

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Ficha 26

1. Ejercicio de concentración y cálculo: señale las letras "E", sume las que hay en cada fila y el total

SOLEDAD ELEGIDA O IMPUESTA

Los humanos somos seres sociables, necesitamos de los demás para vivir, para sentirnos queridos, escuchados y comprendidos; para compartir, para disfrutar, para relacionarnos y crear lazos afectivos o de cooperación. También necesitamos disfrutar de nuestra individualidad, sentirnos autosuficientes e independientes.

Pero todo tiene su momento, a veces tenemos ganas de gente, de ruido, de risas, de hablar, de bailar o disfrutar junto a otros; en otros momentos necesitamos silencio y paz. Lo mejor es tener la suficiente libertad y la oportunidad para elegir si queremos estar solos o acompañados, y disfrutar de ambas situaciones según nuestro ánimo.

Para algunas personas la soledad es elegida, es un espacio y un tiempo para disfrutar de la tranquilidad y el placer de estar con uno mismo. Leer un buen libro, escuchar música, escribir, meditar, pintar o simplemente "estar" puede ser enriquecedor y estimulante. Sentirnos autosuficientes e independientes.

La soledad no elegida es una circunstancia que tarde o temprano puede ocurrirnos. Perder a seres queridos, que los hijos se independicen, son situaciones que pueden hacernos sentir un vacío en nuestras vidas o, por el contrario, pueden ser oportunidades para encontrarse con uno mismo y disfrutar de tiempo y espacio.

2. Ejercicio de lenguaje: escriba diferentes consonantes en el espacio libre y cree 3 palabras con sentido

CA_A CASA CAMA CALA

MA_O

GA_A

TE_A

MO_O

BA_O

RI_A

MI_A

LO_O

RO_O

CO_A

3. Ejercicio de memoria: escriba cosas que se pueden llevar dentro de un coche

4. Ejercicio de cálculo: a cada número de la columna sume, reste o multiplique el de la fila superior y escriba el resultado en cada casilla

	+ 15	- 25	+ 67	x 5	- 13
52					
28					
39					
71					
83					

5. Ejercicio de lenguaje: ordene las letras de los siguientes nombres propios

MUJERES

HOMBRES

RAORSIO –

NUMALE –

LAANCB –

REJLAANDO –

CUADLAI –

ORBORTE –

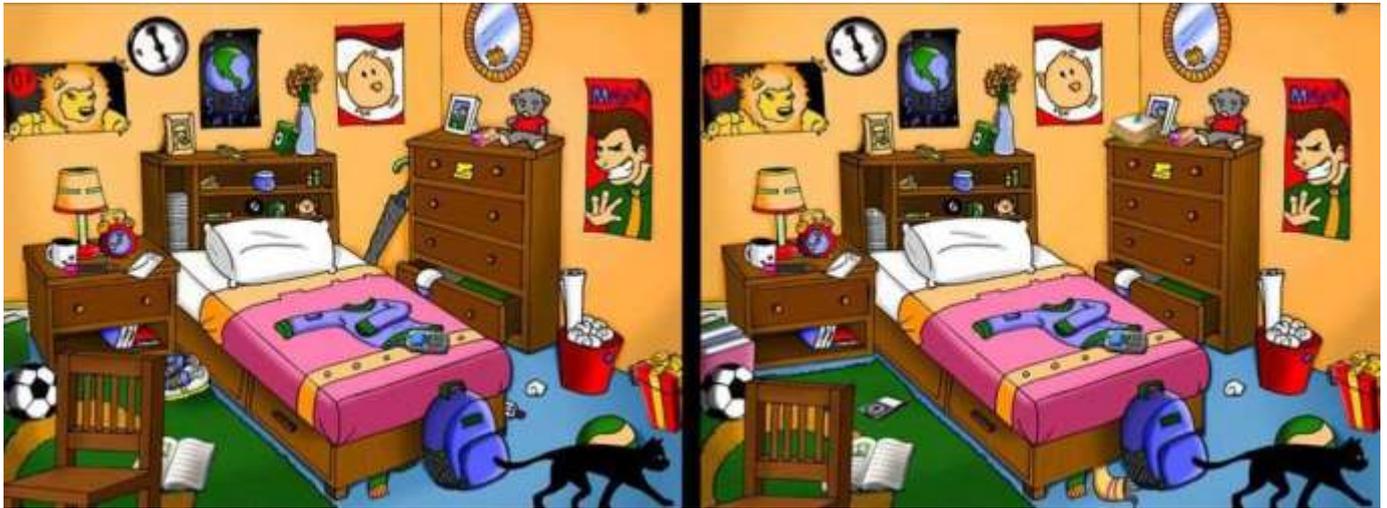
RCITSIAN –

ENROETS –

JEOFNISA –

NATOOIN –

6. Ejercicio de percepción visual: encuentre las 8 diferencias



7. Ejercicio de atención: señale las letras que se repiten en cada fila

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

8. Ejercicio de cálculo: unir con flechas las cifras que sumen 84

35	38
61	57
52	49
46	69
27	36
18	32
48	23
15	66

9. Ejercicio: adivinanza...

“Tengo duro el cascarón, pulpa blanca y líquido dulce en mi interior. ¿Quién soy?

10. Ejercicio: copie el siguiente dibujo en el espacio a la derecha y después coloréelo

