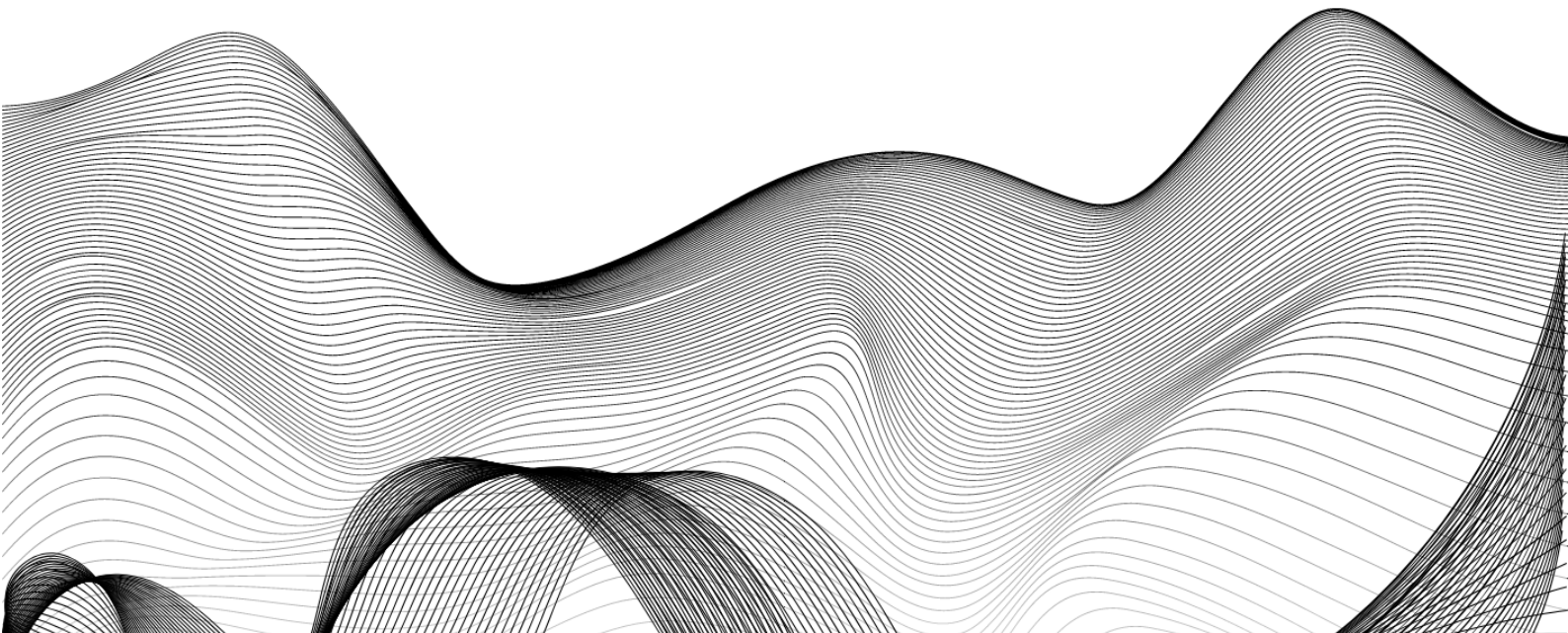


ENTRENAMIENTO COGNITIVO

NIVELES 1 Y 2



ENTRENAMIENTO COGNITIVO DE NIVEL 1

En este documento te dejo una serie de ejercicios para que puedas avanzar poco a poco en tu nivel de concentración y atención. Vas a ver que en principio parecerán fáciles pero que poco a poco te requerirán mucho más esfuerzo y concentración.

A mi me sirvieron de mucho y espero que a vos te pase igual. ¡¡A trabajar!!

Puntos para tener en cuenta:

- La duración de las sesiones de ejercicios no debe superar los 30 minutos para no perder la atención.
- Si puedes, hace los ejercicios todos los días a la misma hora.
- Elegi un lugar bien iluminado y silencioso donde te sientas cómodo.

Como tenes que utilizar este documento

- Imprimi el material de este PDF. En formato de cuaderno (es la forma más comoda de trabajar con él)
- Necesitas los colores: rojo, azul, verde y negro.
- Realiza los ejercicios y no olvides escribir / memorizar la secuencia diaria.
- Anota tus progresos en el semanario.

The diagram shows a worksheet titled "DÍA 2" with several sections and labels pointing to them:

- Día**: Points to the title "DÍA 2".
- Ficha completada / sin fallos**: Points to the checkbox "FICHA REALIZADA".
- Secuencia correcta**: Points to the checkbox "SECUENCIA RECORDADA".
- Si se ha jugado**: Points to the checkbox "JUEGO DE MEMORIA".
- Espacio para anotaciones**: Points to the "NOTAS:" section with dotted lines for writing.
- Evaluación o autoevaluación**: Points to the "VALORACIÓN" section with an empty box for a score.

Fichas de anotación para recortar

<p>DÍA 1</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 2</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 3</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 4</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>
<p>DÍA 5</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 6</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 7</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	

Recordá que la constancia y la recurrencia de tus acciones son lo que te van a llevar lejos realmente... da igual si podés hacer estos ejercicios de una forma excelente si los haces solo dos veces o haces uno cada dos semanas. Lo que realmente distingue a las personas es la recurrencia de sus actos.

¡Ahora si todo listo!

Empecemos



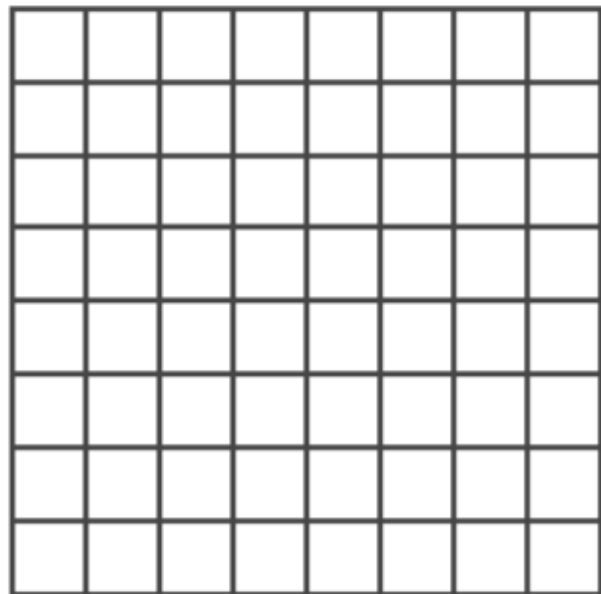
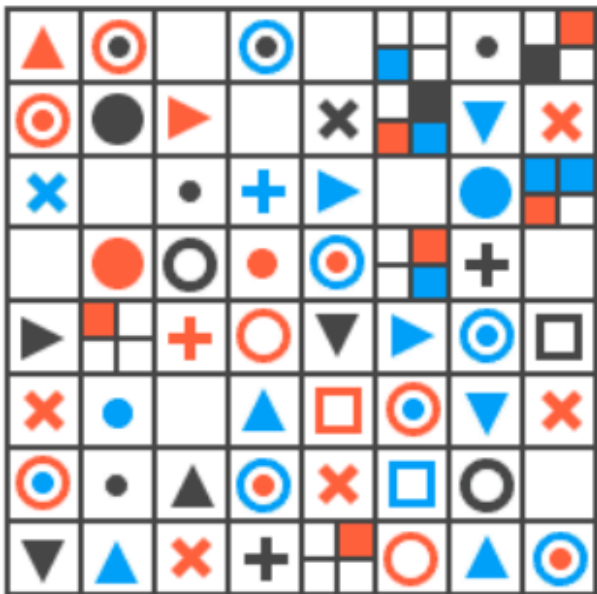
Entrenar la mente

Ejercicio de atención: ¿Cuántas letras "Q" hay?

OOOOOOQOQOOQOOOOOOOOQOOOOOOOQOOQOOOOOQOOOQ
 OOOOQOQOOOOOOOOOOQOOOOOOOOOOQOOOOOOOOQOOOOOOO
 OOOOOOOOOOQOOOOOOOQOOOOOOQOOOOQOOOOOOOOOQOO
 OOOOOQOOOOOOOOOQOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
 OOOOOOOOOQOOOOOOOOOOOOOOOQOOOOOOOOOOQOOOOOOOOO
 OOQOOOQOO
 OOOOOOOOOOOOOOOOOOOQOOOOOOOOOQOOOOOO
 OOQOOO
 OOOOOOOOQOOOOOOOOOOOOOQOOOOQOOOOO
 OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOQOOOOOOOQOO

¿Cuántas Q?

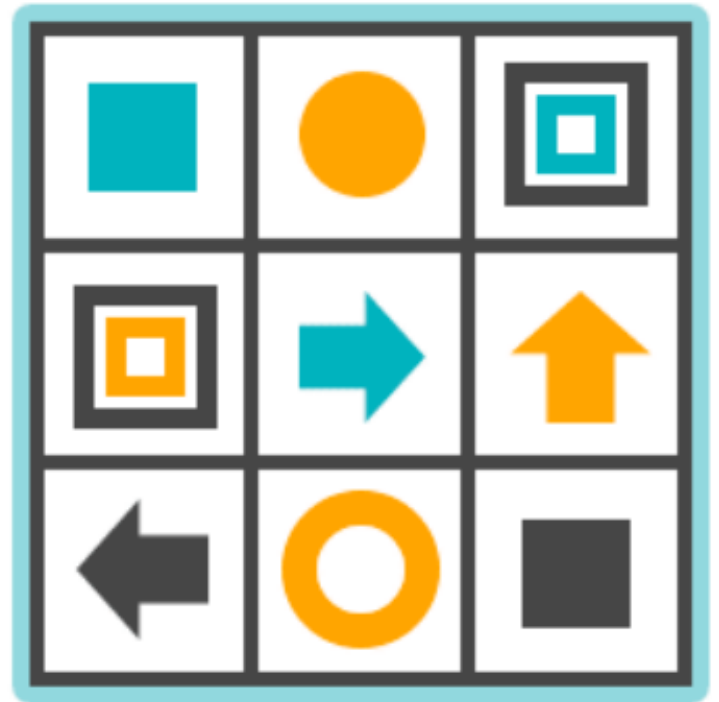
Ejercicio de atención. Copia el siguiente motivo:



Memoriza tres palabras para mañana... **sombrero - pie - arroz**

Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras, sus colores y su posición en la cuadrícula:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, marca en la cuadrícula la posición de cada figura:



Entrenar la mente

Memoriza las siguientes parejas de elementos:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, relaciona con una flecha para unir las parejas:

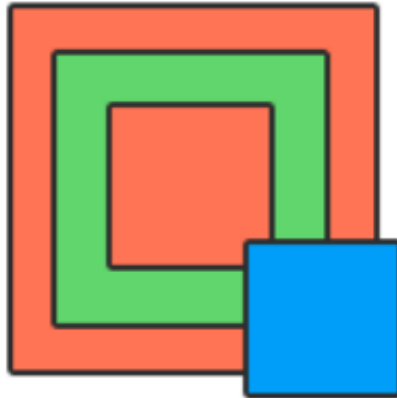


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: nevera - camisa - vaso

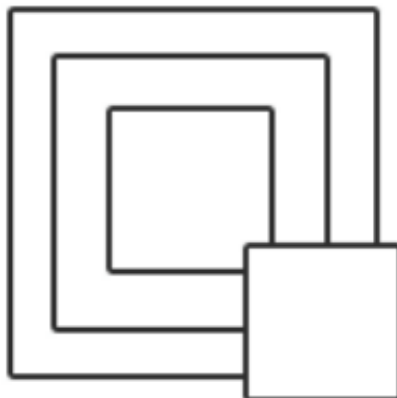
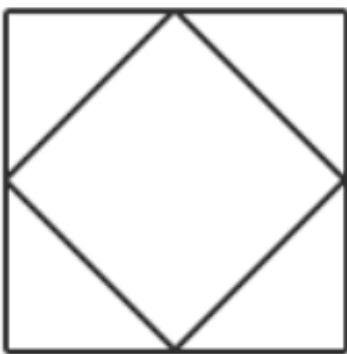
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras y sus colores:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, colorea las figuras tal como las recuerdes:

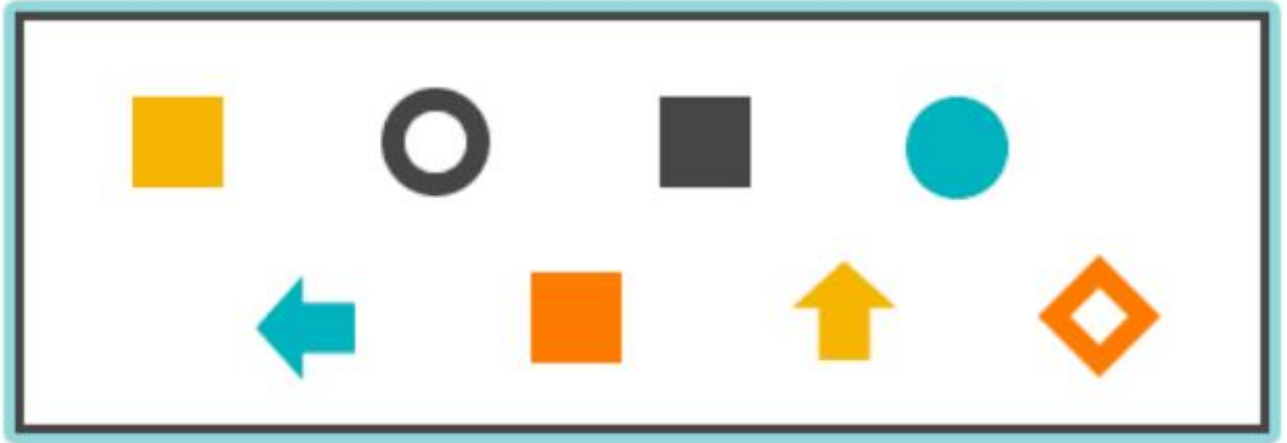


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **ballena - guisante - pantalón**

Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, rodea con un círculo las figuras que recuerdes:

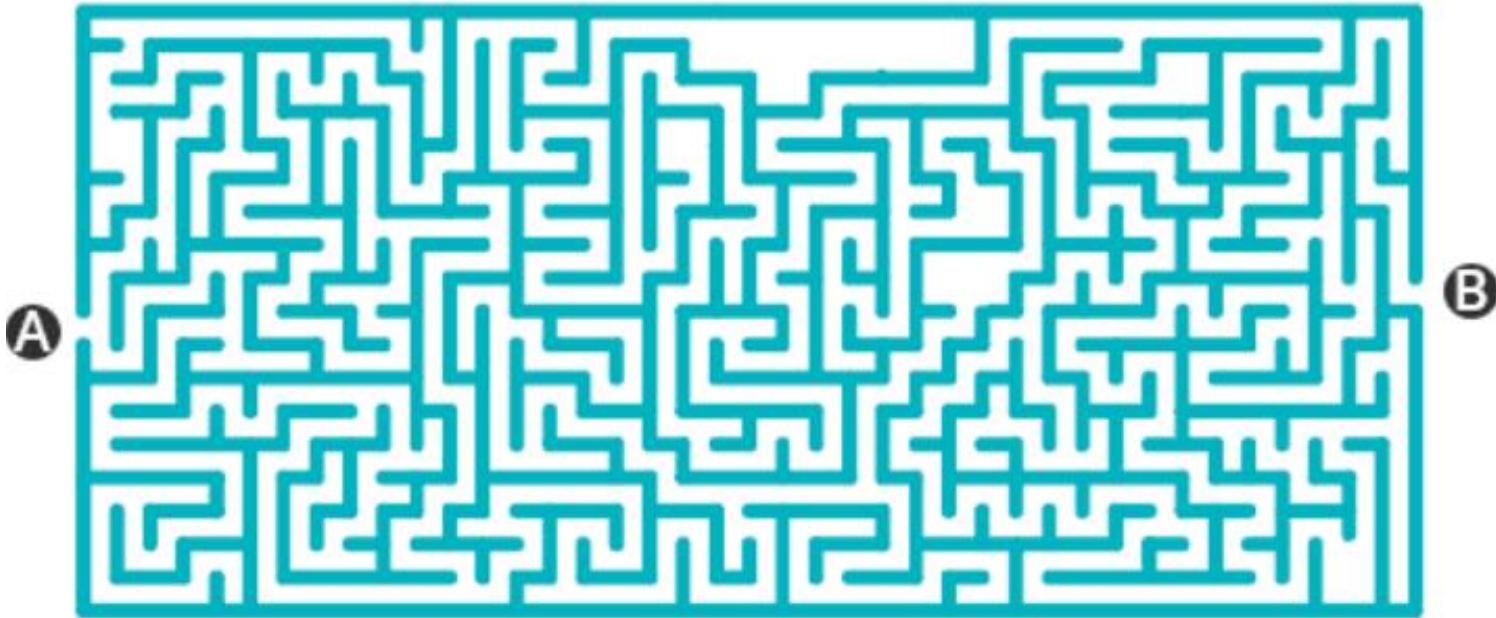


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **abeja - bosque - rotulador**

Entrenar la mente

Laberinto. Une los puntos **A** y **B**



Ejercicio de atención: Tacha el número 6.

9999999969699999699999996999999969699999696999999699999699
 9996999999996999999699999969999996999999699999969999996999996
 99999699999969999699999969999966999699969999696969699
 99966999999996999699969999969999996969699969999699999
 96699999969999969969999969999696999969969996999696999
 999969999999996999996999999966996999699669999699699
 99996996699999699996999699996999996999996969999699999
 996999969999966999999969999999999999699699699699669
 9996999969996996999999996999699696996669999999699966
 99969699996999999999699999969999699996999996999696699

Escribe las palabras de ayer: _____
 Memoriza para mañana: **pimiento - casa - cielo**

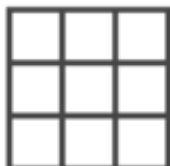
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras, sus colores y su posición en la cuadrícula:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, marca en la cuadrícula la posición de cada figura:



Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **radio - tijeras - nuez**

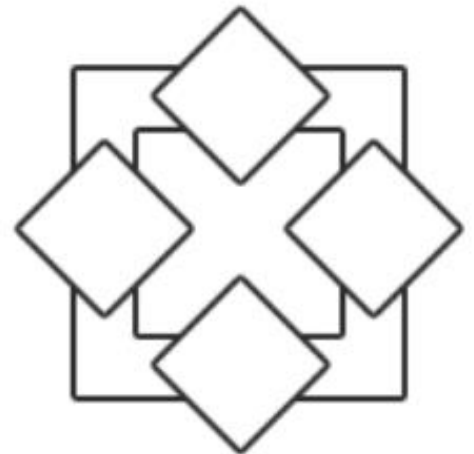
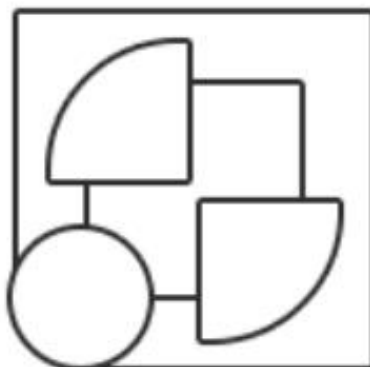
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras y sus colores:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, colorea las figuras tal como las recuerdes:



Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **zapatilla - calabacín - gris**

ENTRENAMIENTO COGNITIVO DE NIVEL 2

En este documento te dejo una serie de ejercicios para que puedas avanzar poco a poco en tu nivel de concentración y atención. Vamos a empezar a incrementar la dificultad de los ejercicios y ahora si te requerirán mucho más esfuerzo y concentración.

A mi me sirvieron de mucho y espero que a vos te pase igual. ¡¡A trabajar!!

Puntos para tener en cuenta:

- La duración de las sesiones de ejercicios no debe superar los 30 minutos para no perder la atención.
- Si puedes, hace los ejercicios todos los días a la misma hora.
- Elegi un lugar bien iluminado y silencioso donde te sientas cómodo.

Como tenes que utilizar este documento

- Imprimi el material de este PDF. En formato de cuaderno (es la forma más comoda de trabajar con él)
- Necesitas los colores: rojo, azul, verde y negro.
- Realiza los ejercicios y no olvides escribir / memorizar la secuencia diaria.
- Anota tus progresos en el semanario.

The diagram shows a worksheet titled "DÍA 2" with several sections and labels pointing to them:

- Día**: Points to the title "DÍA 2".
- Ficha completada / sin fallos**: Points to the checkbox "FICHA REALIZADA".
- Secuencia correcta**: Points to the checkbox "SECUENCIA RECORDADA".
- Si se ha jugado**: Points to the checkbox "JUEGO DE MEMORIA".
- NOTAS:**: Points to the section for taking notes, which includes a dotted line and a vertical red line.
- Espacio para anotaciones**: Points to the section for notes, which includes a dotted line and a vertical red line.
- Evaluación o autoevaluación**: Points to the "VALORACIÓN" section, which includes a small empty box.

Fichas de anotación para recortar

<p>DÍA 1</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 2</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 3</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 4</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>
<p>DÍA 5</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 6</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	<p>DÍA 7</p> <p><input type="checkbox"/> FICHA REALIZADA <input type="checkbox"/> SECUENCIA RECORDADA <input type="checkbox"/> JUEGO DE MEMORIA</p> <p>NOTAS:</p> <p>VALORACIÓN <input type="text"/></p>	

Recordá que la constancia y la recurrencia de tus acciones son lo que te van a llevar lejos realmente... da igual si podés hacer estos ejercicios de una forma excelente si los haces solo dos veces o haces uno cada dos semanas. Lo que realmente distingue a las personas es la recurrencia de sus actos.

¡Ahora si todo listo!

Empecemos



Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras:



(Dobla o recorta por esta línea)

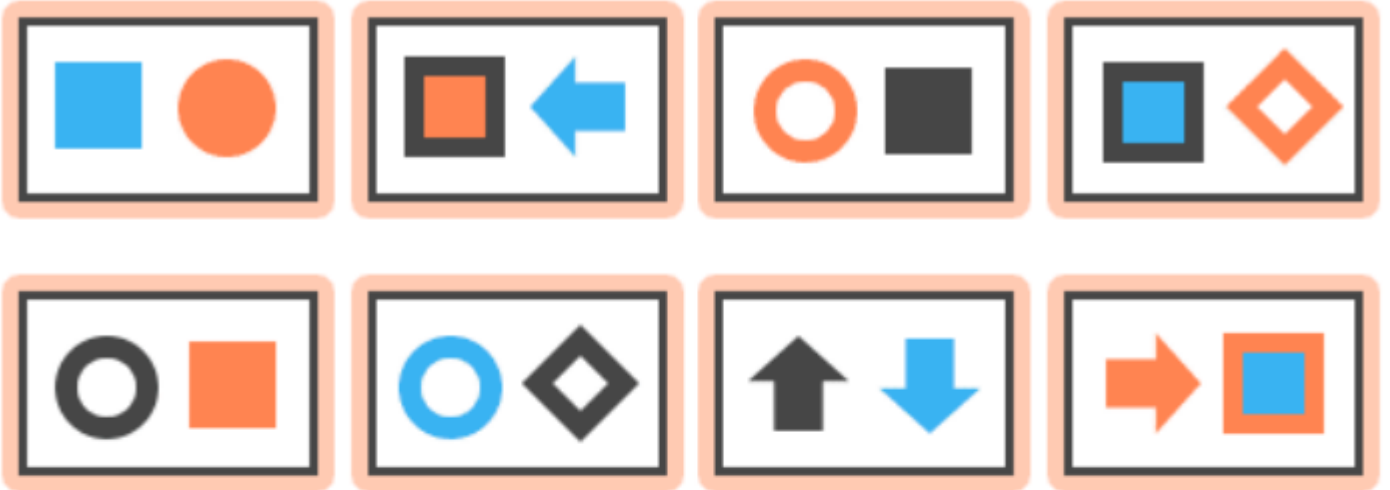
Sin mirar la parte de arriba, rodea las figuras que recuerdes:



Memoriza para mañana: **espejo - salero - piña - cubo**

Entrenar la mente

Memoriza las siguientes parejas de elementos:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, relaciona con una flecha para unir las parejas:



Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **flor - cuerda - pelota - agua**

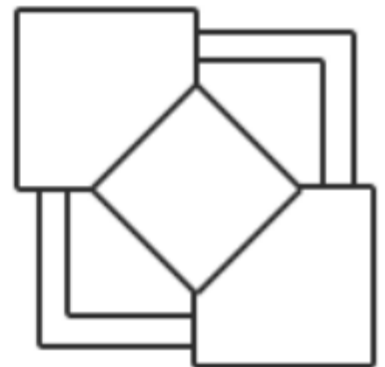
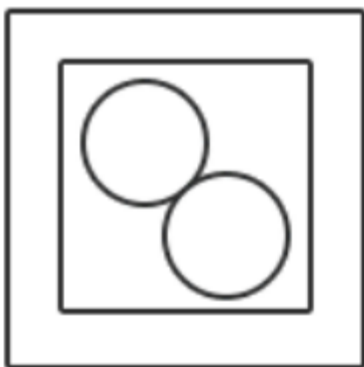
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras y sus colores:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, colorea las figuras tal como las recuerdes:

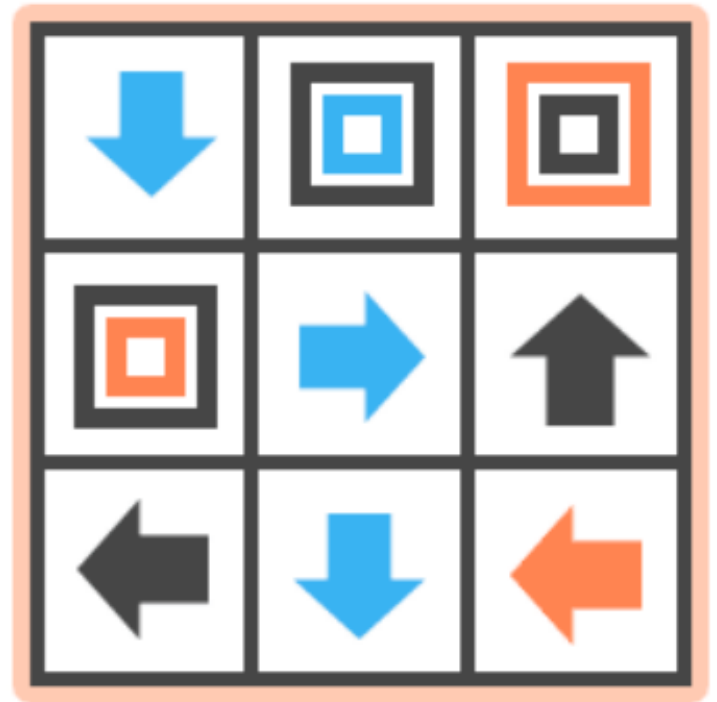


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **ensalda - amarillo - gorro - libro**

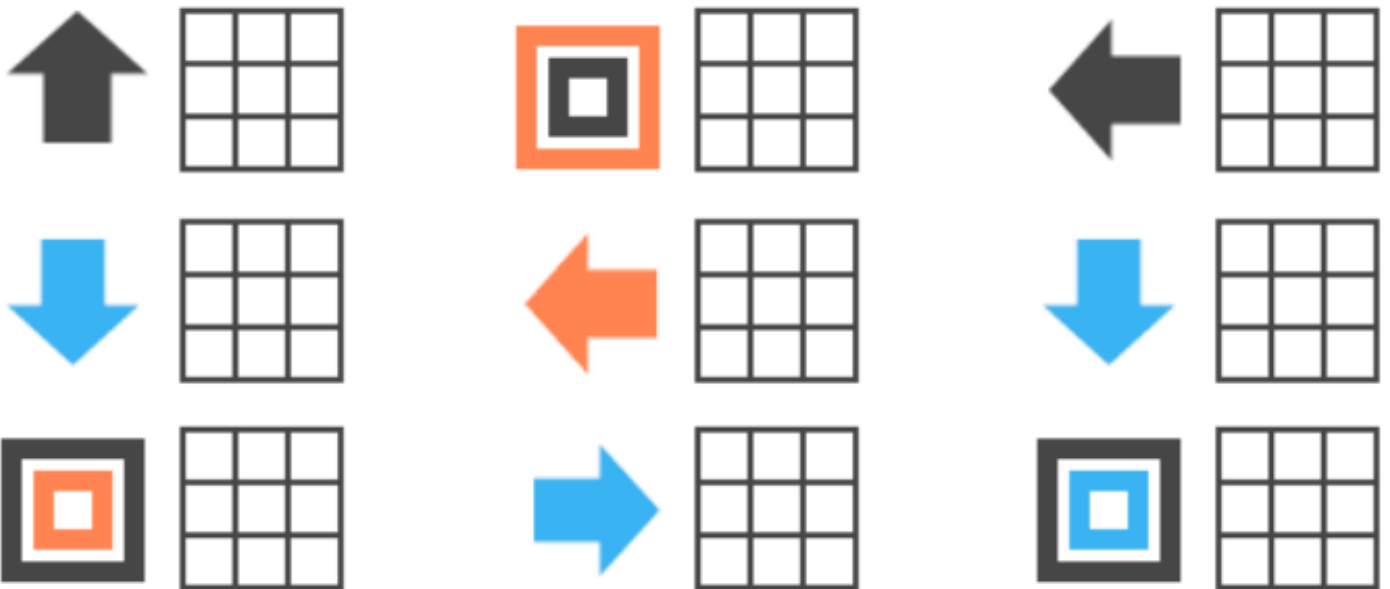
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras, sus colores y su posición en la cuadrícula:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, marca en la cuadrícula la posición de cada figura:

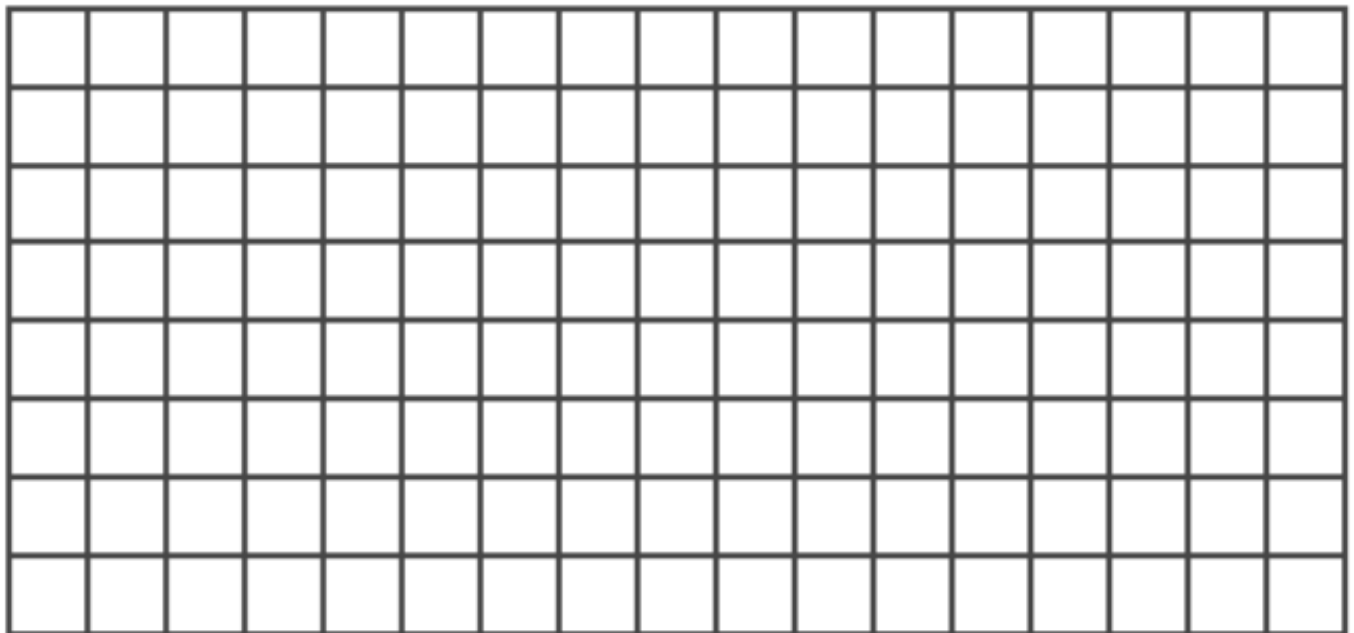
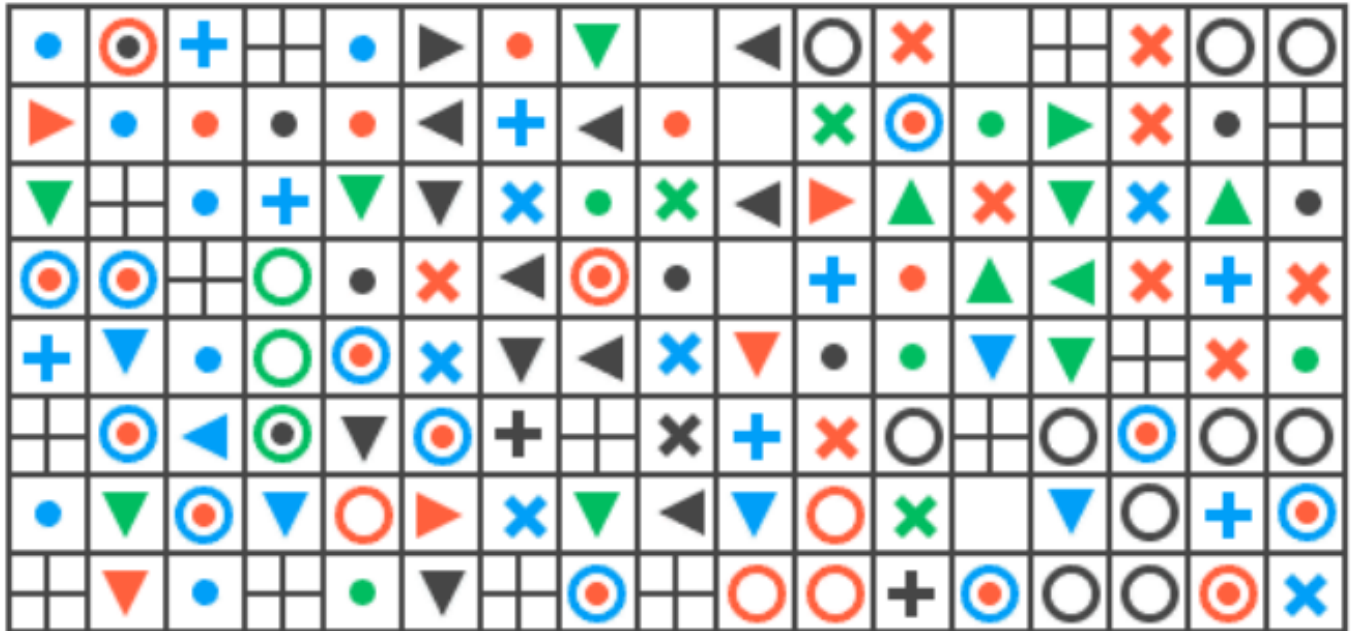


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **naranja - pantalla - abrigo - menta**

Entrenar la mente

Ejercicio de atención. Copia el siguiente motivo:



Escribe las palabras de ayer: _____

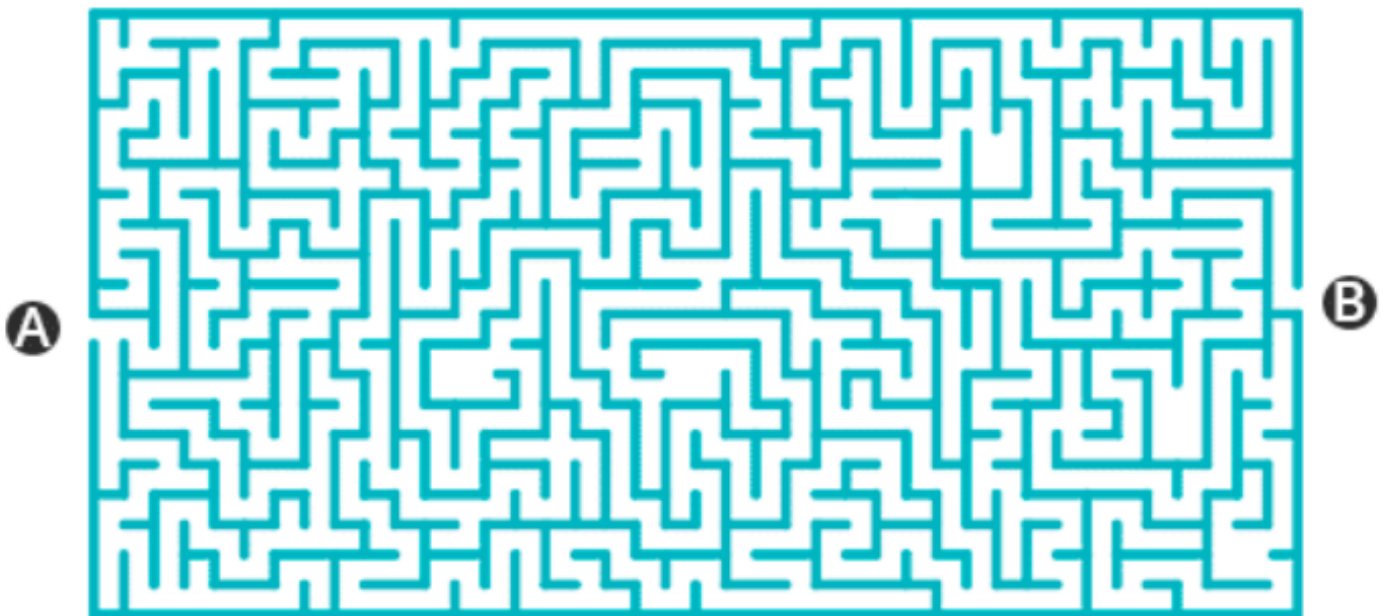
Memoriza para mañana: **sartén - botas - bombilla - canción**

Entrenar la mente

Ejercicio de atención. Tacha los números **8, 1 y 0**:

32013254710124342127517621561234657546124576784680467
 27476256878479476451253263527012431264547948798474650
 45124376794845761354243505262376191874257427891276125
 79812798141421564217981212451249148791124314657847981
 36531512457689145125614154143217912456473612300521461
 06441365202746154578497685241615498725421165248416413
 14531042104256794674591431973842487393124574215487943
 51461564154148445141879964976542431215421542514917679
 243247045 **AMIL EMIR** 7475641240121248715641264
 976431312 8747458794579487942124154
 64613425042134615784516154248765474912798472784724759
 30470464549764302510427985461542789562235655526235677

Laberinto. Une los puntos **A** y **B**

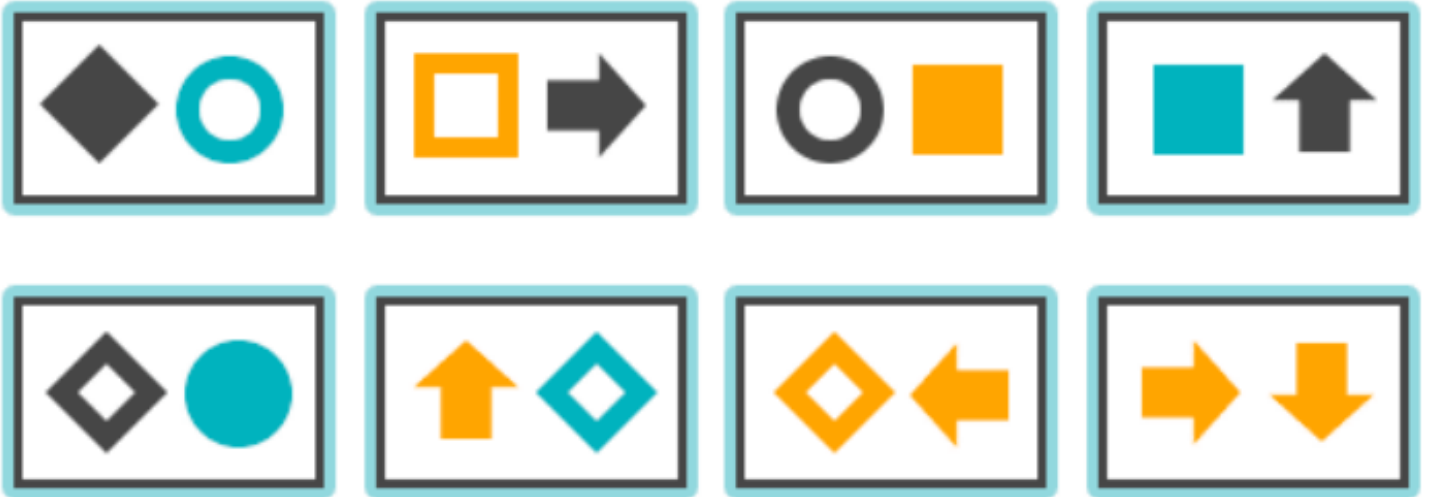


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **vaso - amarillo - arándano - papel**

Entrenar la mente

Memoriza las siguientes parejas de elementos:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, relaciona con una flecha para unir las parejas:



Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **columpio - cuchara - gato - pan**

Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras y sus colores:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, colorea las figuras tal como las recuerdes:

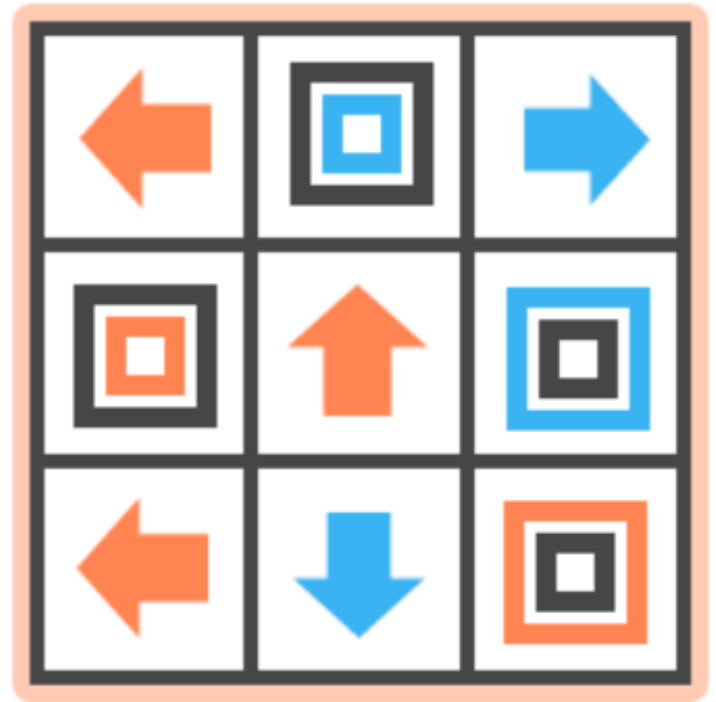


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **mariposa - tomate - azul - lápiz**

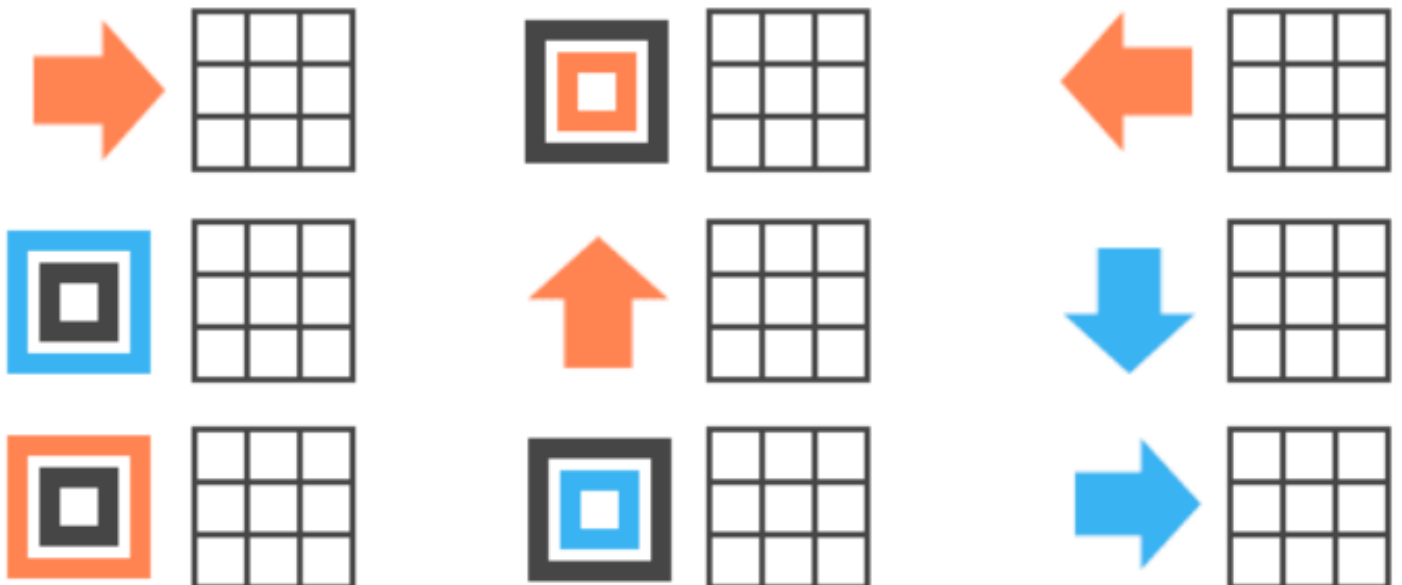
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras, sus colores y su posición en la cuadrícula:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, marca en la cuadrícula la posición de cada figura:



Escribe las palabras de ayer: _____

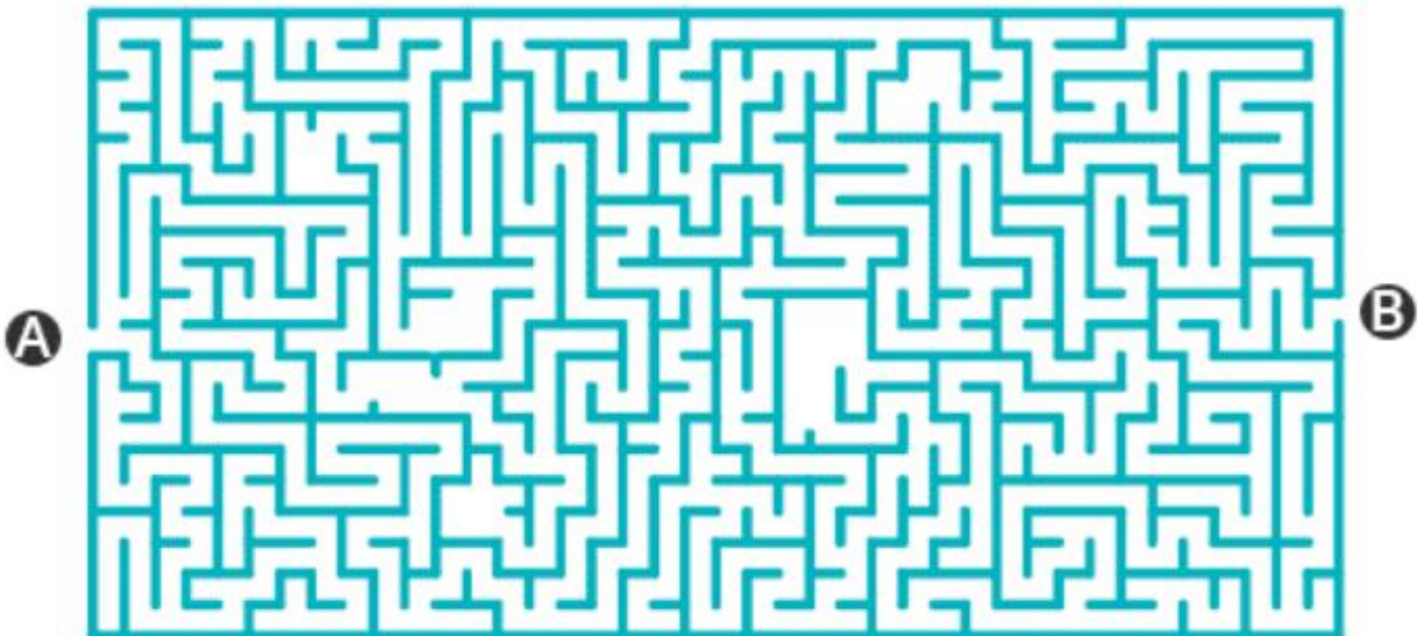
Memoriza para mañana: **casa - viento - piedra - lámpara**

Entrenar la mente

Ejercicio de atención. Tacha los números **3, 5 y 6**:

27517621561279812798141421564217981212451249148791124
 36531512457689145125614154143217912456473612300521461
 06441365202746154578497685241615498725421165248416413
 14531042104256794674591431973842487393124574215487943
 51461564154148445141879964976542431215421542514917679
 24324704567475641240121245164124651462154198715641264
 97643131245142615461245164518747458794579487942124154
 64613425042134615784516154 **AMIL EMIR** 52487654
 74912798472784724759474754 54615427
 89562235655526235677845586757984574637947647984754815
 27476256878479476451253263527012431264547948798474650
 45124376794845761354243505262376191874257427891276125

Laberinto. Une los puntos **A** y **B**

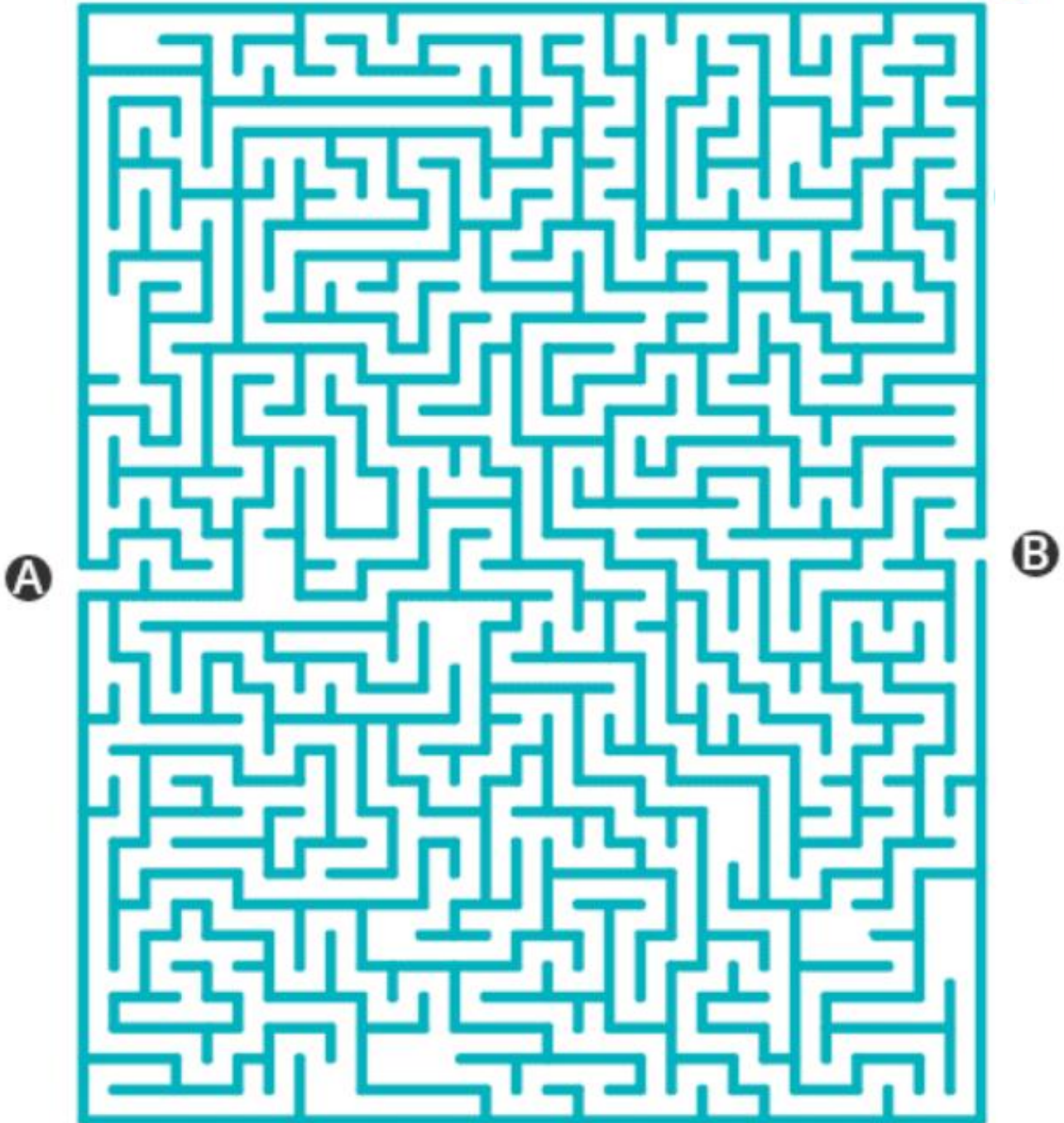


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **verde - taza - carpeta - puente**

Entrenar la mente

Laberinto. Une los puntos **A** y **B**

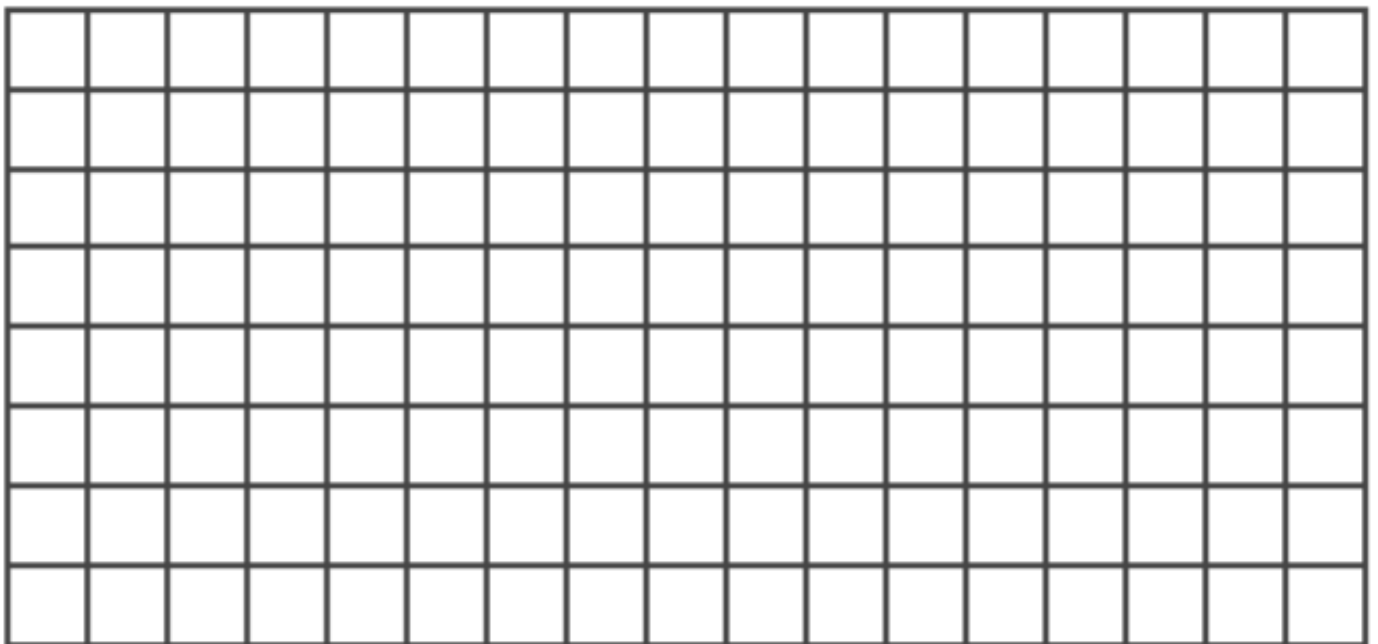
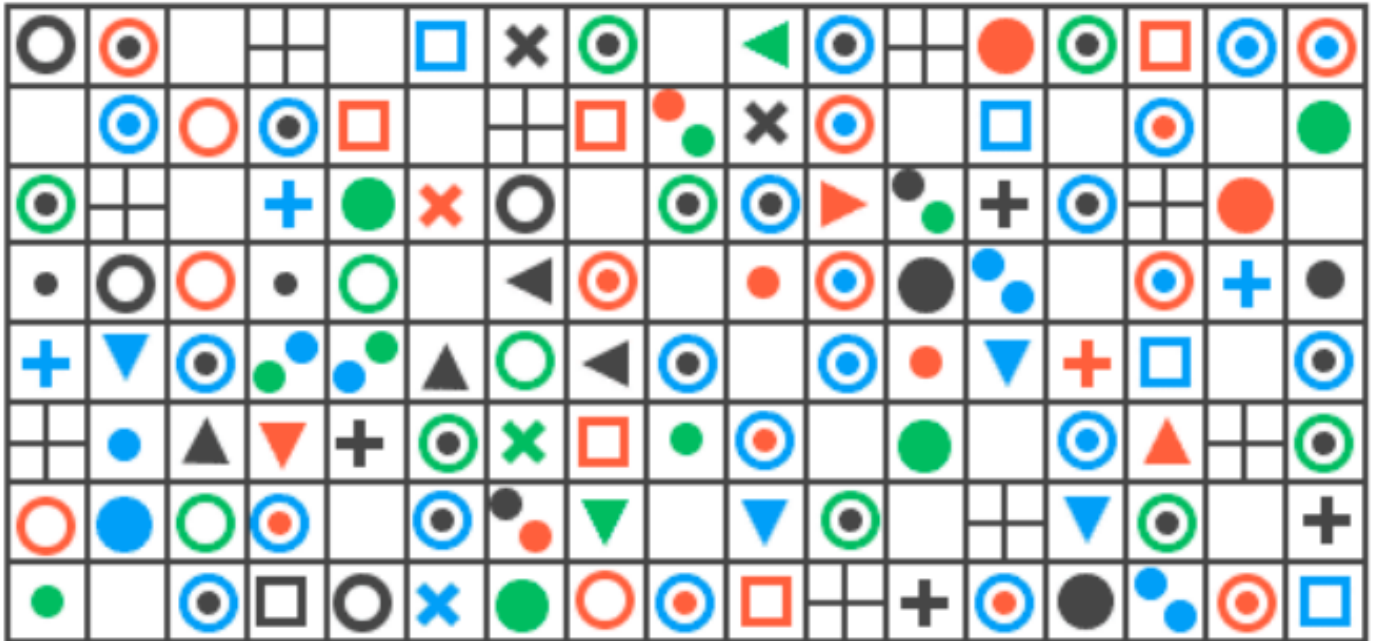


Escribe las palabras de ayer:

Memoriza para mañana: **bizcocho - papelera - huevo - cable**

Entrenar la mente

Ejercicio de atención. Copia el siguiente motivo:

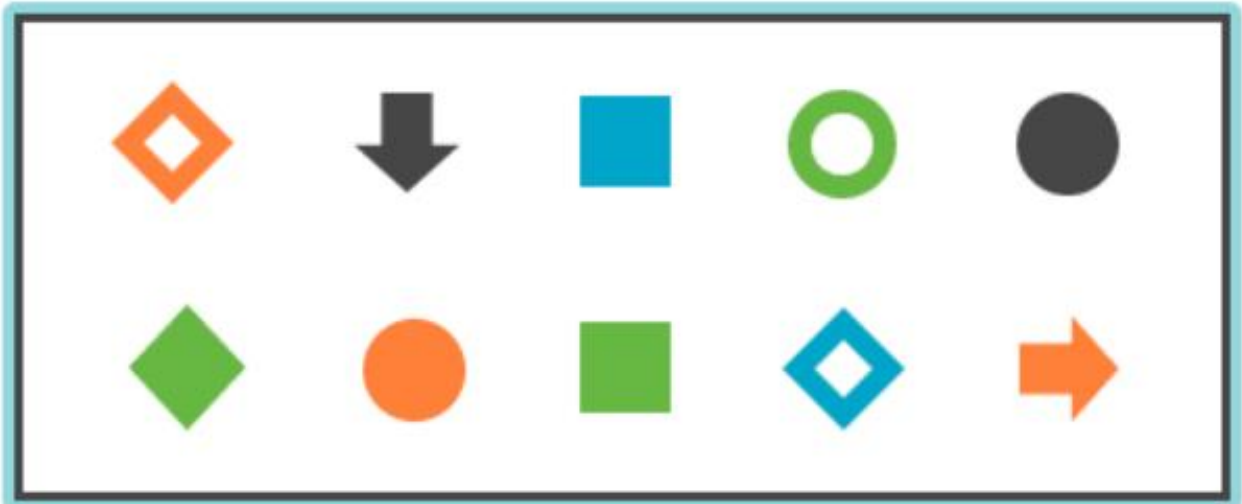


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **árbol - mantequilla - tesoro - espejo**

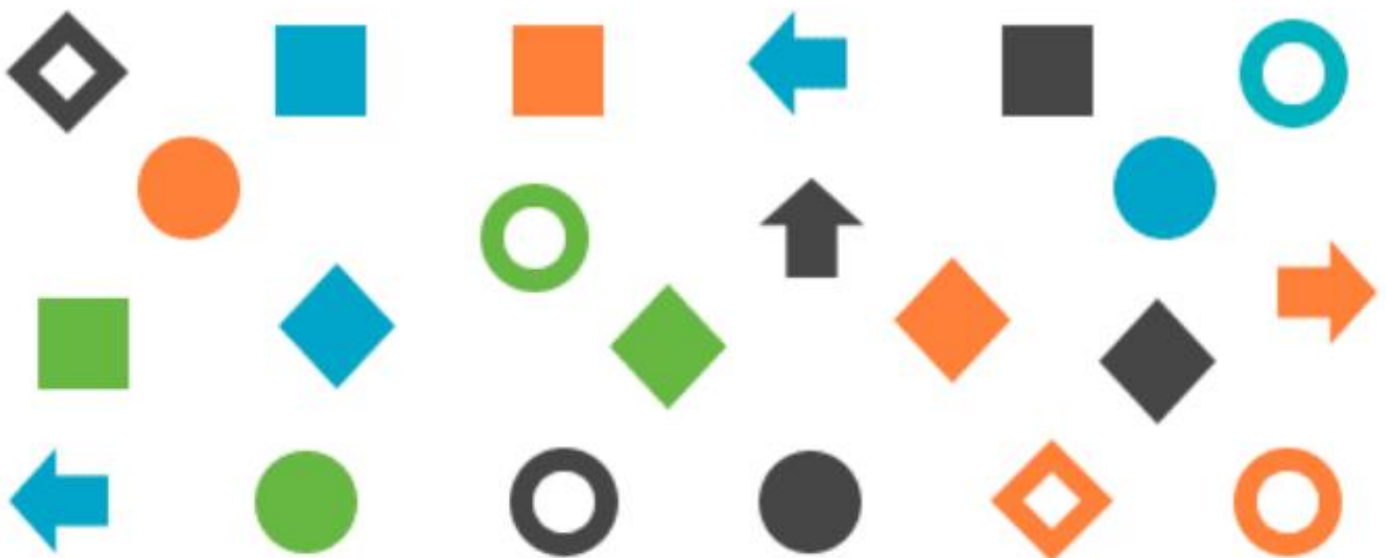
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes figuras:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, rodea las figuras que recuerdes:

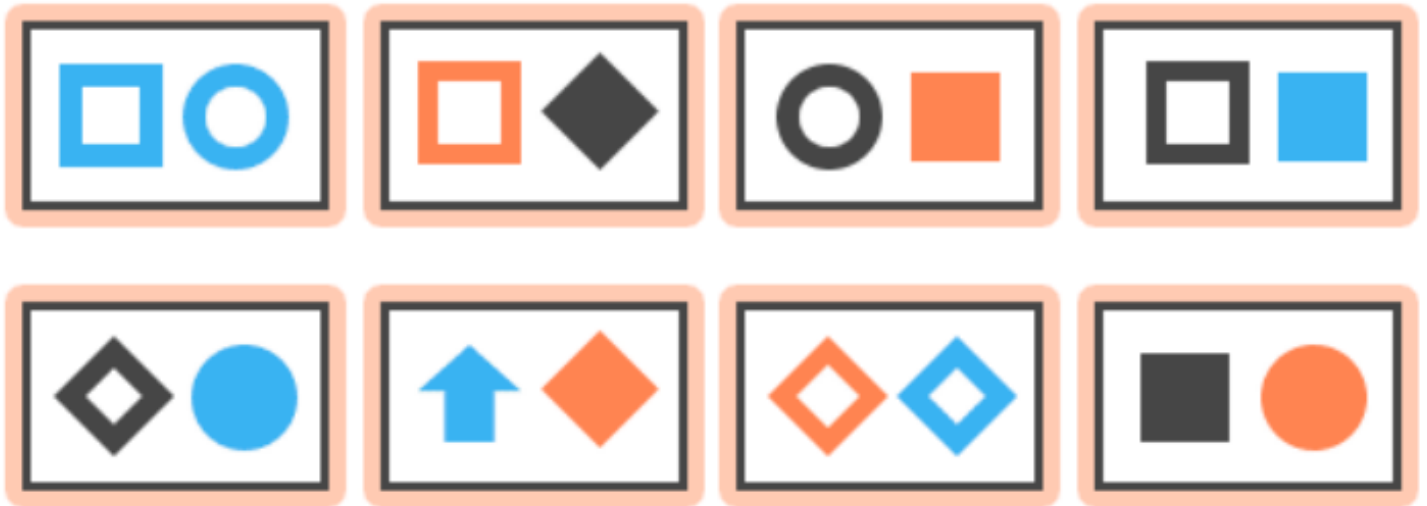


Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **reloj - martillo - pez - tormenta**

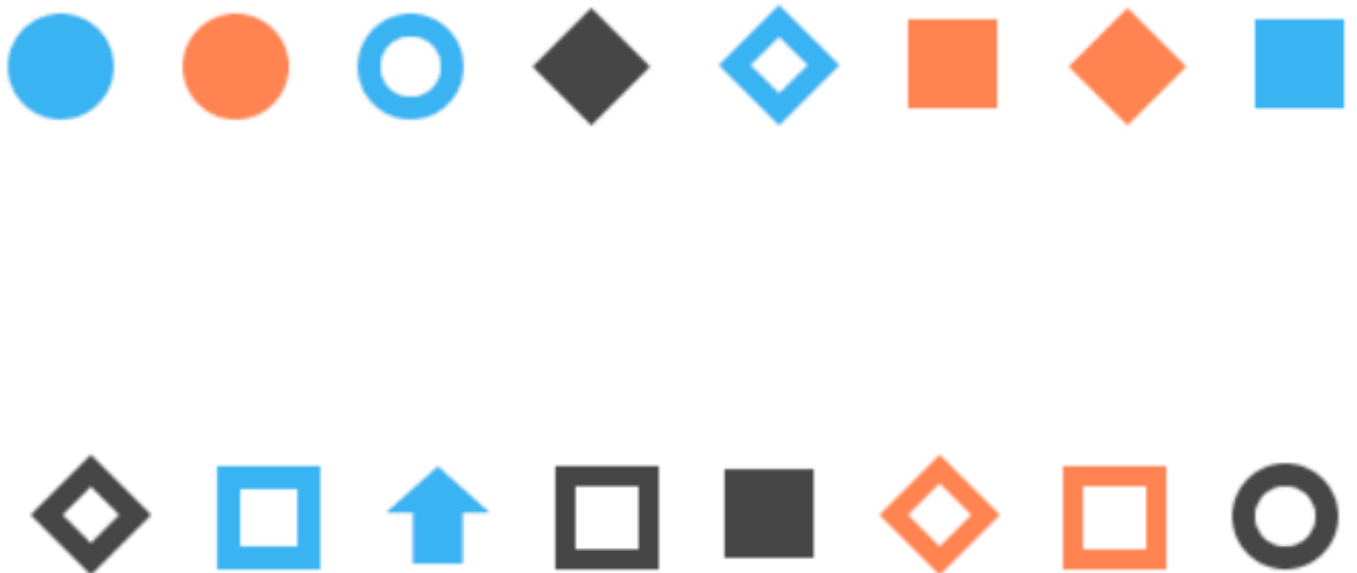
Entrenar la mente

Memoriza las siguientes parejas de elementos:



(Dobla o recorta por esta línea)

Sin mirar la parte de arriba, relaciona con una flecha para unir las parejas:



Escribe las palabras de ayer: _____

Memoriza para mañana: **galleta - ladrillo - cama - cepillo**

