MÓDULO 10

GUÍA, FAMILIA Y EXTRAS

Cómo usarlo, recortables y logros



PleniActiva Cognitiva · Actividades para la Mente

PLENI ACTIVA

BIENVENIDO

Fácil

Un cuaderno para mantener la mente activa, a tu ritmo y disfrutando.

¡BIENVENIDO!

Este cuaderno está pensado para que ejercites tu mente de forma sencilla, agradable y efectiva. Encontrarás actividades organizadas en 3 niveles de dificultad, para que elijas el que mejor se adapte a ti en cada momento. Tómate tu tiempo, disfruta del proceso y celebra cada pequeño avance.

LOS 3 NIVELES

NIVEL 1
Para empezar

NIVEL 2
Para avanzar

NIVEL 3
Para desafiarte

CONSEJO

No te preocupes si algo te resulta difícil.
Cada ejercicio es una oportunidad para aprender, mejorar y mantener tu mente activa. Lo importante es que disfrutes el proceso.

PLENI ACTIVA

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Fácil

Cuatro pasos simples para aprovecharlo al máximo.



1 Elige el módulo y nivel

Marca el módulo que te interesa y selecciona el nivel que mejor se adapte a tus necesidades.



2 Sin apuro

Tómate el tiempo que necesites. Lee, observa, piensa y avanza a tu propio ritmo.



3 Celebra los logros

Cada ejercicio completado es un avance. Reconoce tu esfuerzo y disfruta tu progreso.



4 Usa el solucionario

Si tienes dudas, consulta el solucionario para comprobar tus respuestas y aprender de tus errores.

PLENI ACTIVA

Qué trabaja el dominio 'Atención' y cómo acompañarlo.



Atención

La atención te ayuda a concentrarte en lo importante, filtrar lo que no necesitas y mantener el foco en una tarea o en la información que recibes. También favorece la memoria y la toma de decisiones.

Cómo acompañar

- Crea un ambiente tranquilo y con pocas distracciones.
- Propón tareas cortas y claras, de a poco y con un objetivo definido.
- Reconoce y valora su esfuerzo, aunque el resultado no sea perfecto.

PLENI ACTIVA

GUÍA · MEMORIA

Fácil

Qué trabaja el dominio 'Memoria' y cómo acompañarlo.



Memoria

La memoria te permite recordar información importante, como nombres, fechas, lugares y tareas. También te ayuda a mantener la atención y a conectar lo que aprendes con lo que ya sabes.

Cómo acompañar

- Marca la información clave y repítela en voz alta.
- Encuentra formas creativas de recordarla, como imágenes o asociaciones.
- Practica con ejercicios de memoria con regularidad.

PLENI ACTIVA

GUÍA · LENGUAJE

Fácil

Qué trabaja el dominio 'Lenguaje' y cómo acompañarlo.



Lenguaje

El dominio Lenguaje fortalece la capacidad de comunicarse, comprender y expresar ideas, mejorando la atención, la memoria verbal y el reconocimiento de palabras, letras y sonidos.

Cómo acompañar

- Marca las palabras nuevas que encuentres en tu día a día.
- Lee en voz alta textos que te interesen, como noticias, cuentos o recetas.
- Escribe pequeñas frases, listas o notas para practicar la expresión escrita.

PLENI ACTIVA

GUÍA · CÁLCULO

Fácil

Qué trabaja el dominio 'Cálculo' y cómo acompañarlo.



El dominio Cálculo te entrena para resolver problemas con números, realizar operaciones, identificar patrones y aplicar lo aprendido en situaciones de la vida cotidiana. Fortalece tu lógica, tu atención y tu capacidad de análisis.

Cómo acompañar

- Marca los pasos y anima a que resuelva poco a poco, sin apuro.
- Ofrece ejercicios variados y vinculados con su vida diaria.
- Celebra sus avances y refuerza su confianza en sus capacidades.

PLENI ACTIVA

GUÍA · LÓGICA

Fácil

Qué trabaja el dominio 'Lógica' y cómo acompañarlo.



El dominio Lógica trabaja la capacidad de razonar, analizar y resolver problemas. Te ayuda a encontrar patrones, establecer relaciones, seguir secuencias y tomar decisiones de forma ordenada y coherente.

Cómo acompañar

- Plantea actividades que requieran pensar, analizar y encontrar soluciones.
- Fomenta que observe, relacione y descubra patrones en su entorno.
- Dale tiempo y confianza para que intente, cometa errores y busque nuevas estrategias.

PLENI ACTIVA

GUÍA · COORDINACIÓN

Fácil

Qué trabaja el dominio 'Coordinación' y cómo acompañarlo.



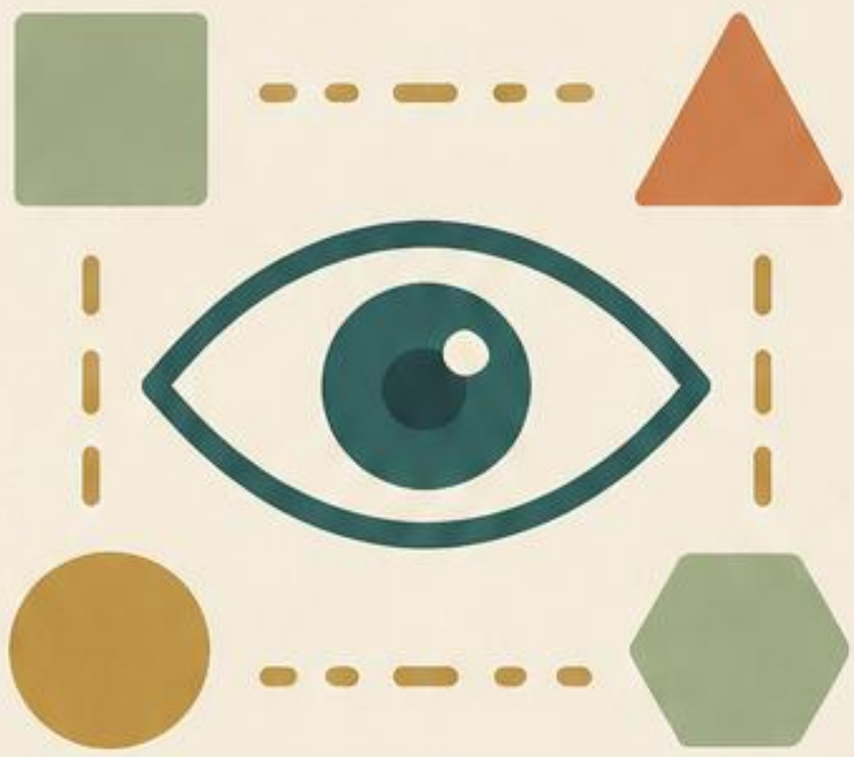
La coordinación entrena la capacidad de tu cuerpo para moverse de forma precisa y eficiente. Mejora el equilibrio, la agilidad y la conexión entre lo que piensas y lo que haces.

Cómo acompañar

- Marca ritmos y movimientos simples en casa o al aire libre.
- Encuentra actividades que combinen movimiento y atención, como bailar o caminar en diferentes direcciones.
- Completa ejercicios de coordinación con objetos, como una pelota o una cuerda.

PLENI ACTIVA

Qué trabaja el dominio 'Visuoespacial' y cómo acompañarlo.



Visuoespacial

Este dominio te permite percibir, procesar y organizar la información visual del entorno. Te ayuda a ubicarte en el espacio, reconocer formas, tamaños y relaciones entre objetos, y a imaginar cómo se mueven o se acomodan en el espacio.

Cómo acompañar

- Marca y encuentra objetos en tu entorno.
- Completa rompecabezas, une puntos o arma figuras con bloques.
- Observa y ordena imágenes, y sigue instrucciones visuales.

PLENI ACTIVA

Qué trabaja el dominio ‘Reminiscencia’ y cómo acompañarlo.



Reminiscencia

Este dominio entrena la memoria a largo plazo y la capacidad de recordar experiencias, personas, lugares y momentos significativos. Estimula la orientación temporal, la identidad y el bienestar emocional, al conectar con la historia personal.

Cómo acompañar

- Marca momentos importantes de su vida con fotos, objetos o relatos.
- Encuentra temas que le resulten significativos y que despierten su interés.
- Completa juntos historias o recuerdos en orden cronológico.

PLENI ACTIVA

PARA JUGAR EN FAMILIA

Fácil

Ideas y recortables para compartir y disfrutar juntos.



LOTERÍA



DOMINÓ



MEMOTEST



BINGO

¡Recorta, juega y comparte en familia!

PLENI ACTIVA

RUTINA DE 15 MINUTOS

Fácil

Arma tu plan semanal de 15 minutos al día.

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

PLENI ACTIVA

MI PROGRESO

Fácil

Marca las actividades que completaste esta semana y colorea una estrella.

Día	Actividades	Estrella	Estado de ánimo
Lunes	☐ Leer un libro ☐ Hacer ejercicio ☐ Comer saludable ☐ Realizar una actividad que disfrutes	☆	😀 😀 😐 ☹ ☹
Martes	☐ Leer un libro ☐ Hacer ejercicio ☐ Comer saludable ☐ Realizar una actividad que disfrutes	☆	😀 😀 😐 ☹ ☹
Miércoles	☐ Leer un libro ☐ Hacer ejercicio ☐ Comer saludable ☐ Realizar una actividad que disfrutes	☆	😀 😀 😐 ☹ ☹
Jueves	☐ Leer un libro ☐ Hacer ejercicio ☐ Comer saludable ☐ Realizar una actividad que disfrutes	☆	😀 😀 😐 ☹ ☹
Viernes	☐ Leer un libro ☐ Hacer ejercicio ☐ Comer saludable ☐ Realizar una actividad que disfrutes	☆	😀 😀 😐 ☹ ☹
Sábado	☐ Leer un libro ☐ Hacer ejercicio ☐ Comer saludable ☐ Realizar una actividad que disfrutes	☆	😀 😀 😐 ☹ ☹
Domingo	☐ Leer un libro ☐ Hacer ejercicio ☐ Comer saludable ☐ Realizar una actividad que disfrutes	☆	😀 😀 😐 ☹ ☹

PLENI ACTIVA

MI PROGRESO

Medio

Marca las actividades que completaste esta semana y colorea una estrella.

Actividad	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Estrella
Camina o haz ejercicio	○	○	○	○	○	○	○	☆
Come saludable	○	○	○	○	○	○	○	☆
Bebe agua	○	○	○	○	○	○	○	☆
Lee un libro	○	○	○	○	○	○	○	☆
Haz un ejercicio para tu mente	○	○	○	○	○	○	○	☆
Mantén el contacto con tus seres queridos	○	○	○	○	○	○	○	☆
Haz algo que disfrutes	○	○	○	○	○	○	○	☆
¿Cómo te sentiste esta semana?	☺	☺	😐	☹	☹	☹	☹	

PLENI ACTIVA

MIS LOGROS

Fácil

Recorta y pega tus logros para celebrar cada avance.



PLENI ACTIVA

MIS LOGROS

Medio

Recorta y pega tus logros para celebrar cada avance.

¡Muy bien!

¡Tú puedes!

¡Campeón!

¡Lo lograste!

Gran esfuerzo

Sigue adelante

¡Excelente!

¡Lo estás haciendo muy bien!

Cada día mejor

¡Tú puedes!

¡Genial!

¡Buen trabajo!

¡Lo lograste!

Tú puedes

¡Sigue así!

¡Gran logro!

PLENI ACTIVA

DIPLOMA DE MENTE ACTIVA

Fácil

Se otorga a _____ por su dedicación y constancia.

Diploma de Mente Activa

SE OTORGA A

_____

Por su dedicación y constancia.

_____ Fecha

_____ Firma

PLENI ACTIVA

Respuestas de referencia para el acompañante o la familia.



Solucionario

Aquí encontrarás las respuestas de las actividades.

LOTERÍA

Fácil

Recorta el tablero por las líneas punteadas y juega en familia.



Manzana



Perro



Girasol



Gato



Plátano



Mariposa



Árbol



Taza



Gallo



Rana



Coche



Pez



Uvas



Silla



Pájaro



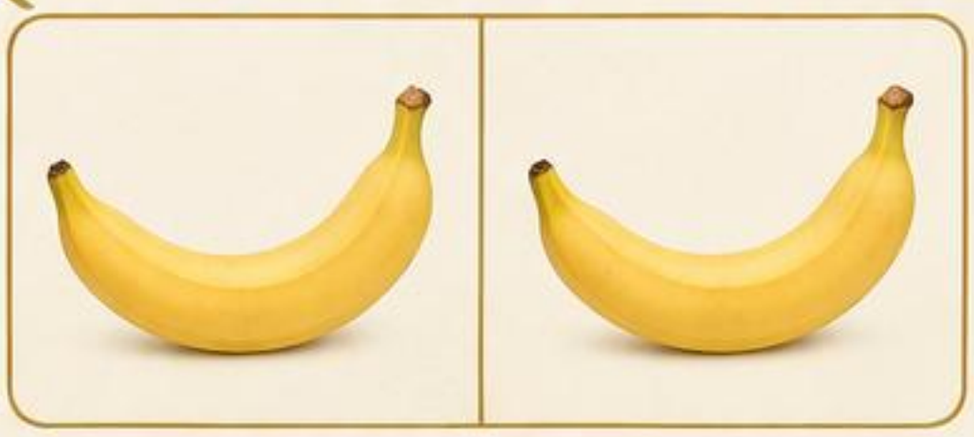
Cereza

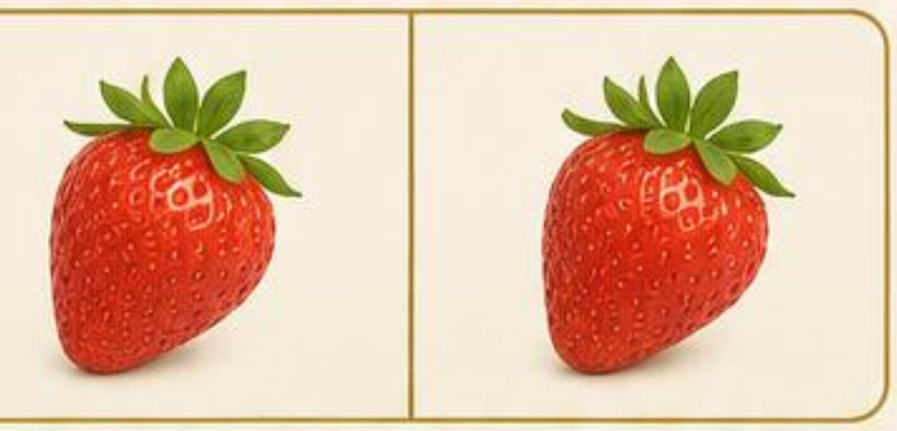
DOMINÓ DE IMÁGENES

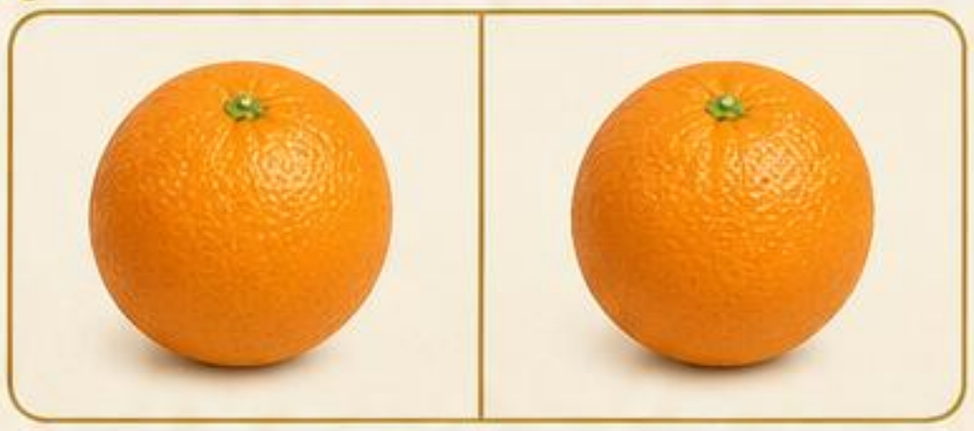
Fácil

Recorta las fichas y juega emparejando las imágenes iguales.























PLENI ACTIVA

MEMOTEST

Fácil

Recorta las 12 tarjetas y encuentra las 6 parejas.














BINGO

Fácil

Recorta el cartón y úsalo para jugar al bingo.













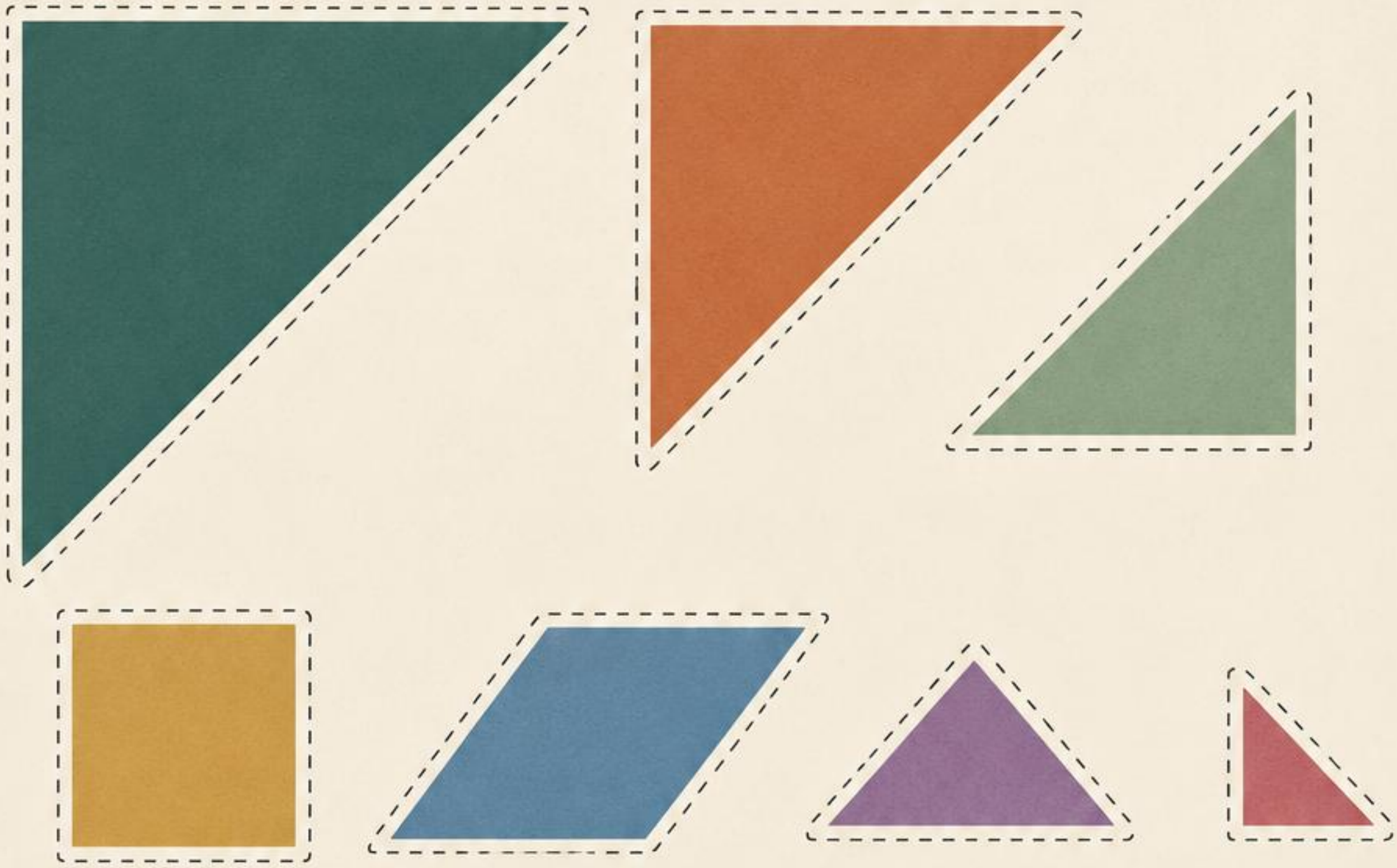





TANGRAM

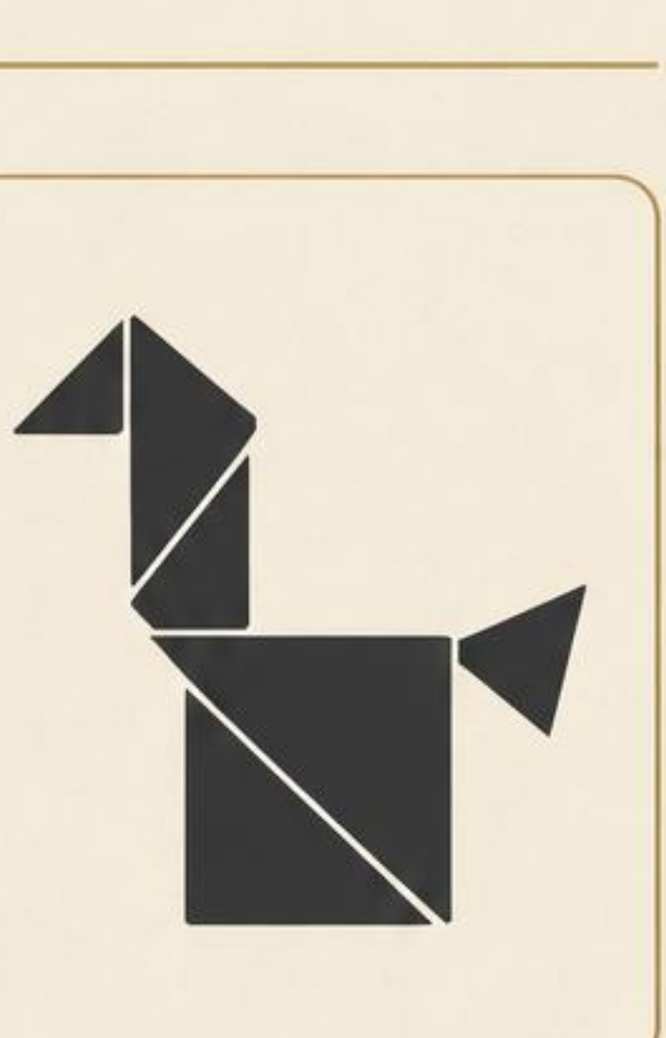
Fácil

Recorta las 7 piezas y arma las figuras del desafío.









TRES EN LÍNEA

Fácil

Recorta las fichas y juega tres en línea con un compañero.

