

Longeva

Consultoría en Bienestar Integral del Adulto Mayor

A continuación, encontrará 4 ejercicios cognitivos de dificultad intermedia, diseñados para trabajar la atención, la concentración y la memoria.

Para realizarlos sólo necesitará un papel y un lápiz.

Estos ejercicios son a modo de ejemplo y forman parte de los cuadernillos de estimulación cognitiva, que incluyen actividades de distintos niveles de dificultad, adaptadas a las diferentes capacidades y necesidades de cada persona.

Le recomendamos leer cada consigna con calma y resolverlos a su propio ritmo.

EJERCICIO 1

Consigna: Lea atentamente el siguiente cuadro que contiene palabras.

Algunas palabras contienen tres consonantes en el mismo orden que aparece en uno de los grupos indicados abajo. Cuando encuentre una palabra que tenga ese patrón, anótela en una hoja y, a su lado, escriba el número del grupo que corresponda.

Ejemplo:

Si encuentra la palabra CALAVERA, observará que contiene las consonantes L-V-R, que corresponden al grupo 1.

Deberá escribir en su hoja:

CALAVERA – 1

GRUPOS

1 – L V R

2 – B L D

3 – C M P

4 – T R N

5 – P G N

6 – D C L

PALABRAS

LAVADO – TRAMPA – CAMBIO – BLOQUEO – ACAMPAR – CALAVERA LIVIANO
COMPAÑÍA – BLANDO – DOCENA – PEGADO – DOCTOR – ATRACO – PUGNAR –
PULGAR – DORADO – HABLADOR – CONTROL – ATRASO – DÓCIL PEGAMENTO –
BLANCO – PAGANO – LÍVIDO – BALANCE – ATRONAR LAVADORA – PAPELERA –
BALADA – DOCTRINA – CUMBRE – ESPECIA SATURAN – ILUSTRE – LIBROS –
TORNADO – DECLIVE – BLANQUEO PREGUNTA – LLOVERA

EJERCICIO 2

Consigna: Señale la letra ubicada tres posiciones antes de cada W y, con todas las letras obtenidas, forme una frase hecha.

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

EJERCICIO 3

Consigna: Encuentre las 2 cifras que no se repitan, y ordénelas de mayor a menor.

59-37-46-39-49-40-54-47-44-56-36-48

48-31-51-24-56-45-35-59-46-28-58-39

24-54-36-47-28-44-45-31-49-40-35-51

EJERCICIO 4

Consigna: Leer la siguiente lista (con atención):

PAN – ÁRBOL – RELOJ – VASO – LLAVE – PERRO – MONEDA

Luego hacer otra actividad durante 1 minuto (por ejemplo contar hacia atrás desde 50).

Después intentar recordar todas las palabras (no importa el orden).