sin éxito alguno.

“Din-don, din-don, din-don” sonó el reloj. Eran las 7 de la tarde. En mi pueblo significa que ya era de noche y mis padres seguían sin llegar.

La película, aunque no me daba miedo porque sabía que los vampiros no existen, me dejó con un poco de mal cuerpo así que fui a mi habitación a coger el móvil para llamar a mi madre. “Rin, rin” después de esperar otros ocho tonos más colgué, un poco más preocupada de lo normal y llamé a mi padre; sucedió lo mismo. Volví a mirar el reloj que ya marcaba las 7:30 h.

Comenzaba ya a impacientarme cuando de repente, “toc, toc, toc” empezó a sonar un ruido en la cocina. Indecisa por ir o no a ver que sucedía me llené de valor, y después de encender todas las luces de la casa me acerqué a la puerta del salón, que daba a la cocina. Después de mirar varias veces en todas las direcciones y comprobar que no había nadie, entré y comencé a revisar las ventanas. ¡Qué tonta había sido! Me había dejado llegar por los nervios y lo único que hacía ruido era una ventana mal cerrada movida por el fuerte viento que provocaba la tormenta. Cerré la ventana y volví al sofá. Antes de coger el libro que estaba leyendo miré el reloj que ya marcaba las 8. Pensé en esperar unos minutos más y si no intentaría volver a llamar a mis padres. Fuera, la tormenta se había vuelto más fuerte y en la televisión habían cambiado la película. Ahora, una chica pelirroja corría delante de un grupo de zombies.

De repente, cayó un rayo y se fue la luz. Sonó un fuerte trueno, tenía la tormenta encima. Corría a buscar una linterna, cuando un relámpago iluminó toda la casa y dejó ver al fondo dos siluetas. No podía distinguir muy bien lo que eran, tan sólo que estaban encorvadas y que llevaban algo en sus manos. Lancé un grito de terror y subí corriendo las escaleras hacia mi habitación, una vez allí empecé a mirar donde esconderme: en el armario no, en todas las películas de terror se escondían ahí; debajo de la cama tampoco ya que sería el primer sitio donde iban a buscar... Los segundos pasaban y seguía sin encontrar un buen escondite. Decidí ponerme detrás de la puerta con un jarrón en la mano, no iba a hacer mucho con él pero si le daba bien, tendría unos segundos para intentar salir corriendo de la casa.

“Clap, clap, clap” las húmedas pisadas empezaron a sonar detrás de la puerta y alguien o algo empezó a manipular la manilla de la misma. Yo temblaba e intentaba aguantar la respiración

De repente la puerta se abrió, la luz volvió y detrás de la puerta apareció mi madre, que todavía no había posado las bolsas de la compra, con los pelos descolocados por la tormenta y la lluvia. Me miró y, tras ver mi cara de terror y quitarme el jarrón de las manos, comenzó a reírse:

- Por favor Leah, no me digas que todavía crees en fantasmas!



Ahora dibuja la secuencia de atrás para adelante.



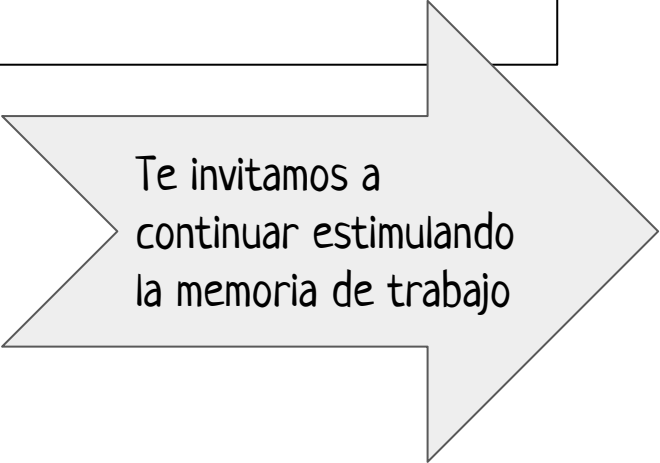
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la memoria de trabajo

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Mira e imita los pasos de baile del siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=FZubdWHwL2k>

Cuando estés realizando la actividad debes intentar contar y estar atento al número de pasos que se realizan para luego dibujar la secuencia a continuación:

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Resuelve el misterio.

En una sala de baile por un momento se apagaron las luces. Cuando volvió la luz, resultó que a una de las señoras le robaron un caro collar. Durante la investigación se han señalado a cuatro sospechosos. Esto es lo que le dijeron al comisario que se encargada del caso:

- En el momento en el que se apagaron las luces estuve del otro lado de la sala, hablando con el señor Ortega sobre mis problemas familiares. Él lo puede confirmar. - Dijo el señor A.
- Reconozco que cuando eso pasó, justo estaba bailando con la perjudicada, pero, de verdad, ¡yo no he robado ese collar! -Juraba el señor B.
- Cuando se apagaron las luces, estaba ocupado poniendo un papelito debajo de una de las tres patas de la mesa a la que estaba sentado, porque balanceaba mucho. Los señores Verdana, que estaban sentados conmigo, pueden confirmarlo. - Explicó tranquilamente el señor C.
- En ese momento no me acuerdo de lo que estaba haciendo, probablemente hablando con un señor gordo en traje verde. No conozco su apellido, pero creo que si lo buscáramos, confirmaría mi coartada. - Explicaba el señor D.

¿QUIÉN ES EL LADRÓN DEL COLLAR?



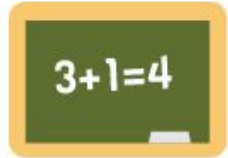
Respuesta:



El ladrón es el señor C, ya que una mesa de tres patas no se balancea, y por tanto no es necesario poner un papel debajo para evitarlo.

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Resuelve los siguientes problemas matemáticos:



1. **Tengo un estuche con 10 bolígrafos y otro con 6. Si le regalo 2 a mi compañera de clase ¿Cuántos bolígrafos me quedan?**

2. **En una tienda hay 25 mujeres, 12 hombres, y 14 niños. ¿Cuántas personas hay?**

3. **En una caja de tarta había 10 porciones. Si mi madre come 1 y yo 2 ¿Cuántas porciones quedan en la caja?**

4. **Marta y Luis tienen el mismo dinero. Marta tiene 10 monedas de 100 pesos. ¿Cuántas monedas de 50 pesos tiene Luis?**

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Organiza los siguientes eventos del 2016 de acuerdo a como sucedieron:

Evento	Orden
Asesinato de Yuliana Samboní	
Accidente del Chapecoense	
Inicio del proceso de Paz	
Propuesta para una nueva Reforma Tributaria en el país.	
Nobel de Paz a Juan Manuel Santos	

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Memoria de trabajo	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza las siguientes divisiones:

$78 \overline{)3}$	$69 \overline{)2}$	$86 \overline{)4}$
$93 \overline{)6}$	$77 \overline{)7}$	$274 \overline{)8}$
$644 \overline{)5}$	$317 \overline{)3}$	$369 \overline{)9}$



¡Felicitaciones! Has terminado los ejercicios de memoria de trabajo

¿Cómo ha sido tu desempeño en estos ejercicios?

¿Qué estrategias has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué cambios han percibido!

AUTOEVALUACIÓN

5= Muy frecuentemente 4= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 2= Raramente 1= Nunca

	1	2	3	4	5
Conozco y manejo conceptos relacionados con la memoria de trabajo					
Reconozco los diferentes usos de la memoria de trabajo en mi vida cotidiana					
Reconozco diversos factores que afectan la memoria de trabajo					
Implemento estrategias para favorecer mi memoria de trabajo					
Observo mejoras en mi memoria de trabajo					

PLANIFICACIÓN



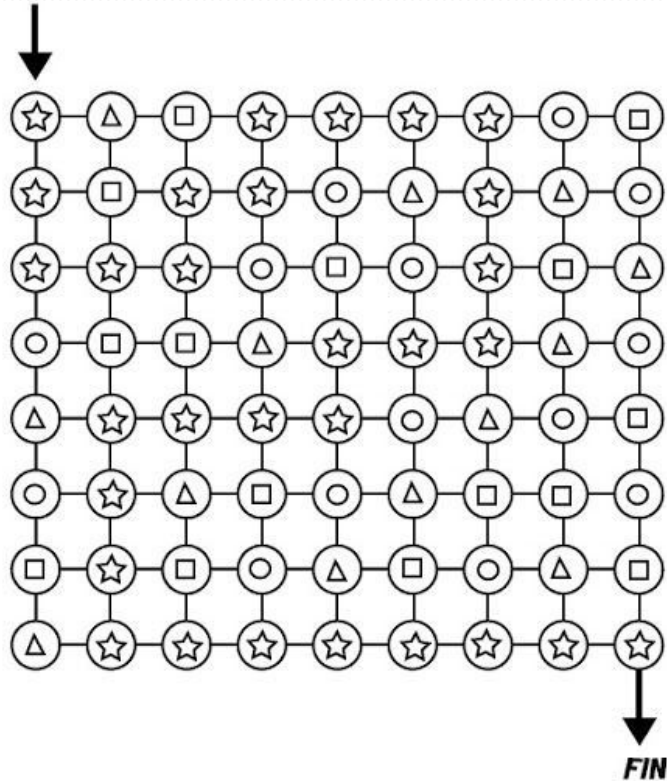
Es la capacidad de organizar una secuencia de pasos necesarios para llevar a cabo una acción con un fin determinado, nos permite ser capaces de conceptualizar cambios en las circunstancias y de concebir alternativas posibles.

Ejercicios de Planificación

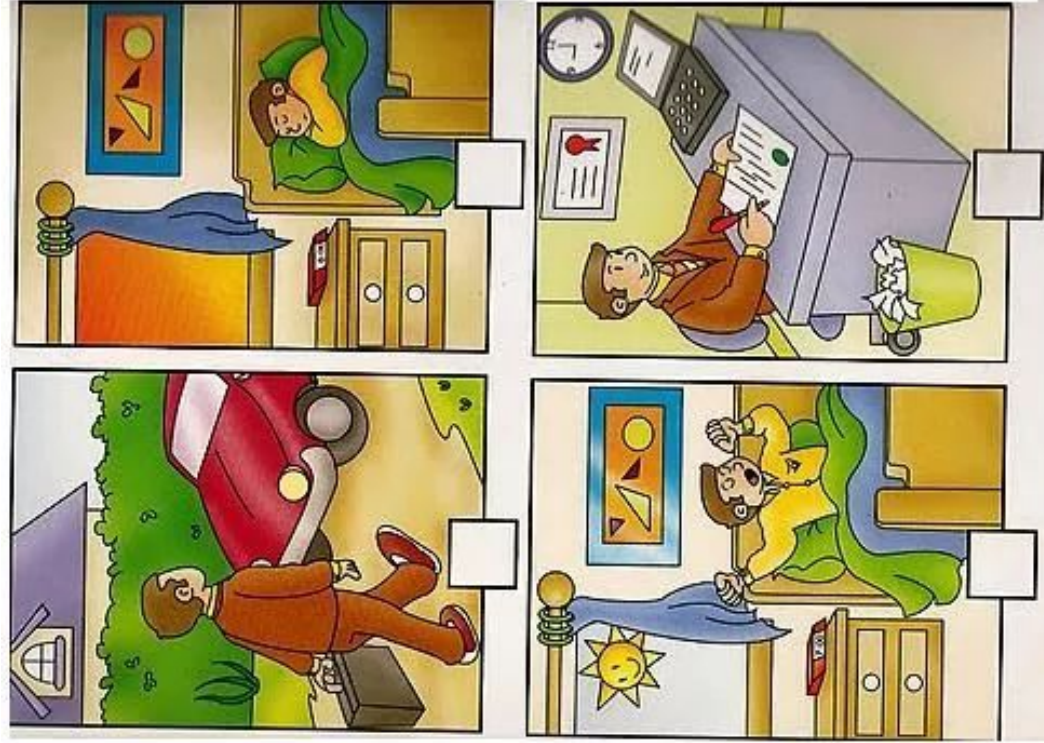


Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Cruza el laberinto para llegar a la meta, únicamente pasando por las estrellas.



Coloca el número que
corresponda según el orden de la
historia, luego cuéntala.



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Recorta y organiza la secuencia de acuerdo a la historia.

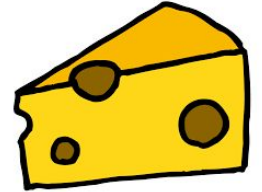
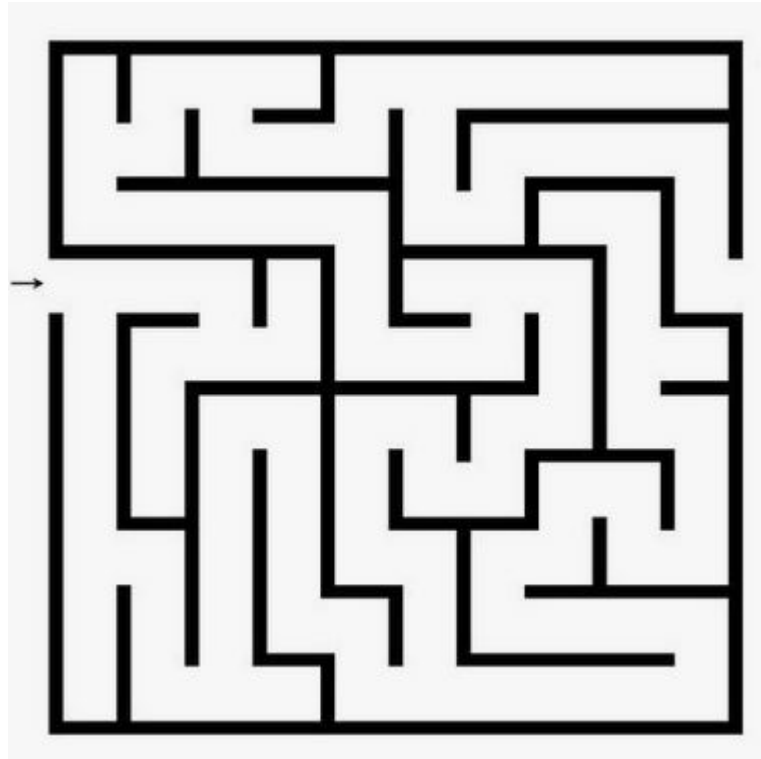


Pega las imágenes siguiendo el orden de los acontecimientos



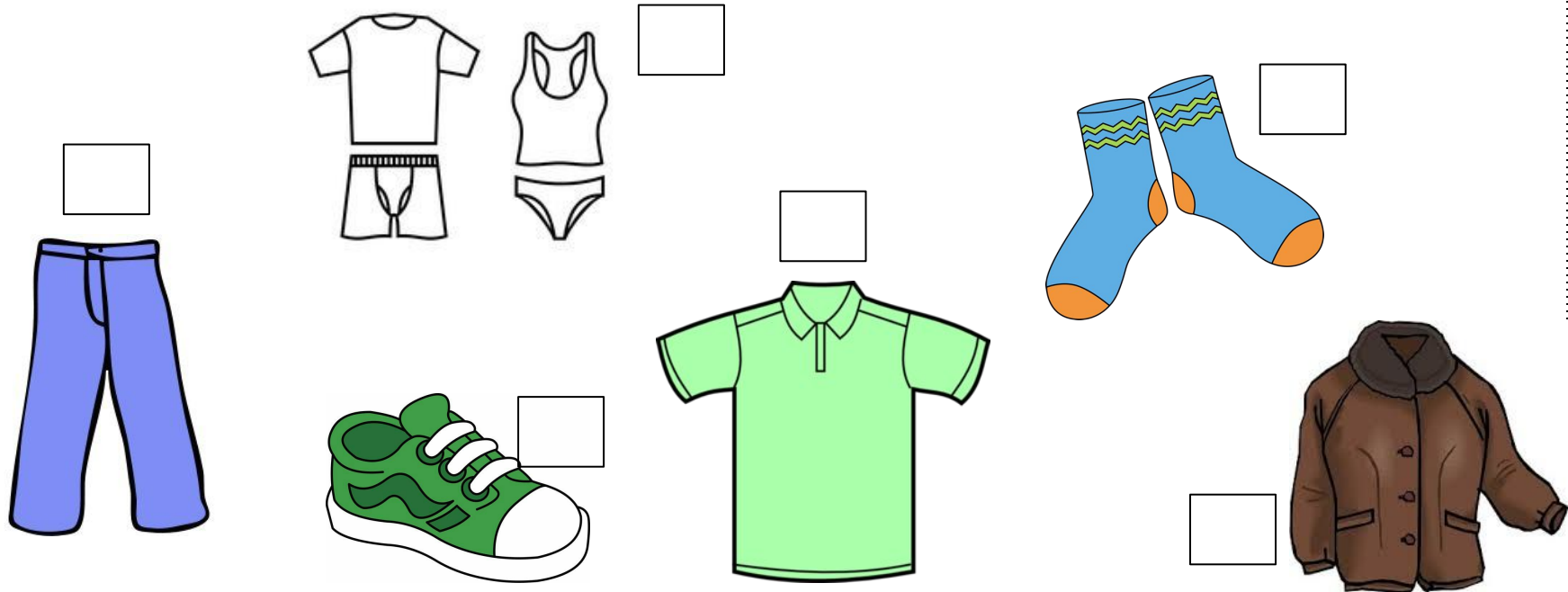
Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Ayuda al ratón a llegar al queso:



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Organiza las siguientes prendas de ropa de acuerdo a la forma en que te vistes cada mañana:



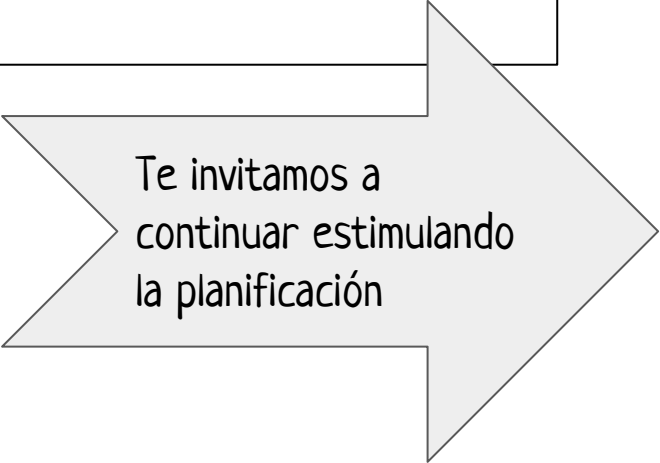
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la planificación

Nivel de Dificultad:

Medio

Tiempo:

Función Cognitiva:

Planificación

¿Como me fue?

1

2

3

4

5

Recorta las imágenes que aparecen a continuación, luego organiza la historia. Pega las imágenes en la siguiente página. Después, cuenta la historia.



Pega las imágenes aquí.



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

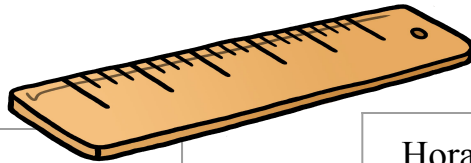
Ordena los pasos necesarios para comer en un restaurante:

Orden	Paso
	Llamar a un restaurante
	Aguardar en la entrada del restaurante
	Reservar una mesa
	Pedir los platos al mesero
	Ir al restaurante
	Leer el menú
	Arreglarse para la ocasión
	Decidir los platos



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Escribe un resumen de las cosas que planeas hacer mañana y el orden el que las vas a realizar. Piensa en factores como la hora, el clima, el lugar, la distancia, el día de la semana, etc.



Hora	Acontecimiento

Hora	Acontecimiento

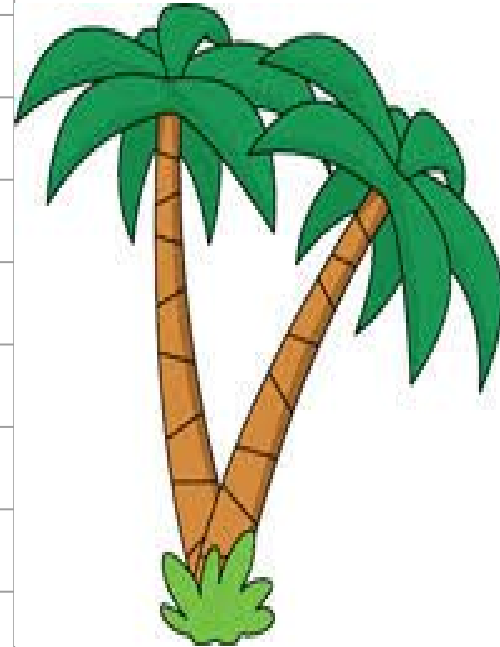


Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Ordena los pasos necesarios para planear unas vacaciones fuera del país



Orden	Paso
	Reservar el hotel
	Llamar a la aerolínea
	Elegir el destino
	Comprar el tiquete
	Ir al aeropuerto
	Empacar la maleta
	Buscar hotel
	Subirse al avión



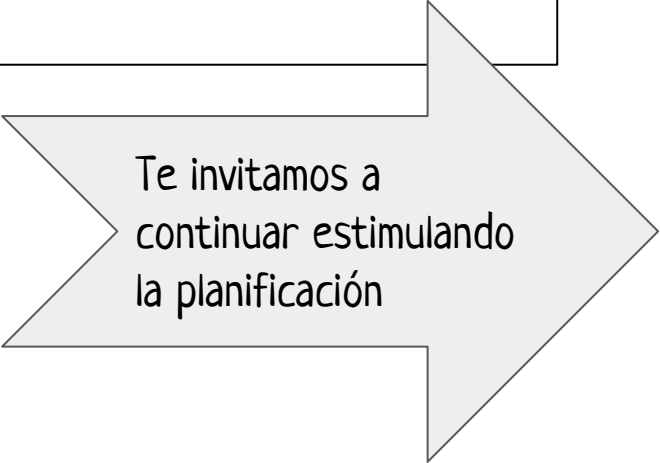
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la planificación

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

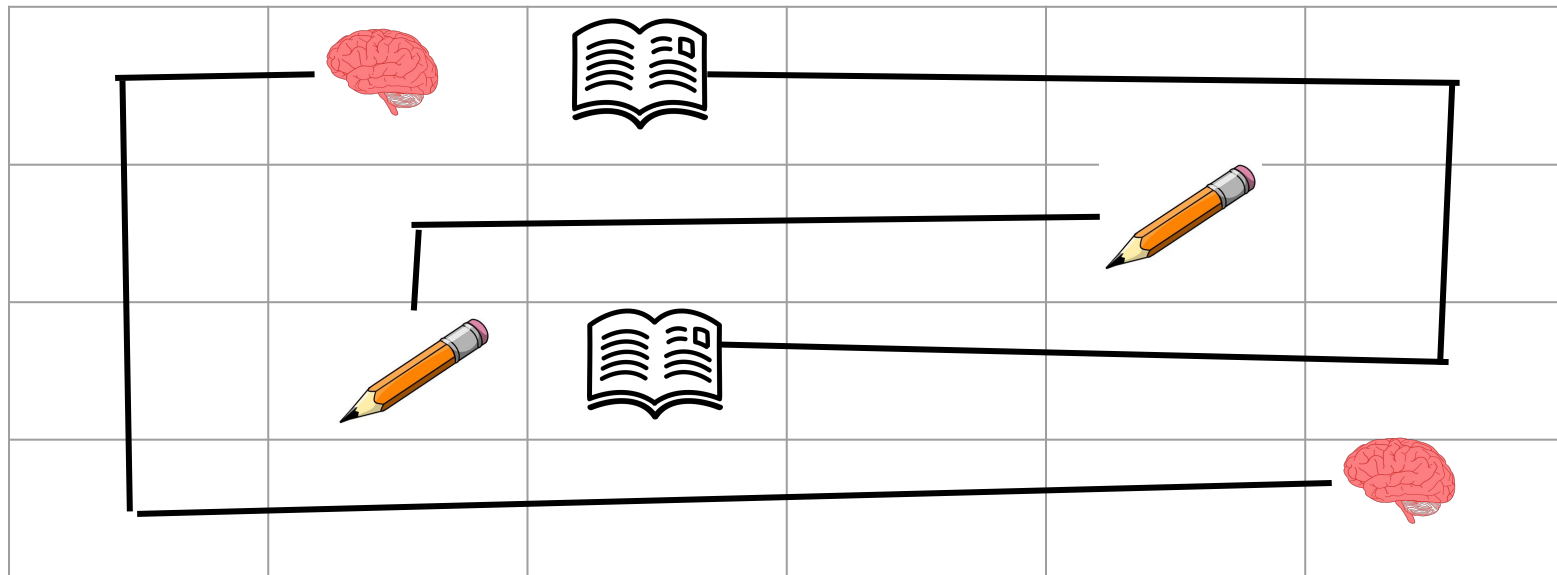
Une cada figura con su pareja. Teniendo en cuenta que:

-Por cada cuadradito sólo puede pasar una línea







-Las líneas no pueden compartir cuadradito, ni cruzarse unas con otras, ni pasar por una casilla que esté ocupada por otra figura.









Las líneas deben mantener una "distancia de seguridad". Aquí es donde reside la dificultad del ejercicio y se debe cumplir rigurosamente.

(Ejemplo)



AHORA
INTÉNTALO
TU!

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Ayuda a Pepe a planear su viaje en metro por Barcelona (ver siguiente página)

Ten en cuenta la siguiente información:

- El viaje de Pepe inicia en la estación María Cristina
- Para llegar a la estación Provença, Pepe debe pasar por la Sants Estació
- Antes de visitar la Sagrada Familia, Pepe debe visitar a su amiga en el Hptal. de St. Pau
- El destino final de Pepe es la estación Universitat



Ahora escribe el recorrido que debe seguir Pepe:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Usted debe salir de su casa las 9:15 am., a hacer una serie de diligencias y estar de regreso a la 1:00 pm

Para recorrer el camino de su **CASA** a la **ESTACIÓN**, se tarda 30 minutos. La Oficina donde debe pagar los impuestos cierra a las 10:00. Los Comercios y el Correo, cierran a las 12:00, y la Panadería abre después de las 11:00.

El recorrido debe hacerse a pie. Las diligencias que debo hacer son las siguientes:

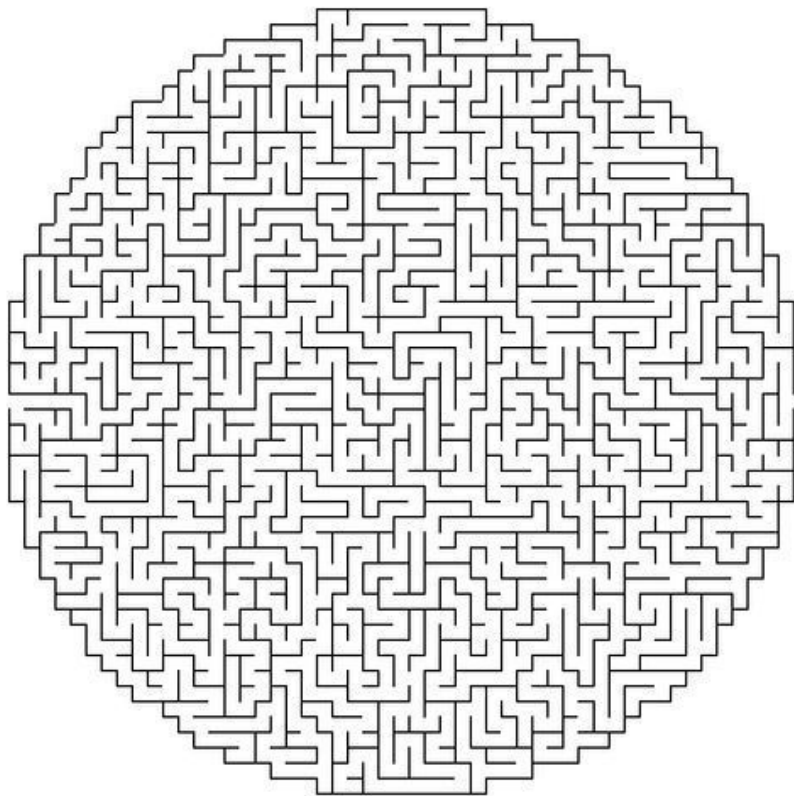
- Llevar unos zapatos al zapatero _____
- Recoger una máquina de escribir al taller _____
- Llevar un saco al sastre _____
- Mandar un paquete de 10Kgs. Por correo _____
- Pagar los impuestos en la oficina _____
- Comprar \$2.000 de pan _____
- Comprar medio kilo de café _____
- Esperar a unos amigos que llegan en el tren a las 12:30 horas _____
- Comprar un libro _____
- Comprar ¼ Kg. De mantequilla en la lechería _____

En las líneas numeradas, escribirá al lado el número 1, el lugar a dónde le conviene ir primero; el número 2, el segundo lugar al cuál llegará, y así sucesivamente, hasta terminar todas las diligencias, teniendo cuidado y planeado bien su recorrido, para que a las 13: horas esté de regreso a su CASA

Este plano le indica la ubicación de los lugares donde tiene que hacer las diligencias.



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5



Ayuda a Pepe a cruzar el siguiente laberinto para llegar a casa. Cada ruta nueva que intentes debe ir marcada con un color diferente

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Planificación	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Para esta actividad debes planear la ruta que María debe seguir para poder hacer todo lo que necesita hoy. Ten en cuenta el mapa que encontrarás en la siguiente página

- Lo primero que hace María todos los días es ir a misa.
- Antes de visitar el supermercado debe pasar por el mercado al aire libre.
- De camino a la tienda debe pasar por el banco a retirar su dinero.
- No debe olvidar dejar una carta en la oficina de correos cuando se encuentre cerca al banco.
- El médico ha dicho a María que debe hacer más ejercicio, por lo que después de ir a la iglesia María debe ir a nadar
- María odia cargar los paquetes todo el día y es por esto que antes de almorzar debe pasar por su casa en el centro para dejar sus compras.
- Luego de ir a la tienda María va a almorzar en el restaurante con su amiga Ana.
- Antes de ir de compras al centro comercial, las amigas siempre van a tomar un café al lado de la piscina.
- Después de una agotadora tarde de compras, María se encuentra con su esposo José en el cine.



¡Felicitaciones! Has terminado los ejercicios de planificación

¿Cómo ha sido tu desempeño en estos ejercicios?

¿Qué estrategias has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué cambios han percibido!

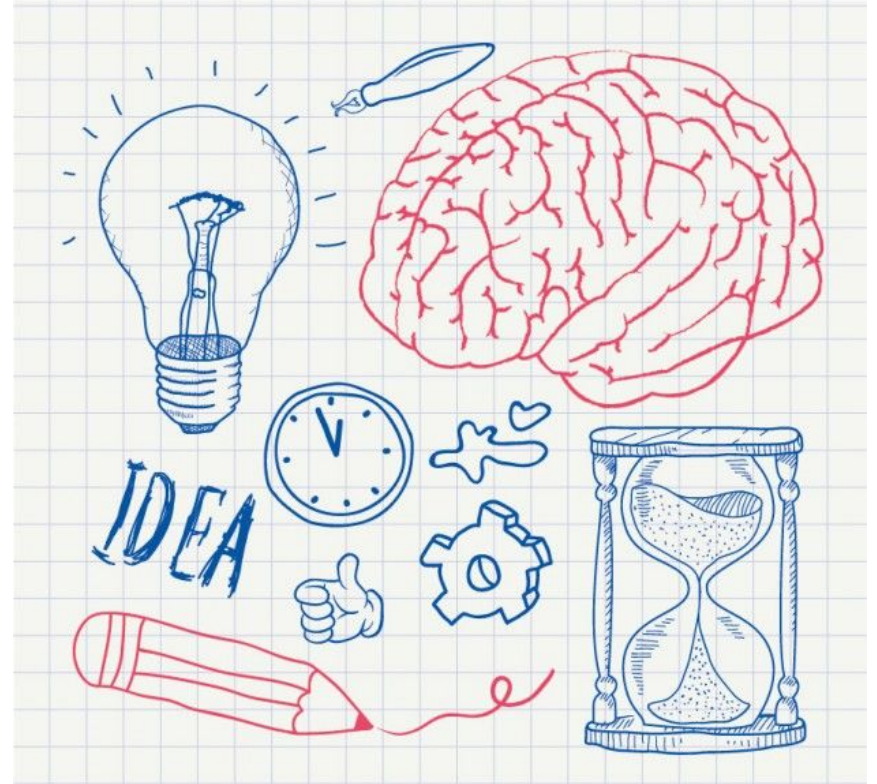
AUTOEVALUACIÓN

5= Muy frecuentemente 4= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 2= Raramente 1= Nunca

	1	2	3	4	5
Conozco y manejo conceptos relacionados con la planificación					
Reconozco los diferentes usos de la planificación en mi vida cotidiana					
Reconozco diversos factores que afectan la planificación					
Implemento estrategias para favorecer mi capacidad de planificar					
Observo mejoras en mi capacidad de planificar					

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Es la capacidad para adaptar nuestra conducta y pensamientos a situaciones novedosas, cambiantes o inesperadas. En otras palabras, la flexibilidad cognitiva permite darnos cuenta de que lo que estamos haciendo no funciona, o ha dejado de funcionar y, por tanto, debemos reajustar nuestra conducta, pensamiento y opiniones para adaptarnos al entorno y a las nuevas situaciones.



EJERCICIOS FLEXIBILIDAD COGNITIVA

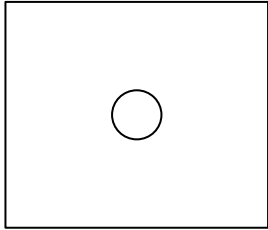




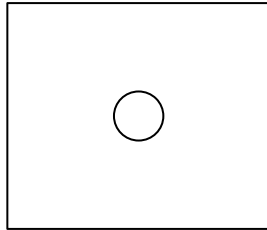
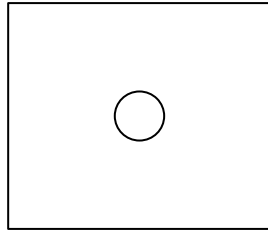
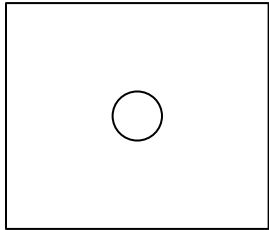
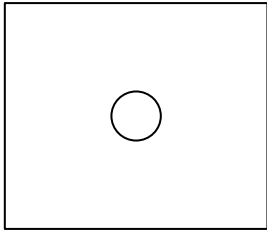
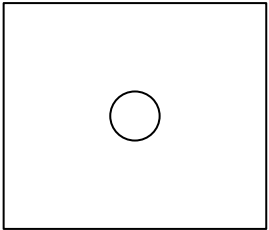
RESUELVE LA SIGUIENTE SITUACIÓN.

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

¿Cuántos animales diferentes puedes dibujar con la siguiente figura?



Ahora dibuja algunos en los siguientes recuadros:





RESUELVE LA SIGUIENTE SITUACIÓN.

Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

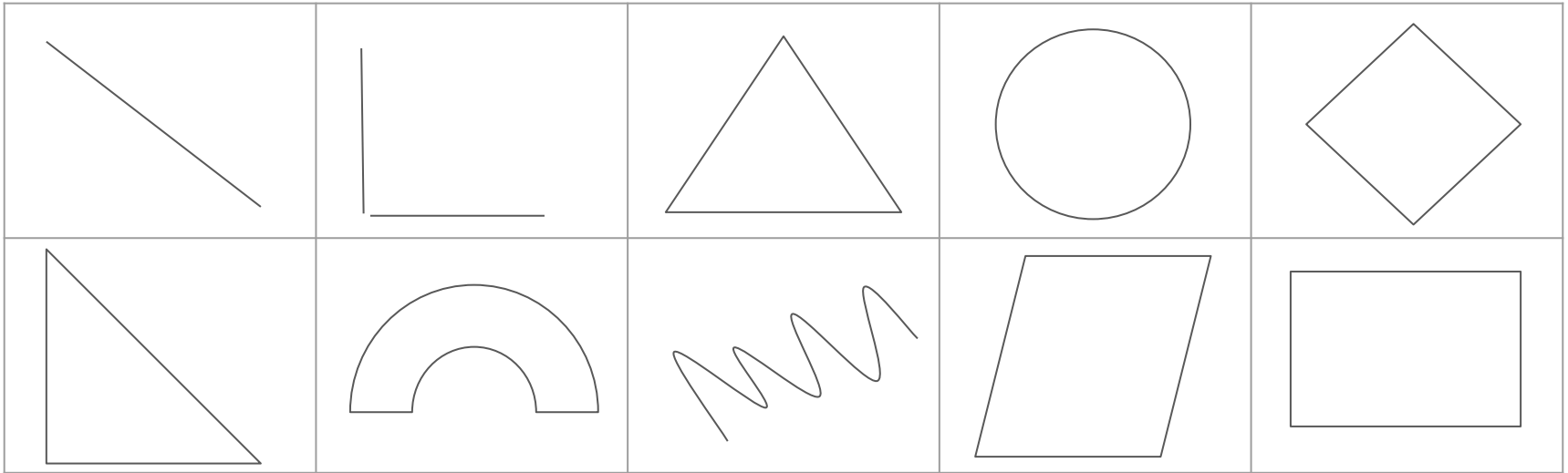
SITUACION: Estoy en el taxi de camino al aeropuerto, pero este se desvía por un camino distinto dado que están en remodelación de la calle por la que siempre pasa. Mientras voy en el taxi, este se pincha, y me doy cuenta que no tengo señal en el celular y ademas estoy desubicado dado que es la primera vez que paso por ese sitio ¿Que puedo hacer para llegar a tiempo al aeropuerto?

Escribe todas las posibles soluciones que se te vengan a la mente



Nivel de Dificultad:	Baja	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Con cada una de estas figuras intenta crear 5 comidas y 5 animales.



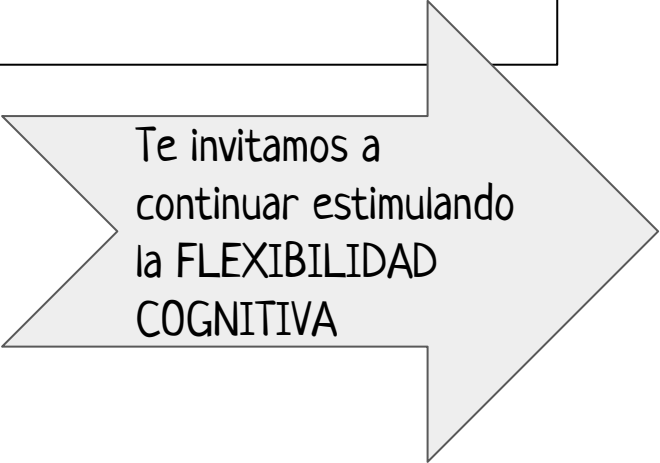
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

En caso de que sí ¿Cómo?



Te invitamos a
continuar estimulando
la FLEXIBILIDAD
COGNITIVA

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Inventa un cuento con las siguientes palabras:

Casa - Lluvia - Oscuridad - Ruido - Árbol - Vela - Familia
- Televisor - Crispetas - Sombrilla - Candado - Perfume
- Puerta - Caja - Hojas

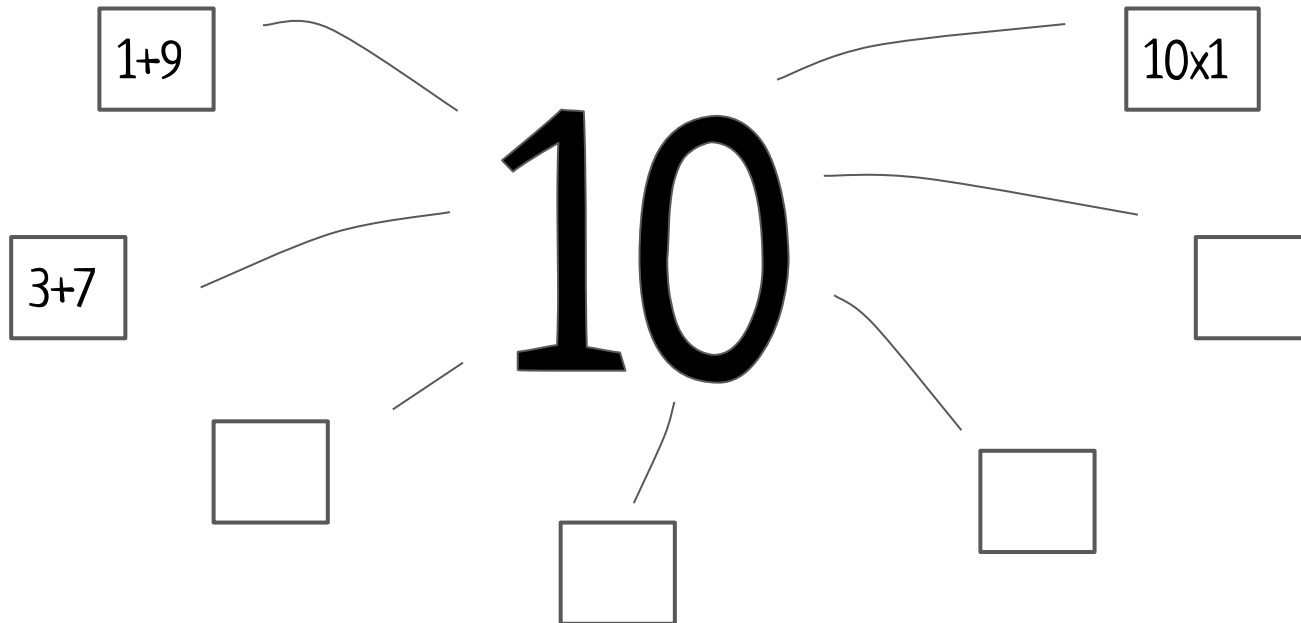
Escribe el cuento a continuación:



A series of horizontal blue lines providing a writing area for the story.

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Realiza otros cálculos que den como resultado el número **10**



Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

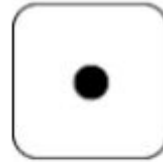
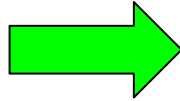
Juguemos con la flexibilidad (ver tablero de juego en la siguiente página)

Número mínimo de jugadores: 2

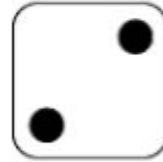
Se juega con el dado previamente construido.
Cada jugador lanzará el dado, y de acuerdo al número que le salga deberá hacer un dibujo correspondiente a una categoría.

Cada jugador tendrá 30 segundos para elaborar su dibujo. En caso de lograrlo, ganará un punto.

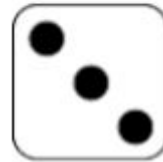
El jugador que finalice con más puntos es el ganador.



Animales



Naturaleza



Objeto





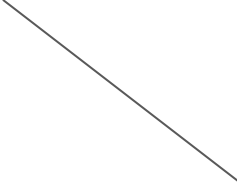
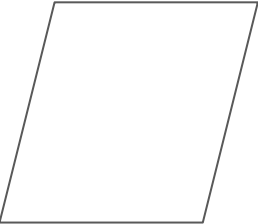





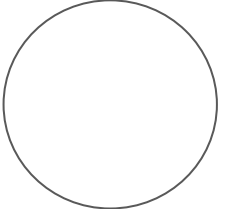





Alimentos



Medios de transporte



Dibujo libre

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Organiza las siguientes letras para formar una palabra:

1. ASAC

— — — —

2. SARIMAPO

— — — — — — — —

3. TAGO

— — — —

4. REDAP

— — — —

5. EABRPU

— — — — —

Respuesta:

1. CASA
2. MARIPOSA
3. GATO
4. PADRE
5. PRUEBA

Nivel de Dificultad:	Medio	Tiempo:					
Función Cognitiva:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Trata de resolver la siguiente situación.

Te encuentras solo y perdido en un bosque.
Es ya medio día y tienes mucha hambre. El sol es muy fuerte y picante.
Lograste pescar unas pequeñas sardinas, pero te aterra la idea de comerlas crudas.
Debes armar un fuego para cocinarlas, sin embargo tu encendedor se perdió hace varios días y solo cuentas con los siguientes elementos:



¿QUÉ HARÍAS TÚ?

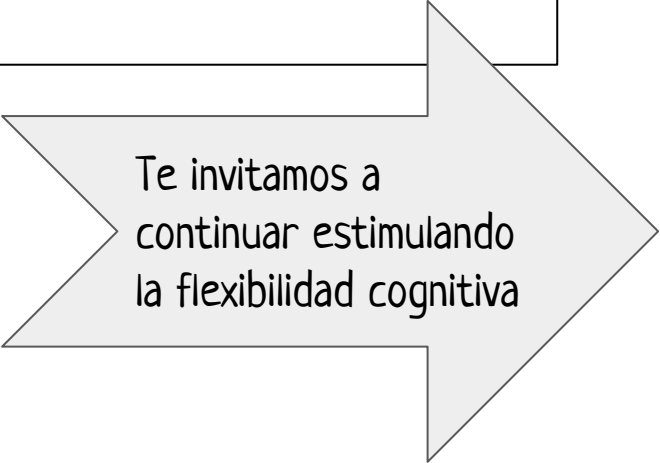
Ahora que aumenta la dificultad, pregúntate

¿Cómo fue tu desempeño en estos ejercicios?

¿Cómo lo lograste? (Estrategias implementadas)

¿Podría mejorar?

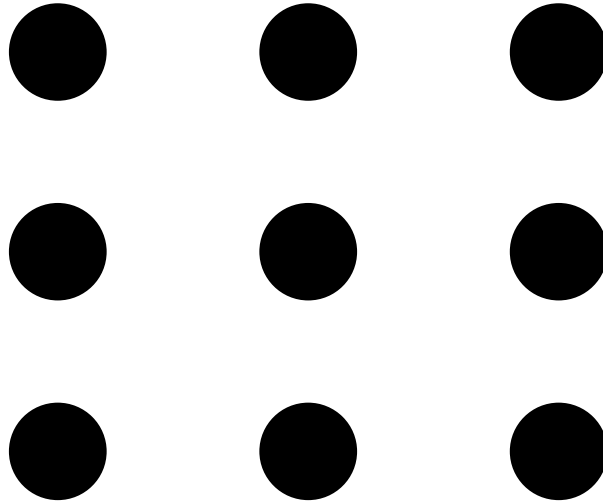
En caso de que sí ¿Cómo?



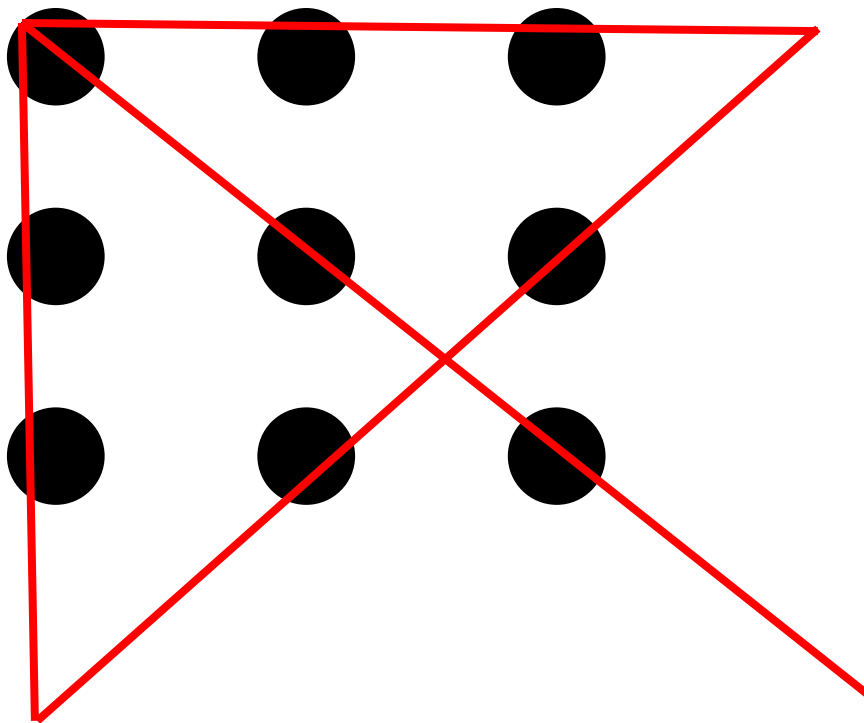
Te invitamos a
continuar estimulando
la flexibilidad cognitiva

Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Une los siguientes 9 puntos con 4 líneas rectas sin levantar el lápiz del papel.



Respuesta:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

Trata de resolver la siguiente situación.

Te toca cuidar a tu sobrina durante la tarde. Sin embargo en tu casa no hay un solo juguete para ella. Justo se va la luz y no tienes pila en el celular para ponerle un juego.

¿Cómo la distraes?

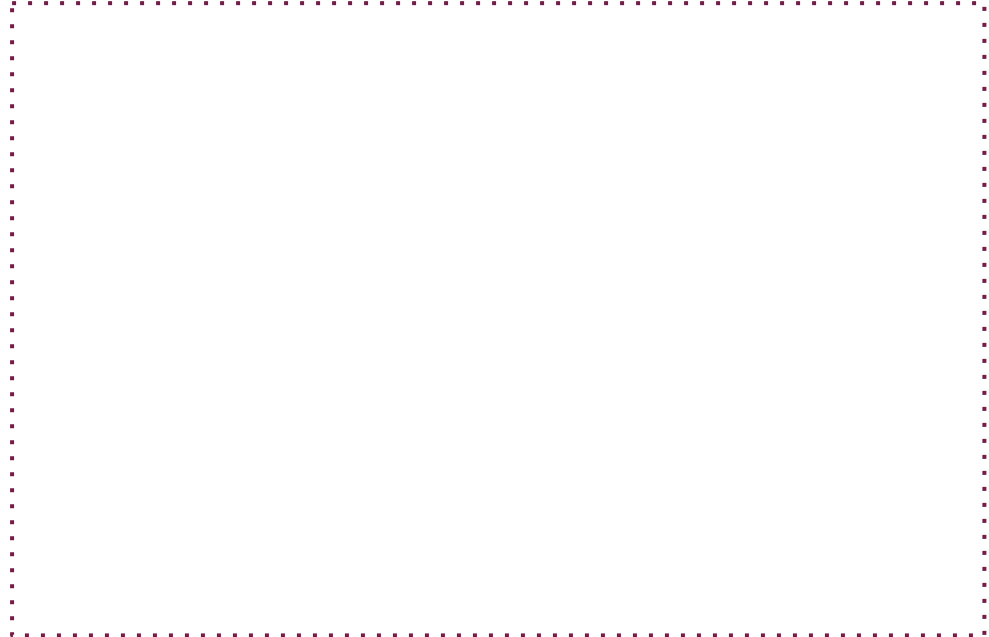
Piensa en los diferentes juguetes que podrían ser de su agrado, y podrías fabricar en poco tiempo con los siguientes elementos:



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

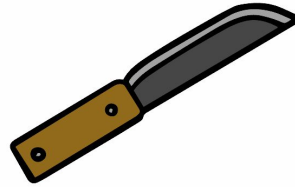
Para esta actividad necesitas
9 fósforos

- Realiza un triángulo equilátero, con estos palillos (3 fósforos por cada lado).
- Una vez tengas el triángulo listo, cambia la posición de 5 de ellos para formar 5 triángulos equiláteros.



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5

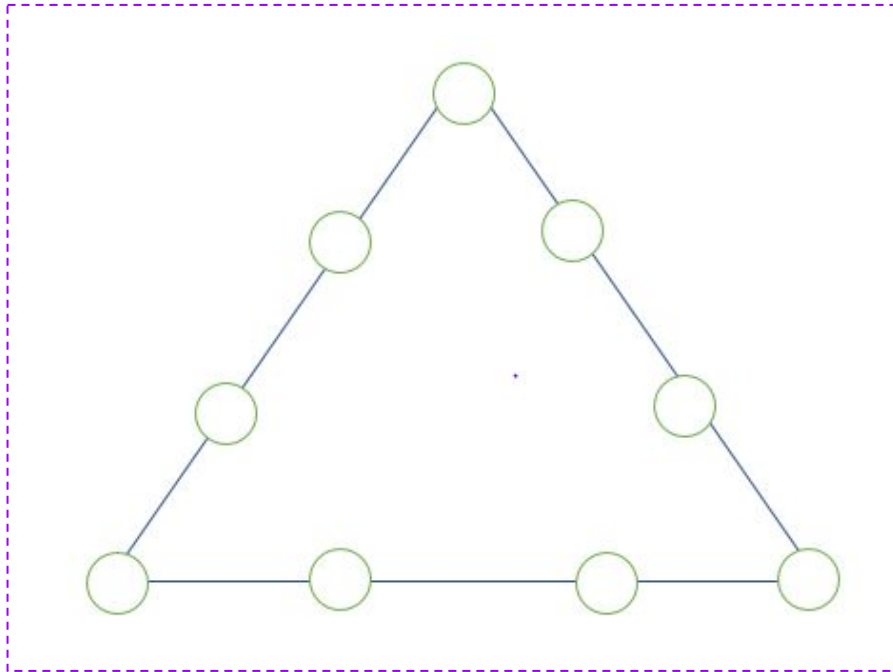
Intenta crear un medio de transporte con los siguientes elementos:



No necesariamente
los tienes que
utilizar todos



Nivel de Dificultad:	Alta	Tiempo:					
Función:	Flexibilidad Cognitiva	¿Como me fue?	1	2	3	4	5



Coloca en los círculos de este triángulo los numero del 1 al 9, de tal manera que la suma de cada lado sea 17



¡Felicitaciones! Has terminado los ejercicios de flexibilidad cognitiva

¿Cómo ha sido tu desempeño en estos ejercicios?

¿Qué estrategias has implementado?

¿Qué cambios has evidenciado?

¡Puedes animarte a preguntarle a otros qué cambios han percibido!

AUTOEVALUACIÓN

5= Muy frecuentemente 4= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 2= Raramente 1= Nunca

	1	2	3	4	5
Conozco y manejo conceptos relacionados con la flexibilidad cognitiva.					
Reconozco los diferentes usos de la flexibilidad cognitiva en mi vida cotidiana					
Reconozco diversos factores que afectan la flexibilidad cognitiva.					
Implemento estrategias para favorecer mi capacidad de flexibilidad cognitiva.					
Observo mejoras en mi capacidad de cambiar mis pensamientos y a situaciones novedosas.					

REFERENCIAS

Sohlberg, M & Mateer, C. (2001) Cognitive rehabilitation: An integrative neuropsychological approach. New York the guilford press.

Wilson, B.A; Gracey, F; Evan, J.J; & Bateman, A (2009)neuropsychological rehabilitation. Theory, Models, Therapy and Outcome. New York, United States of America: Cambridge University Press.