

Cuaderno de actividades

Estimulación cognitiva
para adultos



Ejercicios para la mejora de
las capacidades cognitivas

Ejercicios de atención y concentración



1. Escribe 10 palabras que no contengan las siguientes vocales: -A, -E

2. Encuentra las cinco frutas en la sopa de letras

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

Manzana
Naranja
Pera
Higo
Cereza

Ejercicios de atención y concentración



3. Ordena las letras para formar una palabra

HECOC: _____

EASM: _____

ZEP: _____

MESNA A: _____

ACONIO L: _____

RIBLO: _____

OCMALARE: _____

ACLMOHI: _____

LMIVO: _____

NASWICH D: _____

OCABOILL D: _____

ADAANPERI: _____

NTOEILSIVE: _____

NPEIE: _____

EFRESCOR: _____

ALIFAMI: _____

Ejercicios de atención y concentración



4. Rodea los símbolos escondidos en la sopa de letras.

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

Ejercicios de atención y concentración



5. Escribe el final de cada refrán

En abril aguas_____

Quien madruga_____

El saber no ocupa_____

Del dicho al hecho_____

El que tiene boca_____

Agua de mayo_____

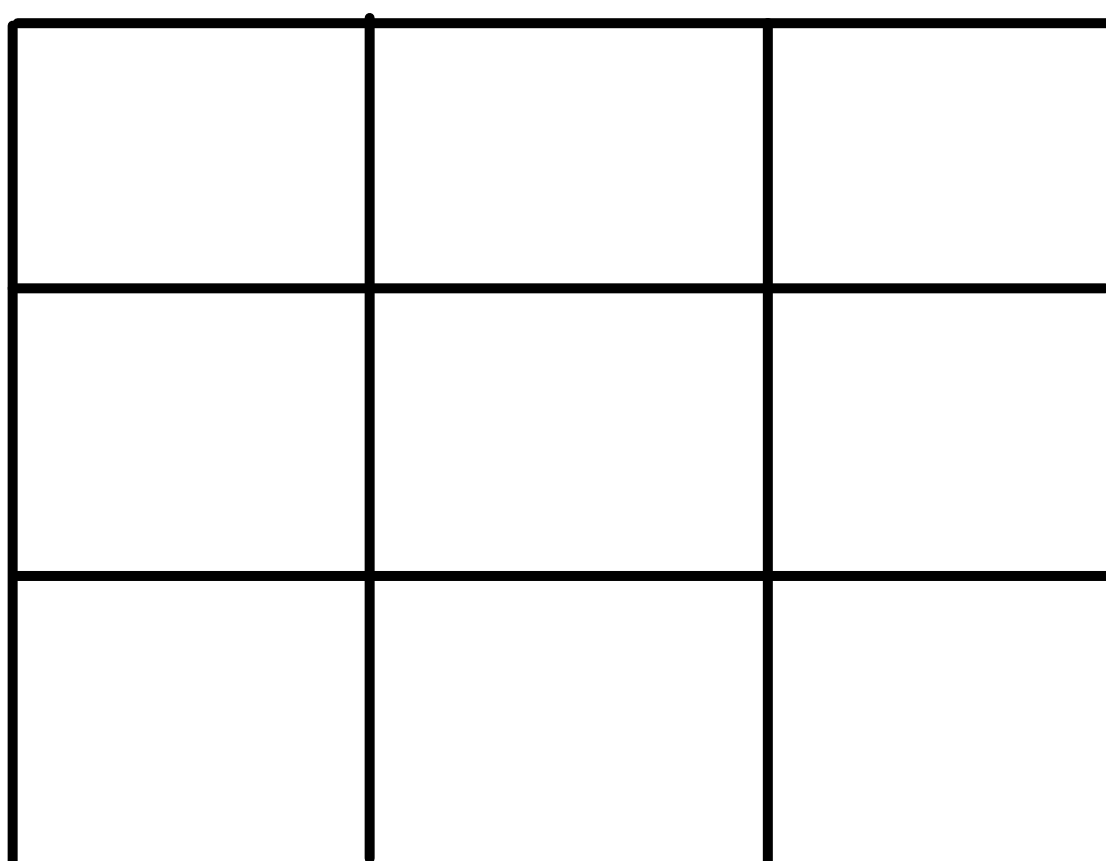
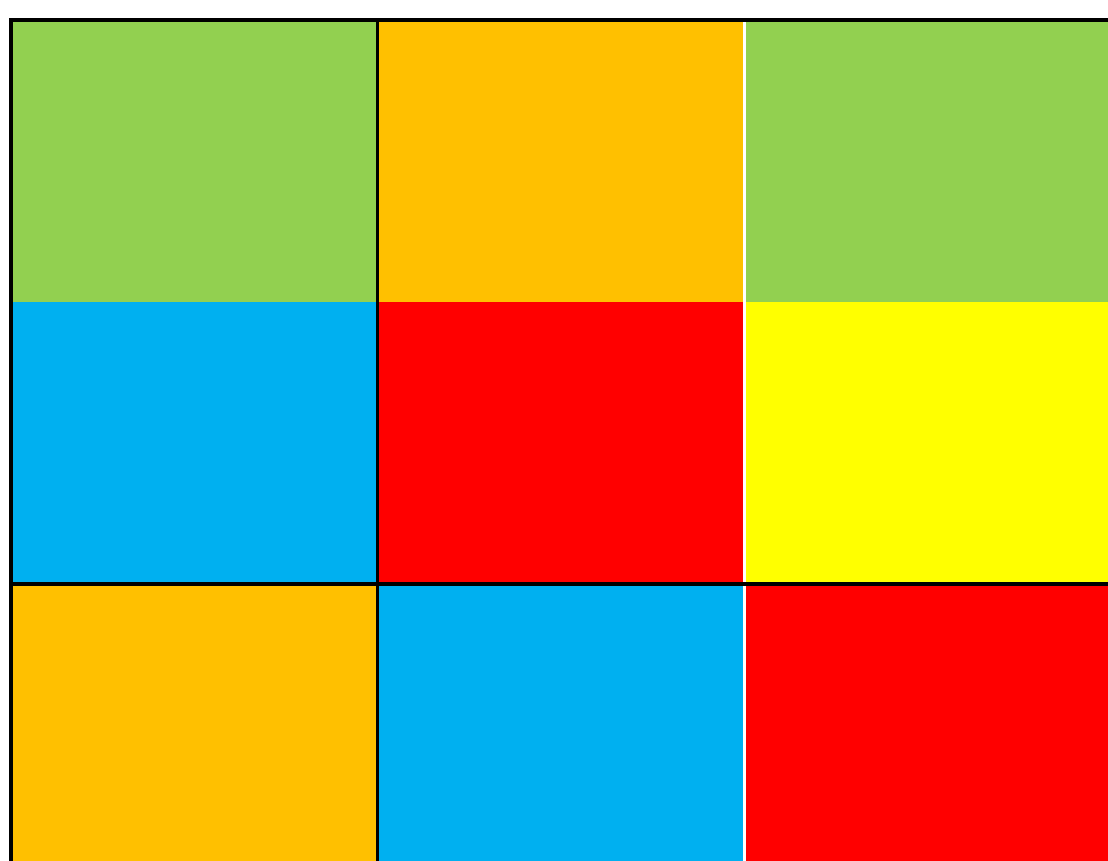
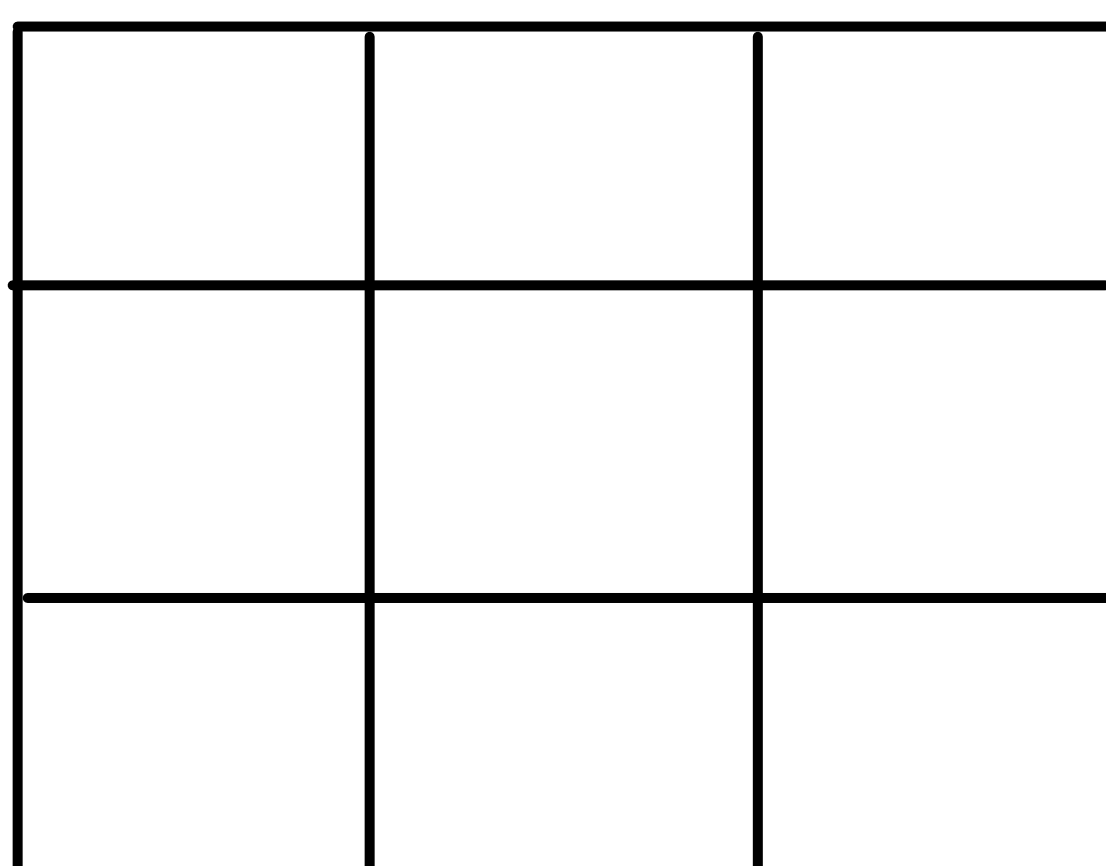
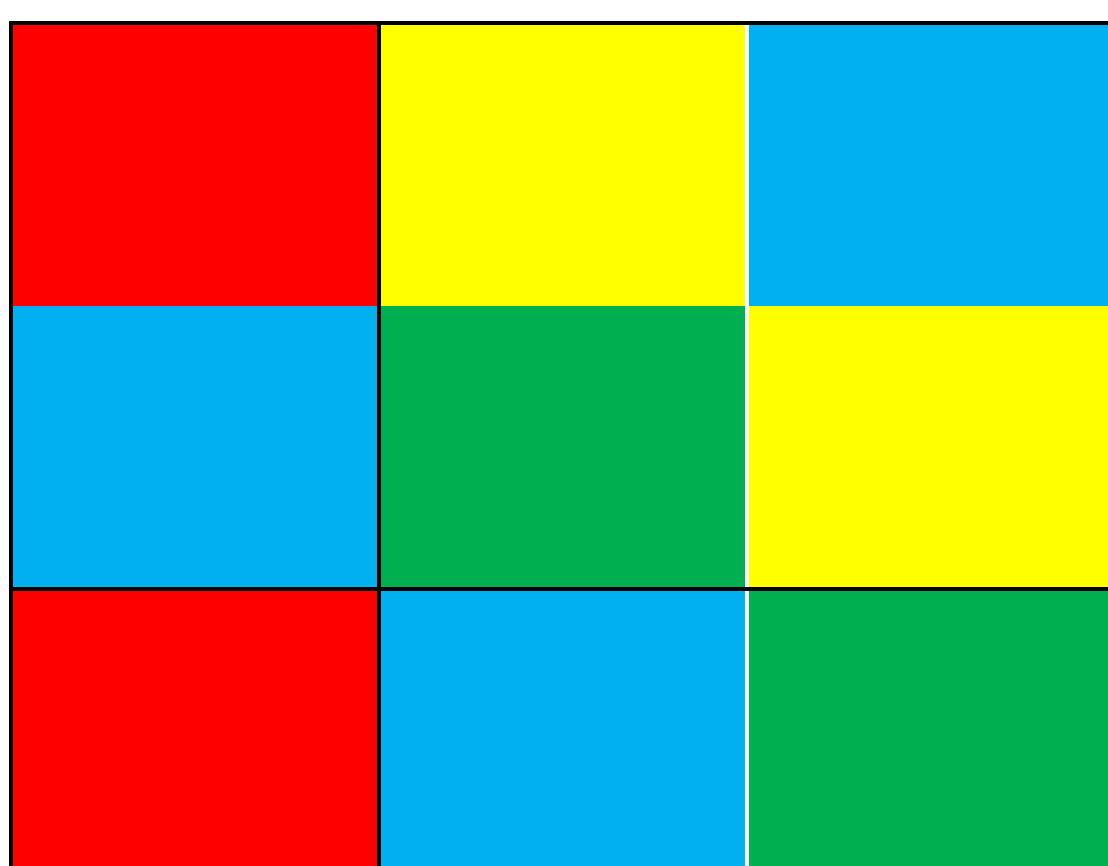
6. Lea el siguiente dictado y rodea las siguientes
vocales: A, E

Víctor corrió a cerrar la ventana porque el viento de aquella mañana levantó una enorme corriente de aire. Afuera, las violetas agarraban sus pétalos, las avispas se escondían y una valiente vaca evitaba que los huevos de las gallinas rodaran y rodaran.

Ejercicios de orientación espacial



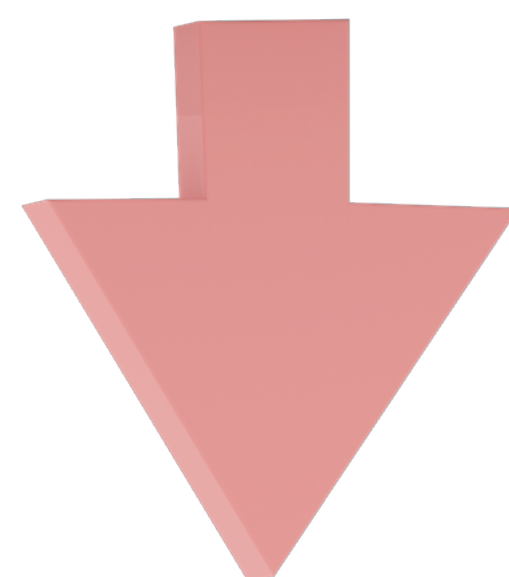
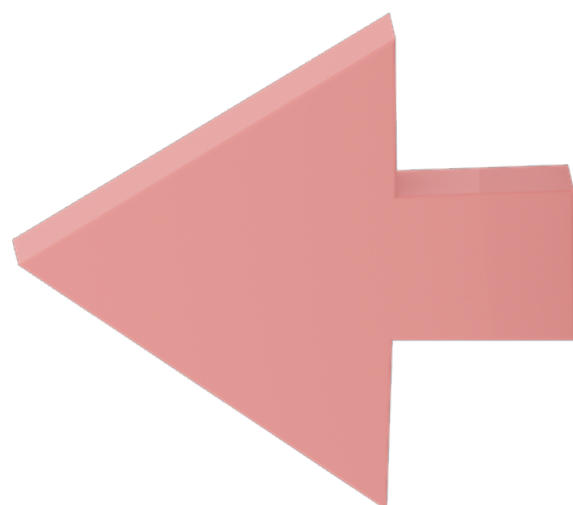
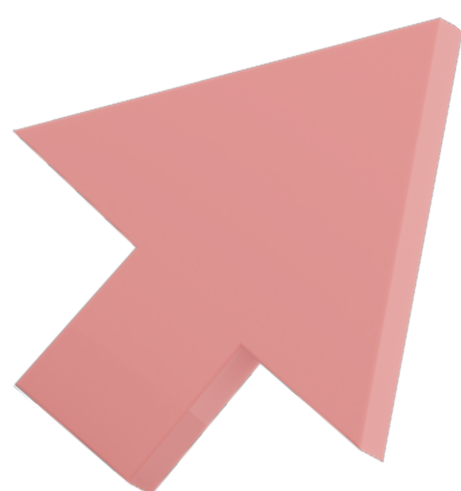
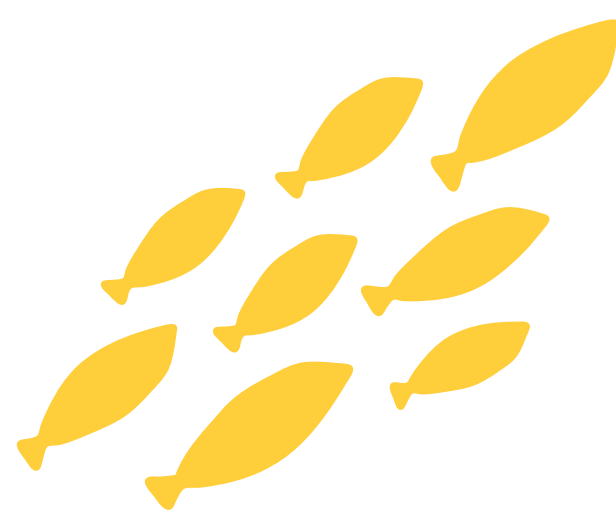
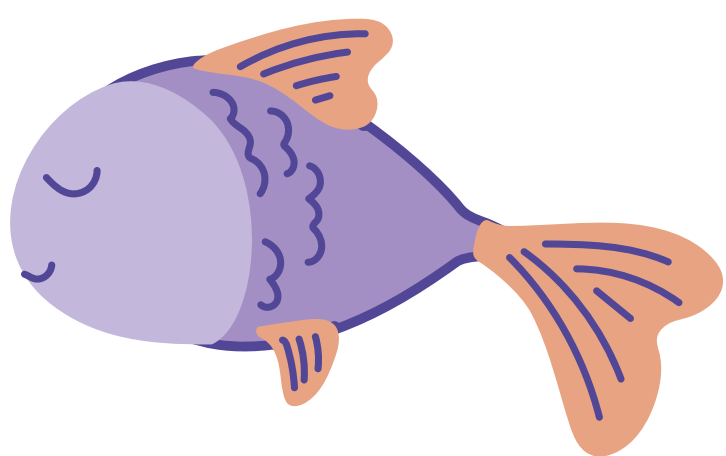
7. Colorea las tablas vacías de igual modo que el modelo de la izquierda



Ejercicios de orientación espacial



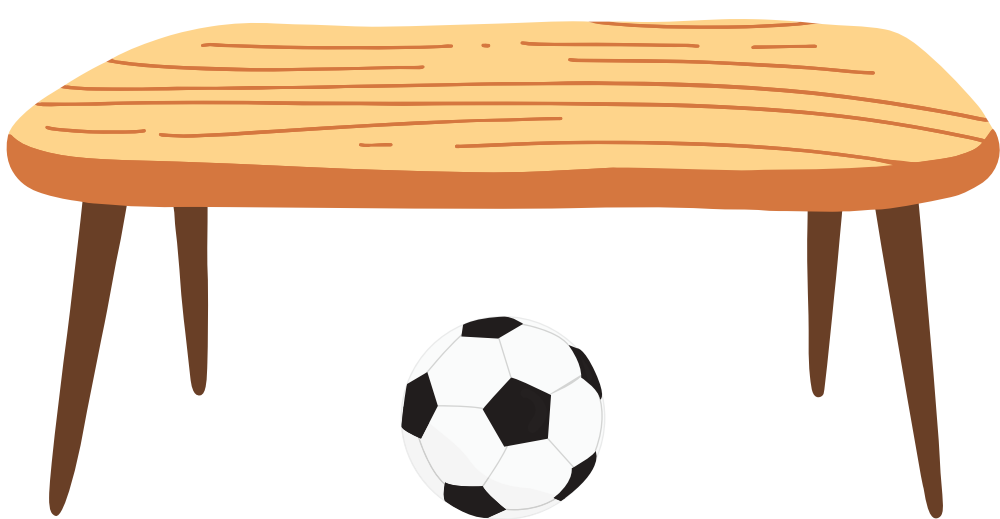
8. Empareja con una línea los peces en función de la posición de las flechas



Ejercicios de orientación espacial



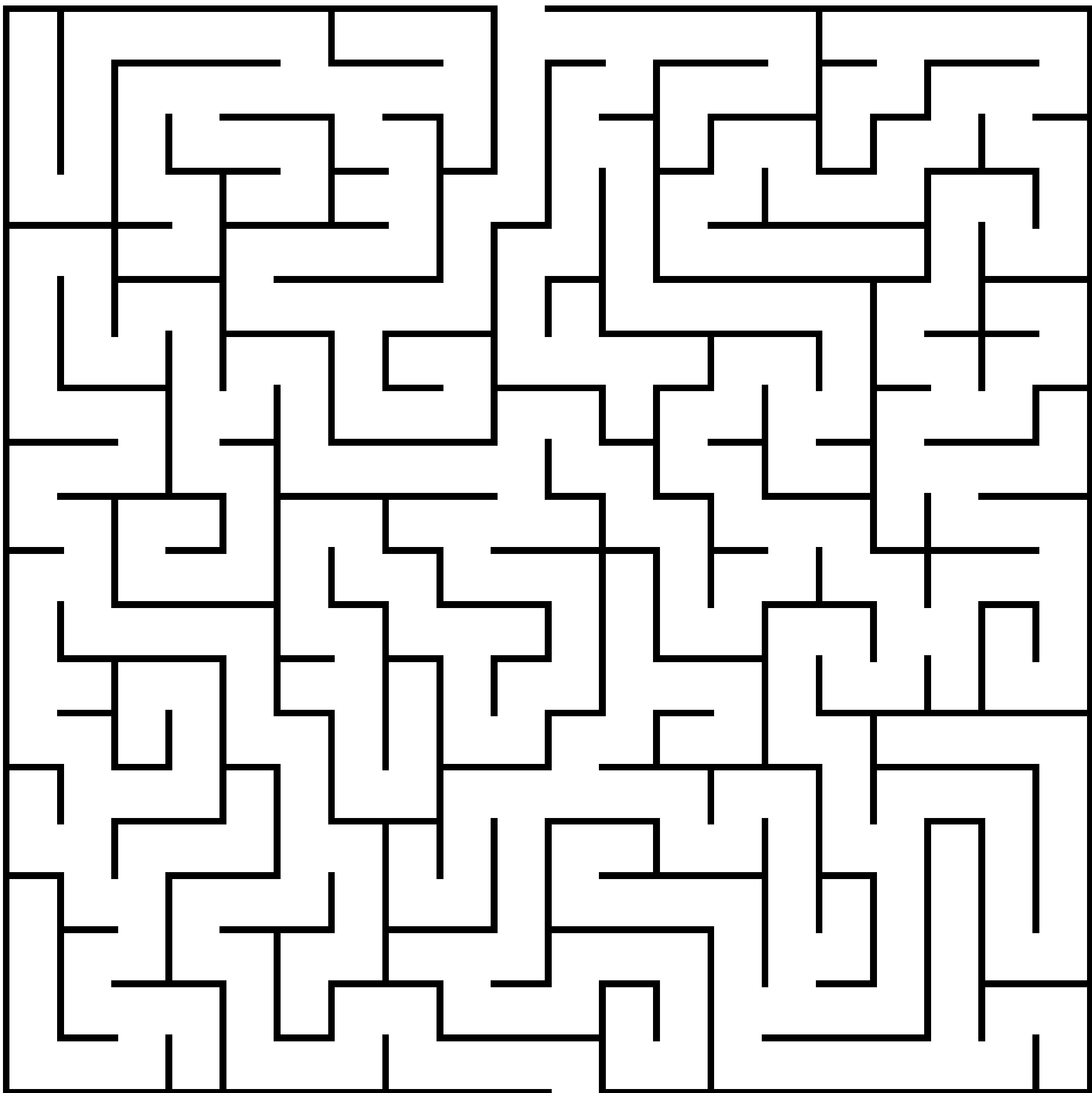
9. Escribe en qué posición se encuentra la pelota con respecto la mesa (encima, debajo, a la izquierda...)



Ejercicios de orientación espacial



10. Encuentra la salida del siguiente laberinto



Ejercicios de orientación espacial



11. Colorea los siguientes dibujos de forma idéntica a los modelos de la izquierda



Ejercicios de razonamiento mental



12. Del siguiente grupo de palabras, rodea cuál no está relacionada con las demás

1. Lápiz Bolígrafo Gato Rotulador Subrayador

2. Gato Perro Caballo Llavero León Zebra

3. Melón Plátano Sandía Pomelo Mesa

4. Amapola Margarita Manzana Clavel

5. Flauta Pizza Piano Guitarra Violín

6. Verde Azul Césped Rojo Amarillo

7. Cama Falda Vestido Camiseta Zapato

8. Coche Camión Motocicleta Semáforo

Ejercicios de razonamiento mental



13. Resuelve las siguientes ecuaciones matemáticas

$$150 + 345 =$$

$$98 - 55 =$$

$$989 + 339 =$$

$$222 - 108 =$$

14. A continuación ordena de mayor a menor los resultados obtenidos en el ejercicio anterior

Ejercicios de razonamiento mental



15. Ordena las siguiente secuencia de números de menor a mayor

23456 12345 94853 47239 36127

34523 75105 91204 96510 22411

60257 44332 66443 66889 31286

Ejercicios de razonamiento mental



16. De la siguiente secuencia de números, rodea aquellos que sean pares

2234 6681 8198 3021 4587 9023

2333 9873 4129 9020 4132 9834

9090 9876 1234 4321 6651 2198

17. Rodea aquella secuencia numérica que se repita

3345 9987 1029 2341 9067 9000

3344 9793 5129 9020 9000 9834

9000 1028 1234 4321 1029 2341

¿Deseas una atención especializada e individualizada?

Estela Social ofrece el servicio de Tecnoestimulación cognitiva, en el que podrás realizar actividades de estimulación cognitiva desde tu casa, a través de internet.

Canales de comunicación



<https://estela.social/>



@estela_social



@estela_social



t.me/estelasocial

