



CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

CUADERNO DE EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA MAYORES

PAUTAS SALUDABLES PARA MEJORAR LA
ATENCIÓN Y LA MEMORIA

2^a Edición

¡Pon en marcha tu cerebro!

PROGRAMA ESTATAL
IRPF 2023-2024



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

FADEMUR ENTIDAD CERTIFICADA POR:

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales





ÍNDICE

Introducción	03
CAPACIDAD DE SEGUIR APRENDIENDO.....	04
GIMNASIA PARA EL CEREBRO.....	05
• Ejercicios para hacer gimnasia cerebral.....	06
• Recomendaciones generales.....	07
TIPOS DE EJERCICIOS.....	08
Ejercitando el LENGUAJE.....	09
Ejercitando la ATENCIÓN	46
-Atención Sostenida.....	66
-Atención Selectiva	69
Ejercitando la MEMORIA	75
Solucionario.....	89
Referencias bibliográficas	106

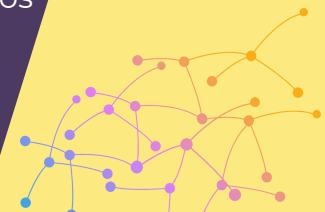
INTRODUCCIÓN

Esta nueva edición de Cuaderno de Ejercicios Cognitivos pretende que sigas ejercitando la mente. La gimnasia no sólo se debe hacer para el cuerpo, sino también para la mente.

Para tener mayor autonomía debes mantener tu cerebro en forma. No creas que ya lo has aprendido todo, tampoco que a tu edad ya no vas a aprender más porque ¿sabes una cosa?, desde hace unos años se sabe que el cerebro es plástico, es moldeable cómo la plastilina, y podemos seguir ejercitando y modificando nuestro cerebro y aprendiendo cosas nuevas. Esto se llama neuroplasticidad y mejorarla retrasa el proceso de degeneración cognitiva.

Esta es la base de la memoria y del aprendizaje e incluso repara lesiones en el sistema nervioso.

Por eso hemos recopilado en este nuevo cuaderno no sólo ejercicios para que sigas haciendo esa gimnasia cerebral, sino que te contaremos un poco más sobre cómo funciona el cerebro.



CAPACIDAD PARA SEGUIR APRENDIENDO



¿Qué cambios se producen en nuestro cerebro cuando envejecemos?

Los últimos estudios en neurociencia indican que tenemos la capacidad de seguir aprendiendo a lo largo de toda nuestra vida. El cerebro es capaz de crear nuevas conexiones neuronales a partir de nuestro aprendizaje, esto quiere decir, que cuando aprendemos algo, nuestro cerebro trabaja para retenerlo.

Una buena manera es hacer las tareas que hacemos diariamente de manera diferente, por ejemplo, si te lavas los dientes siempre con la mano derecha, prueba a hacerlo con la mano izquierda. Desafiamos y estimulamos diferentes áreas del cerebro, lo que contribuye a aumentar esa plasticidad cerebral.

Plasticidad cerebral. ¿Qué es? Se refiere a la habilidad innata del cerebro de adaptarse, para formar nuevas conexiones neuronales y fortalecer las sinapsis entre neurona y neurona a lo largo de nuestra vida. Crea nuevas memorias para ser capaces de seguir aprendiendo algo nuevo cada día.



GIMNASIA PARA EL CEREBRO



La gimnasia para el cerebro puede constar en ejercicios cotidianos que podemos realizar para ir creando las nuevas conexiones neuronales.

Te dejamos algunos para que vayas practicando, estos ejercicios tendrás que ir incorporándolos en tu rutina diaria, al principio te costará, pero piensa que estás haciendo un gran ejercicio mental y previniendo enfermedades neurodegenerativas, y si ya tienes alguna, estarás ayudando a frenar el proceso. Al principio te notarás algo insegura o inseguro, pero poco a poco lo irás haciendo mejor.



Ejercicios para hacer gimnasia cerebral:

1. Lávate el cuerpo con la mano contraria a la que utilizas normalmente.
2. Lávate los dientes con la mano contraria a la que utilizas normalmente.
3. Intenta reconocer un objeto con los ojos cerrados, puedes ayudarte de alguna persona para que te dé los objetos y sólo con el tacto, puedas reconocerlo.
4. Cambia el recorrido que haces caminando para ir a comprar el pan, a la farmacia o a visitar a alguien, por ejemplo.
5. Ponte los calcetines con los ojos cerrados.
6. Leer en voz alta.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Intenta realizar los ejercicios diariamente, a ser posible a la misma hora. El tiempo dedicado a la realización de los ejercicios no debe superar los 30 minutos diarios.
- Además de realizar ejercicios específicos para trabajar diferentes funciones cognitivas como los que se proponen en esta guía, algunas de las actividades que se pueden incorporar al día a día y son clave para prevenir el deterioro cognitivo y ejercitar la mente son:

01.

La lectura. Leer algo diariamente es muy recomendable para mantener el cerebro activo, ya que nos obliga a pensar fuera de las tareas cotidianas, la multitarea y la creación de conexiones.



02.

Los crucigramas y sudokus. Realizar crucigramas es muy beneficioso para ejercitar la memoria y el lenguaje, mientras que los sudokus mejoran la atención y el pensamiento lógico.

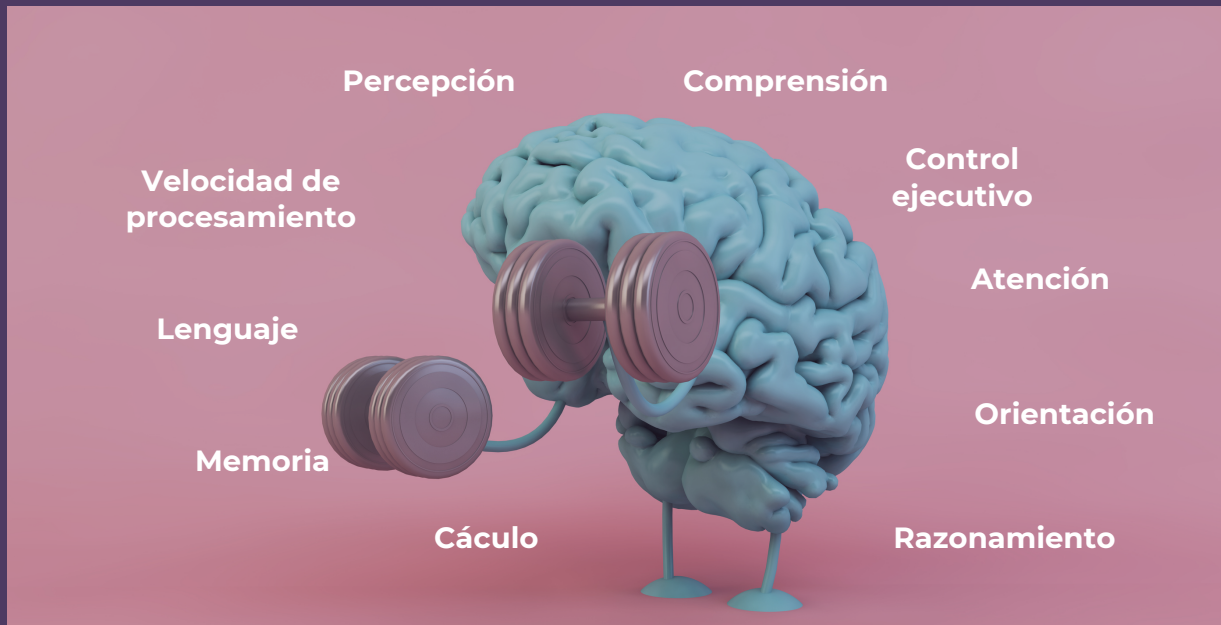


03.

Otras actividades lúdicas. Jugar a las cartas, el ajedrez, u otros juegos de mesa, a ser posible realizados en compañía, también son actividades estimulantes a nivel cerebral y social.



EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Ejercitando el...

LENGUAJE

ESTIMULACION COGNITIVA DEL LENGUAJE



La estimulación cognitiva del lenguaje se refiere a actividades y ejercicios diseñados para mejorar y mantener las habilidades cognitivas relacionadas con el lenguaje, como la comprensión, expresión, lectura y escritura. Estas actividades están diseñadas para estimular y fortalecer las áreas del cerebro involucradas en el proceso.

Existen diversos ejercicios de estimulación cognitiva del lenguaje que pueden ayudar a mejorar y mantener las habilidades lingüísticas.



NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

JUEGOS DE PALABRAS

Elige una palabra y trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado.

Por ejemplo, si la palabra es "**BOSQUE**", puedes mencionar palabras como "árbol", "río", "pradera."

GRUPO DE PALABRAS

HERRAMIENTAS

COCINA

CAMPO

VACACIONES

ROPA

CANCIONES

FAMILIA

ANIMALES

PLANTAS

RECETAS

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **HERRAMIENTAS**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **COCINA**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **CAMPO**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **VACACIONES**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **PRENDAS DE VESTIR**

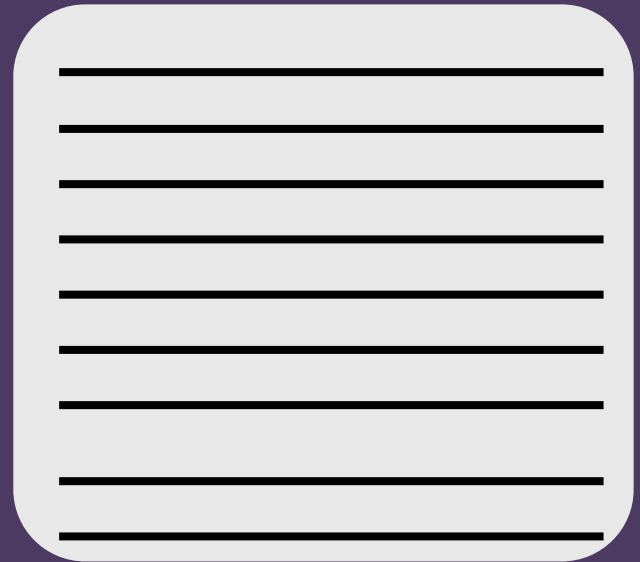
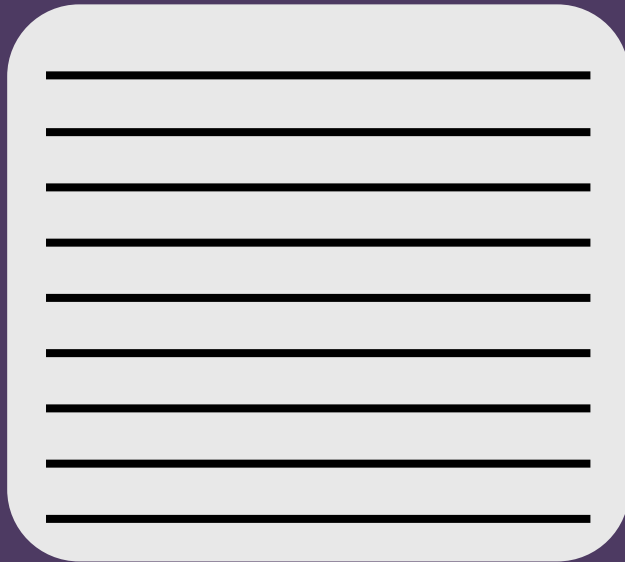


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **CANCIONES Y CANTANTES**

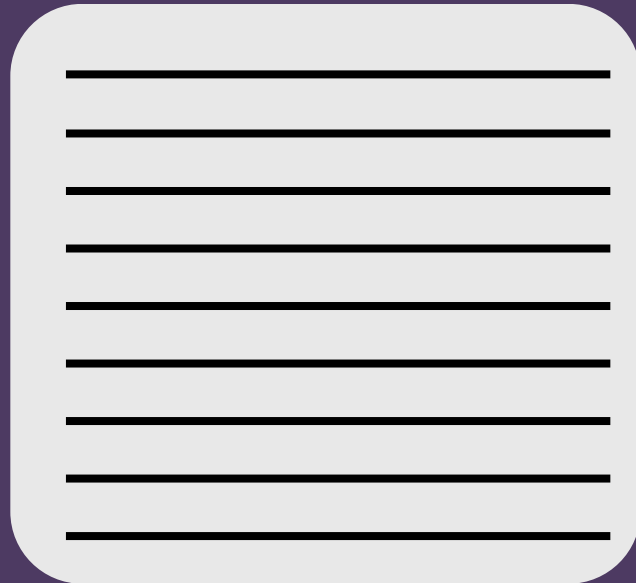


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **FAMILIA**

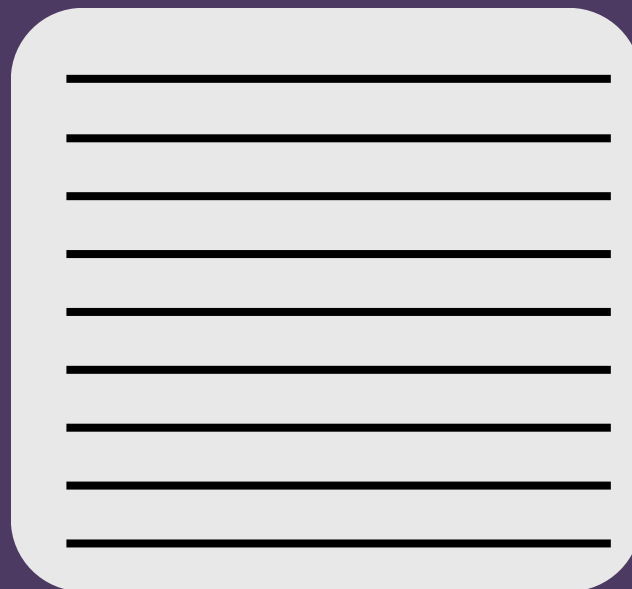


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **ANIMALES**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **PLANTAS**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **RECETAS - PLATOS TÍPICOS**

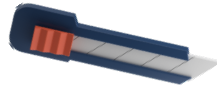


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

¿Para qué sirve? Marque la opción correcta



- COMER
- CORTAR
- ESCRIBIR



- SENTARSE
- LAVARSE
- CONSTRUIR



- ILUMINAR
- BATIR
- COCINAR



- TRANSPORTAR OBJETOS
- ECHAR AGUA
- HACER EJERCICIO

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

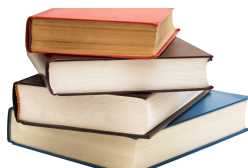
¿Para qué sirve? Marque la opción correcta



- COCINAR
- DARSE UNA DUCHA
- FREGAR



- CLAVAR UN CLAVO
- ATORNILLAR
- PONER UNA BOMBILLA



- ESTUDIAR
- CAMINAR
- HABLAR



- IR A LA PISCINA
- IR A LA MONTAÑA
- CORRER

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

¿Para qué sirve? Marque la opción correcta



- LIMPIAR
- PASEAR AL PERRO
- CANTAR



- BEBER
- LAVARSE
- CANTAR



- LIMPIARSE
- ABRIR LA PUERTA
- LAVAR LA ROPA



- PARA LOS PECES
- ESCRIBIR
- PINTAR

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

¿Para qué sirve? Marque la opción correcta



- DUCHARSE
- ANDAR
- HABLAR



- COCINAR
- COMER
- BEBER



- HACER EJERCICIO
- VER LA TELEVISIÓN
- DORMIR



- FREGAR
- SENTARSE
- DAR UN PASEO

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“GA”**

Palabras que empiecen por **“PE”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“ES”**

Palabras que empiecen por **“LA”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“SI”**

Palabras que empiecen por **“CA”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“BI”**

Palabras que empiecen por **“RE”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por “**MA**”

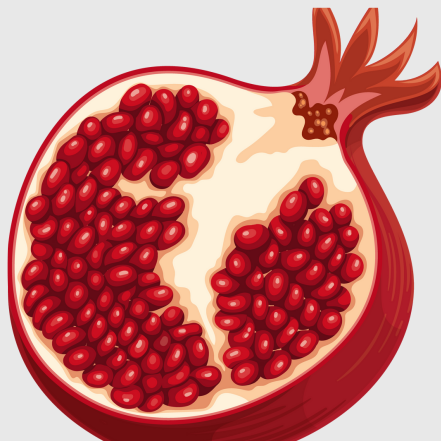
Palabras que empiecen por “**PA**”

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Completa la palabra



D



O

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Completa la palabra



□ □ N □ □ □ A



L □ □ □ E □

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Completa la palabra



--	--	--	--	--



		A		
--	--	---	--	--

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Completa la palabra



J



E

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Completa la palabra



				S		
--	--	--	--	---	--	--



					Z	
--	--	--	--	--	---	--

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“TO”**

Palabras que empiecen por **“NA”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“SA”**

Palabras que empiecen por **“LE”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“CU”**

Palabras que empiecen por **“VA”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por “LI”

Palabras que empiecen por “TO”

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por **“MO”**

Palabras que empiecen por **“SE”**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra





NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta las palabras que te sugieren las imágenes





NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra





Ejercitando la...

ATENCIÓN

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

A continuación se presenta un texto en el que debes:

a) TACHAR todas las letras D y A que aparezcan

(Incluye referencia bibliográfica y título)

b) Cuenta el número de letras D y A tachadas y anota el resultado de cada una de ellas.

Nunca es tarde para aprender

La capacidad de aprendizaje está estrechamente relacionada con la capacidad intelectual.

Al igual que otros muchos tópicos sobre la vejez, se ha puesto de manifiesto repetidas veces que después de una cierta edad “somos demasiados viejos para aprender”.

NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

Esta afirmación tiene poco o ningún fundamento cuando se refiere a edades por debajo de los 60 años. Incluso por encima de esta edad, la capacidad de aprendizaje en el ser humano es todavía muy grande, sobre todo si se tiene en cuenta el papel que juegan los factores motivacionales y la personalidad en los diversos tipos de aprendizaje.

Aun así, cuando se producen déficits de aprendizaje no deben achacarse solo al proceso de envejecimiento.

Como han demostrado diversas investigaciones experimentales, en tales dificultades influyen factores de muy diversa índole, entre los que quizá habría que destacar la falta de oportunidades educativas que la sociedad concede a nuestros mayores.
(Contador, I.; Jimenez, M.P. y, Ramos, F; 2011)

Total letra D: _____**Total letra A:** _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cálculo. Escribe de forma descendente de 4 en 4

548							

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cálculo. Escribe de forma descendente de 5 en 5

736							

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

OBSERVA LA IMAGEN Y APUNTA LO QUE VES EN ELLA



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas, a poder ser, sin mirar la imagen original

¿De qué color es la mesa donde

¿Cuántas frutas y verduras diferentes

Enumere los colores que aparecen en la imagen

¿Cuántas manzanas hay?

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

OBSERVE LA IMAGEN Y APUNTE LO QUE VE EN ELLA



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas, a poder ser, sin mirar la imagen original

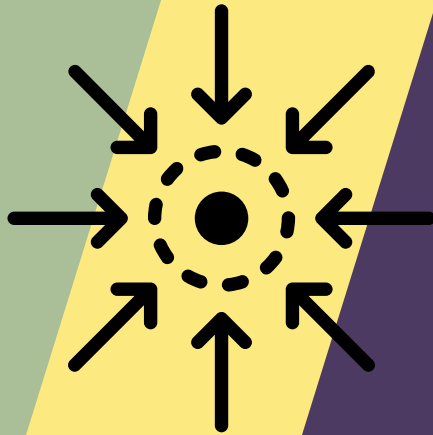
¿Cuántas personas hay en la foto?

¿De qué color es la correa del perro?

¿Hay alguien que lleve el pelo largo?

¿De qué color son los pantalones del hombre?

ATENCIÓN SELECTIVA



La atención selectiva, también llamada atención focalizada, corresponde a la capacidad de una persona de atender a una tarea en concreto, a pesar de la presencia de otros estímulos que compiten con ella.

Es decir, al entrenar la atención selectiva desarrollamos la capacidad de hacer una tarea de forma más eficiente, evitando las distracciones que puedan estar presentes en el momento de realizarla.



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 366521

568745 - 232452 - 324569 - 324563
325669 - 357489 - 351475 - 369695
963321 - 324745 - 374896 - 314241
396587 - 366521 - 324114 - 325681

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 874899

454745 - 968745 - 874994 - 987984

www.ecognitiva.com

354899 - 974598 - 874899 - 698485

655849 - 684298 - 789789 - 354799

352489 - 235399 - 784894 - 336895

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 332323

332123 - 332213 - 332141 - 332321
332133 - 324123 - 333233 - 223232
332132 - 222331 - 213323 - 223323
332323 - 322332 - 223123 - 233223

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 3963693

3936693 - 3963693 - 3963633 - 3933693

3993693 - 3963693 - 3963693 - 3633693

3363693 - 3936693 - 3963693 - 3663993

3963699 - 3963696 - 6963663 - 3966393

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 4514145

4514545 - 4514144 - 4154145 - 4514155

www.ecognitiva.com

4154145 - 4514145 - 4514145 - 4544115

4514145 - 4515545 - 4514145 - 4514541

4554144 - 4514155 - 4511145 - 5514145

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 6762672

2762672 - 6767262 - 6262672 - 6762662

6262676 - 6262672 - 6672672 - 6722672

6262672 - 6762772 - 6762676 - 6672672

7262672 - 6272672 - 6762672 - 6766272

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen

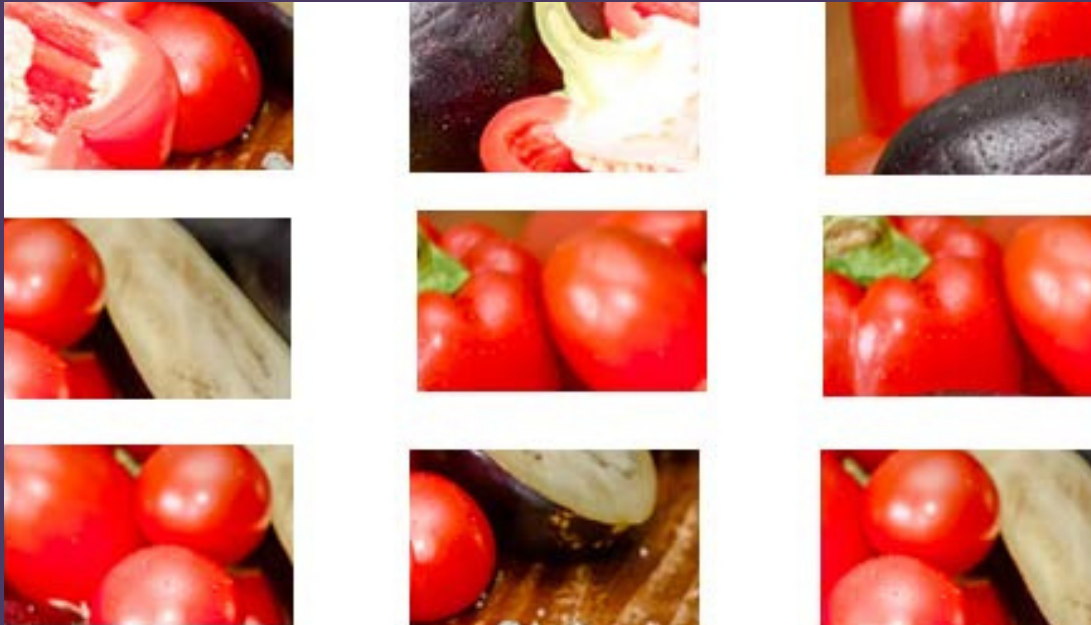


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen

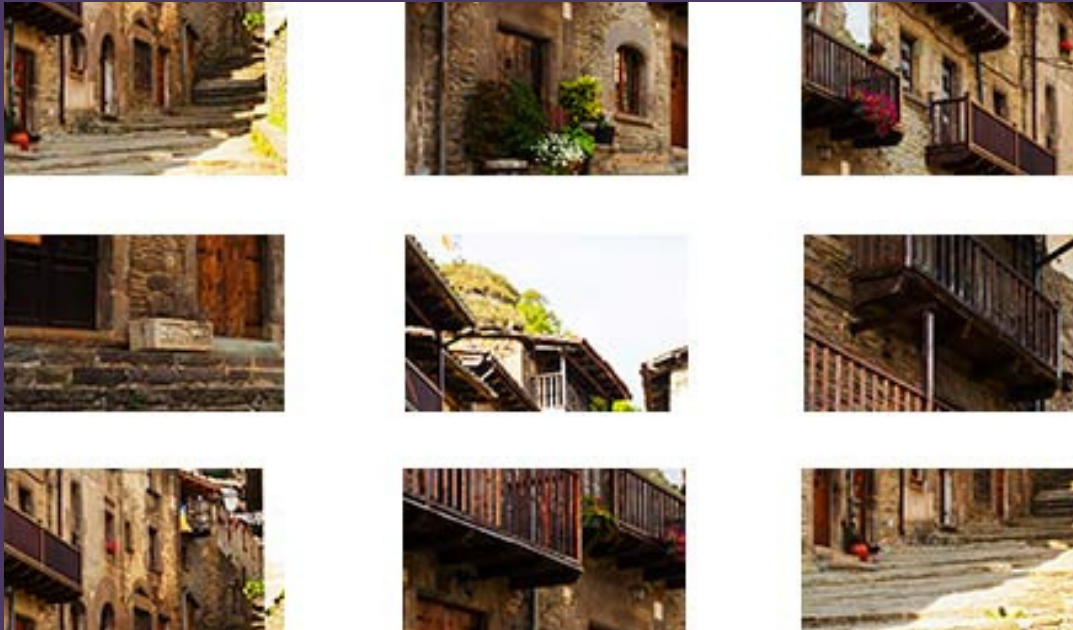


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen



A yellow horizontal bar containing six pairs of icons for counting. Each pair consists of a specific fruit/vegetable icon followed by a white oval shape for writing the count.

- Pair 1: Orange icon (3 whole, 2 sliced) and a white oval.
- Pair 2: Eggplant icon (1 whole, 1 sliced) and a white oval.
- Pair 3: Green bell pepper icon (1 whole, 1 sliced) and a white oval.
- Pair 4: White oval and a white oval.
- Pair 5: Lemon icon (1 whole, 1 sliced) and a white oval.
- Pair 6: White oval and a white oval.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen

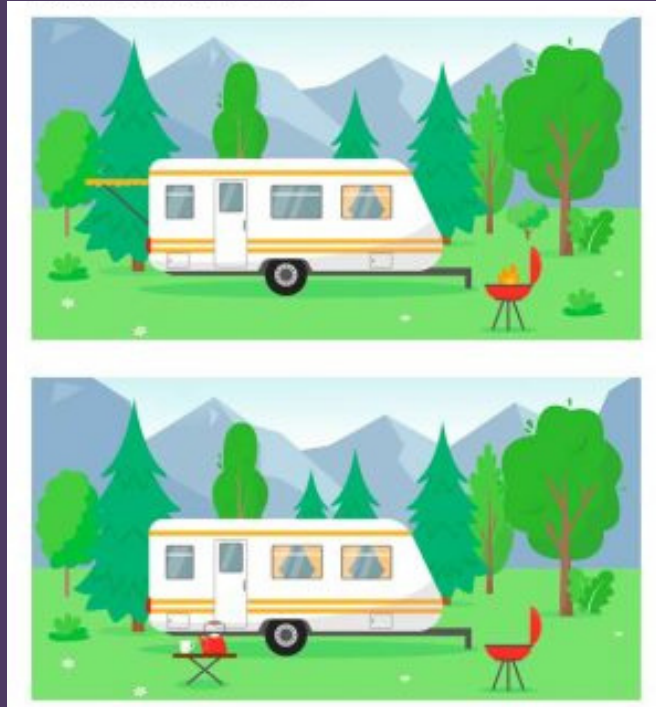


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias

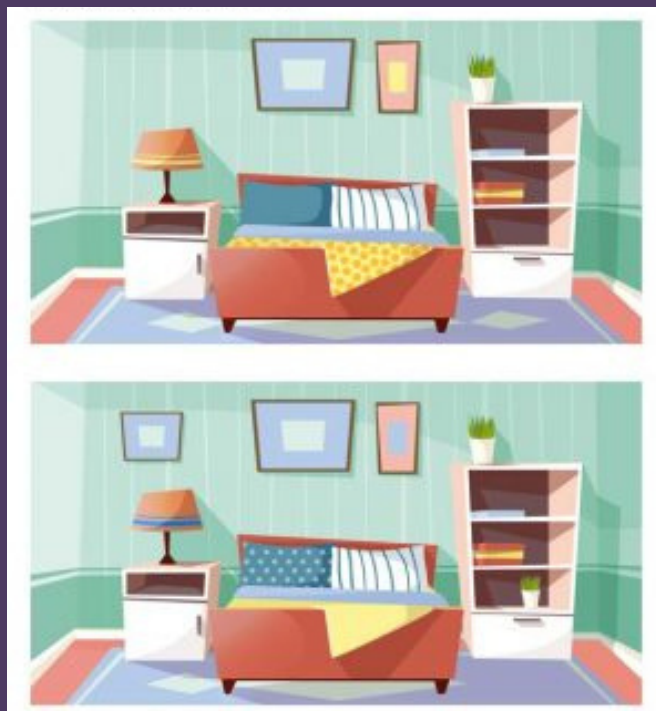


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias

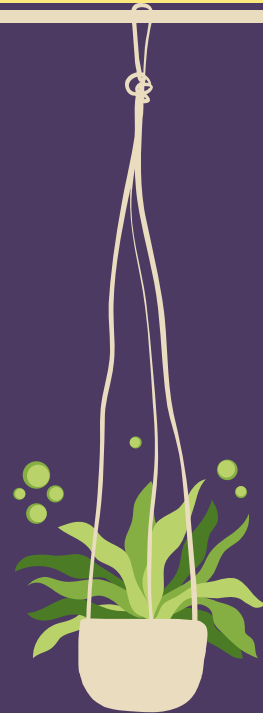


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias

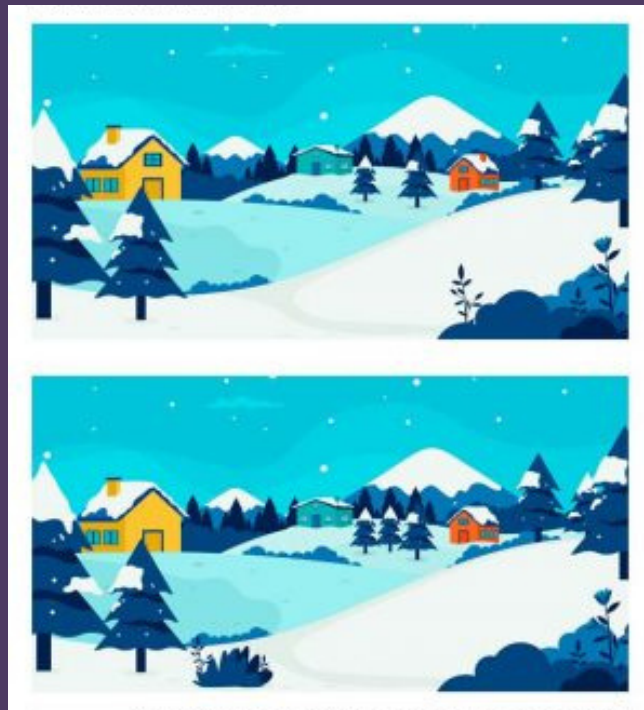


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias



Ejercitando la...

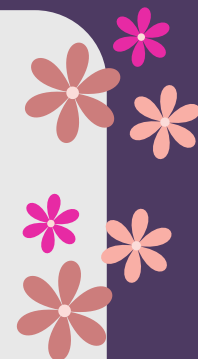
MEMORIA

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Memoriza la siguiente lista de palabras



BUFANDA - CAFÉ - SILLA-
LIMON- OSO- MADERA-
ROBLE-PIANO-TAZA-GORILA

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Sin mirar la lista, escribe todas las que recuerdas

Blank writing area with 10 horizontal lines for notes.





NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Sin mirar la lista, escribe todas las que recuerdas.



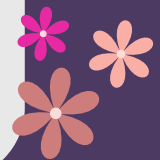
TARJETA-PIMIENTO-CORTINA
MÚSICA-MANZANA-GATO-HUEVO
MARTILLO-ACEITE-BOLSO

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Sin mirar la lista, escribe todas las que recuerdas

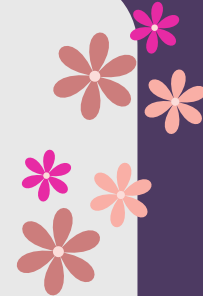


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Sin mirar la lista, escribe todas las que recuerdas.



SILLÓN - CONEJO - GALLETA
PLUMA - CUCHARA - VENTANA
LEÓN - LANA- DORMIR - CANCIÓN

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Sin mirar la lista, escribe todas las que recuerdas

Blank writing area with 10 horizontal lines for notes.

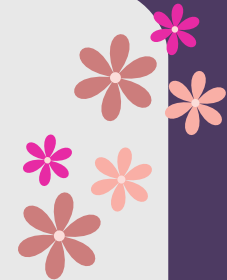


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Sin mirar la lista, escribe todas las que recuerdas.



PLÁTANO - ÁRBOL - PINTURA
CAMISA - LLUVIA - TORTUGA
TOALLA - COCHE - VASO - HILO

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Sin mirar la lista, escribe todas las que recuerdas



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas personales intentando hacer memoria:

- **¿Cuál fue tu primer trabajo?**
- **¿Recuerdas si pasó algo importante ese año?**
- **¿Dónde fue?**
- **¿Qué tenías que hacer?**
- **¿Qué hiciste con tu primer sueldo?**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas personales intentando hacer memoria:

- **¿Cuál es el regalo que más te ha gustado o uno que recuerdas en especial?**
- **¿Quién te lo hizo?**
- **¿Dónde te dio el regalo?**
- **¿Qué sentiste?**
- **¿Dónde estabas; en que lugar?**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba a continuación los **días de la semana** en orden inverso:

7	_____
6	_____
5	_____
4	_____
3	_____
2	_____
1	_____

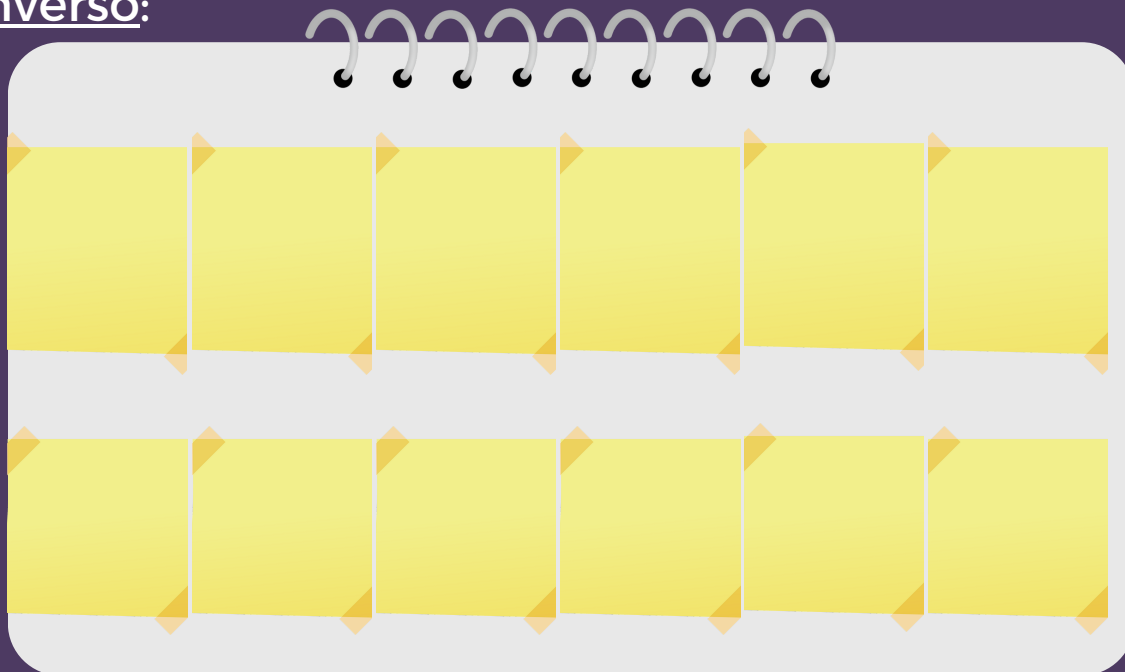


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba en los post-its los **meses del año** en orden
inverso:



The image shows a white spiral-bound notebook with two rows of six yellow sticky notes each. The spiral binding is at the top. The sticky notes are arranged in two horizontal rows, with six notes in each row. The notes are intended for writing the months of the year in reverse order.

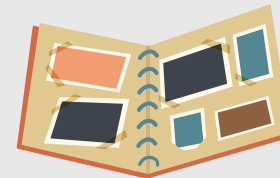
NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Busque una fotografía antigua en un álbum que tenga en casa o en el teléfono móvil y responda las preguntas:

- **¿Quién tomó la foto?**
- **¿Dónde se tomó la foto?**
- **¿Cuándo se tomó la foto?**
- **¿Quiénes están en la foto?**
- **¿Qué hicieron después de la foto?**



SOLUCIONARIO

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **12**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **HERRAMIENTAS**

PICO

PALA

MARTILLO

DESTORNILLADOR

LLAVE

BANCO DE TRABAJO

CUBO

AZADA

METRO

TALADRO

RADIAL

SIERRA

TENAZA

TALADRO

TORNILLO

CLAVOS

HACHA

GATO

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **13**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **COCINA**

FUEGO

COMIDA

FIDEOS

TOMATES

ESPUMADERA

CUCHARON

CAZO

OLLA

PEREJIL

SAL

ACEITE

VINAGRE

ACEITE

PIMIENTA

PLATOS

VASOS

SARTÉN

TAPADERA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR  14

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **CAMPO**

RIO

PRADERA

HIERBA

AMAPOLA

ABEDÚL

PINOS

PIEDRAS

DIENTE DE LEÓN

COLINA

CHOPERA

BOCADILLO

PASEO

MARGARITA

FLORES

TRANQUILIDAD

VACAS

PÁJAROS

MERIENDA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR  15

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **VACACIONES**

PLAYA

TOALLA

SOMBRILLA

SIESTA

VUELTA CICLISTA

PISCINA

CALOR

GAZPACHO

HELADOS

VENTILADOR

CHANCLAS

MALETA

SOMBRERO

ABANICO

FIESTAS PATRONALES

EL BAILE

MOSQUITOS

SUDOR

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR 16

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **PRENDAS DE VESTIR**

CAMISA

PANTALÓN

FALDA

MEDIAS

PAÑUELO

CAMISÓN

ZAPATILLAS CASA

CALCETINES

BUFANDA

GORROS

GUANTES

ABRIGO

CHAQUETA

JERSEY

CAMISETA

CHAL

PANTALÓN

ZAPATILLAS DE DEPORTE

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR 17

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **CANCIONES Y CANTANTES**

DOS GARDENIAS

LA BAMBA

PANTOJA

MARINERO DE LUCES

ROCIO JURADO

COMO UNA OLA

MANOLO ESCOBAR

MI CARRO

LA CHICA YE YÉ

OJOS VERDES

MEDITERRANEO

CUANDO CALIENTA EL SOL

CAMILO SEXTO

NINO BRAVO

THE BEATLES

LA BIEN PAGÁ

PORQUÉ TE VAS

EL FARY

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **18**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **FAMILIA**

PRIMO

TIA

SOBRINO

ABUELO

BISABUELO

PADRE

MADRE

SUEGRA

CONSUEGRA

NUERA

TIO

PRIMA

ABUELA

HERMANO

HERMANA

SUEGRO

CONSUEGRO

SOBRINA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **19**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **ANIMALES**

GORRIÓN

GALLINA

PATO

URRACA

GATO

PERRO

VACA

OVEJA

CABALLO

BURRO

ASNO

POLLITO

CERDO

CONEJO

CABRA

LINCE

PONI

GOLODRINA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **20**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **PLANTAS**

GARDENIA

AZALEA

MARGARITA

AMAPOLA

PEREJIL

HIERBA LUISA

PERIFOLLO

MENTA

HIERBA BUENA

OREGANO

COLEO

POTO

CINTA

TRONCO DE BRASIL

HELECHO

ALOE VERA

FICUS

GERANIO

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **21**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Trata de generar el mayor número de palabras relacionadas con ella en un tiempo determinado. Grupo de palabras: **RECETAS - PLATOS TÍPICOS**

CALLOS

MIGAS

PATATAS CON CARNE

MENESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN

CREMA DE CALABAZA

COCIDO

POTE GALLEGO

FABADA

TERNASCO

PAPAS ARRUGADAS

PAELLA

PATATAS A LA RIOJANA

BACALAO AJOARRIERO

MARMITAKO

SOPA DE AJO

MERLUZA A LA GALLEGA

CANELONES

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR 22

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 HORA: _____





¿Para qué sirve? Marque la opción correcta

 <input type="checkbox"/> COMER <input checked="" type="checkbox"/> CORTAR <input type="checkbox"/> ESCRIBIR	 <input type="checkbox"/> SENTARSE <input type="checkbox"/> LAVARSE <input checked="" type="checkbox"/> CONSTRUIR
 <input checked="" type="checkbox"/> ILUMINAR <input type="checkbox"/> BATIR <input type="checkbox"/> COCINAR	 <input checked="" type="checkbox"/> TRANSPORTAR OBJETOS <input type="checkbox"/> ECHAR AGUA <input type="checkbox"/> HACER EJERCICIO

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR 23

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 HORA: _____

¿Para qué sirve? Marque la opción correcta

 <input checked="" type="checkbox"/> COCINAR <input type="checkbox"/> DARSE UNA DUCHA <input type="checkbox"/> FREGAR	 <input checked="" type="checkbox"/> CLAVAR UN CLAVO <input type="checkbox"/> ATORNILLAR <input type="checkbox"/> PONER UNA BOMBILLA
 <input checked="" type="checkbox"/> ESTUDIAR <input type="checkbox"/> CAMINAR <input type="checkbox"/> HABLAR	 <input checked="" type="checkbox"/> IR A LA PISCINA <input type="checkbox"/> IR A LA MONTAÑA <input type="checkbox"/> CORRER

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  24

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____

HORA: _____

¿Para qué sirve? Marque la opción correcta

 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> LIMPIAR <input checked="" type="checkbox"/> PASEAR AL PERRO <input type="checkbox"/> CANTAR 	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> BEBER <input checked="" type="checkbox"/> LAVARSE <input type="checkbox"/> CANTAR
 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> LIMPIARSE <input type="checkbox"/> ABRIR LA PUERTA <input type="checkbox"/> LAVAR LA ROPA 	 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> PARA LOS PECES <input type="checkbox"/> ESCRIBIR <input type="checkbox"/> PINTAR

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  25

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____

HORA: _____

¿Para qué sirve? Marque la opción correcta

 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> DUCHARSE <input type="checkbox"/> ANDAR <input type="checkbox"/> HABLAR 	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> COCINAR <input type="checkbox"/> COMER <input checked="" type="checkbox"/> BEBER
 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> HACER EJERCICIO <input type="checkbox"/> VER LA TELEVISIÓN <input type="checkbox"/> DORMIR 	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> FREGAR <input checked="" type="checkbox"/> SENTARSE <input type="checkbox"/> DAR UN PASEO

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE
FADEMUR 26

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____
HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "GA"

GATO

GARGANTA

GANAR

GARGOLA

GANAS

GARABATO

GALERÍA

GABINETE

GALOPAR

Palabras que empiecen por "PE"

PERRO

PERA

PERDÓN

PEDIDO

PELO

PELÍCULA

PESTAÑA

PETARDO

PECAS

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE
FADEMUR 27

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____
HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "ES"

ESTIRAR

ESTUFA

ESTILO

ESQUILAR

ESPERA

ESTERILLA

ESMERALDA

ESCAMA

ESPEJO

Palabras que empiecen por "LA"

LARGO

LADERA

LAMINA

LADO

LACÓN

LANA

LASAÑA

LABIO

LAPIZ

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR 28

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "SI"

SILENCIO
SITIO
SITUACIÓN
SILLA
SIFÓN
SIROPE
SIETE
SIGUIENTE
SIDECAR

Palabras que empiecen por "CA"

CAMINO
CAÑAS
CABEZA
CANASTA
CASTAÑA
CALAVERA
CAMIÓN
CAÑÓN
CANAS

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR 29

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "BI"

BISIESTO
BISABUELA
BISAGRA
BIEN
BICHO
BIDÓN
BICICLETA
BIDÉ
BIBERÓN

Palabras que empiecen por "RE"

REMAR
RÉMORA
RETIRO
RELACIÓN
RECADO
RETO
RESTA
REMILGO
RESISTENCIA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR 30

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "MA"

- _____
MANO
- _____
MASTIL
- _____
MASTICAR
- _____
MADERA
- _____
MACARRONES
- _____
MARRÓN
- _____
MANERA
- _____
MAREO
- _____
MANTA


Palabras que empiecen por "PA"

- _____
PALABRA
- _____
PASTA
- _____
PALO
- _____
PALOMITAS
- _____
PAQUETE
- _____
PASEO
- _____
PALA
- _____
PATO
- _____
PARECE


EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR 31

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 HORA: _____


Completa la palabra



G
R
A
N
A
D
A



C
E
B
O
L
L
A

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  32

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____


Completa la palabra



M O N T A Ñ A



L L A V E S

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  33

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Completa la palabra



G A F A S



A Z A D A

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR  34

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Completa la palabra



C O N E J O



M A L E T A

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR  35

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Completa la palabra



G I R A S O L



C H O R I Z O

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR  36

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "TO"

- _____ TOLEDO
- _____ TOMATE
- _____ TOCAR
- _____ TOCADO
- _____ TOMAR
- _____ TORERO
- _____ TOPACIO
- _____ TODAS
- _____ TOCINO

Palabras que empiecen por "NA"

- _____ NARIZ
- _____ NARANJA
- _____ NAVÍO
- _____ NADAR
- _____ NACAR
- _____ NAIPE
- _____ NACIMIENTO
- _____ NAVEGAR
- _____ NAVIDAD

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR  37

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____


Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "SA"

- _____ SALIR
- _____ SACAR
- _____ SABIO
- _____ SALERO
- _____ SALMUERA
- _____ SACO
- _____ SALVIA
- _____ SARDINA
- _____ SALAMANDRA

Palabras que empiecen por "LE"

- _____ LEJÍA
- _____ LEJOS
- _____ LEÑA
- _____ LERIDA
- _____ LECHE
- _____ LENTO
- _____ LENTILLA
- _____ LEÓN
- _____ LECHUZA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  38

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "CU"

_____ CUCHARA _____

_____ CUBIERTO _____

_____ CURVA _____

_____ CULATA _____

_____ CULEBRA _____

_____ CURSI _____

_____ CULPA _____

_____ CURIOSA _____

_____ CUBO _____

Palabras que empiecen por "VA"

_____ VALOR _____

_____ VASO _____

_____ VARIOS _____

_____ VACA _____


_____ VACIAR _____

_____ VACUNA _____

_____ VACACIONES _____

_____ VASIJA _____

_____ VAGÓN _____

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  39

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____

HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "LI"

_____ LINO _____

_____ LIMA _____

_____ LISTO _____

_____ LIMÓN _____

_____ LICOR _____

_____ LIMPIO _____

_____ LICUAR _____

_____ LITRO _____

_____ LINDA _____

Palabras que empiecen por "TE"

_____ TETERA _____

_____ TERRAZA _____

_____ TELÉFONO _____

_____ TERUEL _____


_____ TEMA _____

_____ TELA _____

_____ TEBEO _____

_____ TELEDIARIO _____

_____ TEJA _____

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  40

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Palabras que empiecen por :

Palabras que empiecen por "MO"

MORERA _____

MORENA _____

MORA _____

MORCILLA _____

MOTIVO _____

MOLINO _____

MOZA _____

MORSA _____

MONOSÍLAVO _____

Palabras que empiecen por "SE"

SEÑAL _____

SENCILLO _____

SENTIDO _____

SETA _____

SEXTO _____

SELLO _____

SECO _____

SEMÁFORO _____

SERRÍN _____

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE FADEMUR  41

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra



PARAGUAS _____



CAMIÓN _____

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

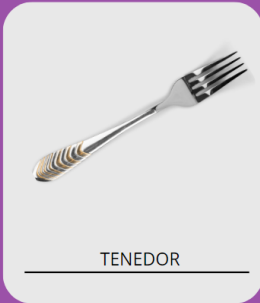
FADEMUR 42

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra



EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR 43

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra



EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **44**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta las palabras que te sugieren las imágenes



HOGUERA



PLAYA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL LENGUAJE

FADEMUR **45**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escribe y lee en voz alta la palabra



TRACTOR



REGADERA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN

FADEMUR **47**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

A continuación se presenta un texto en el que debes:

- a) TACHAR todas las letras D y A que aparezcan (Incluye referencia bibliográfica y título)
- b) Cuenta el número de letras D y A tachadas y anota el resultado de cada una de ellas.

Nunca es tarde para aprender

La capacidad de aprendizaje está estrechamente relacionada con la capacidad intelectual.

Al igual que otros muchos tópicos sobre la vejez, se ha puesto de manifiesto repetidas veces que después de una cierta edad "somos demasiado viejos para aprender".

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN

FADEMUR **48**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Esta afirmación tiene poco o ningún fundamento cuando se refiere a edades por debajo de los 60 años. Incluso por encima de esta edad, la capacidad de aprendizaje en el ser humano es todavía muy grande, sobre todo si se tiene en cuenta el papel que juegan los factores motivacionales y la personalidad en los diversos tipos de aprendizaje.

Aun así, cuando se producen déficits de aprendizaje no deben achacarse solo al proceso de envejecimiento.

Como han demostrado diversas investigaciones experimentales, en tales dificultades influyen factores de muy diversa índole, entre los que quizá habría que destacar la falta de oportunidades educativas que la sociedad concede a nuestros mayores. (Contador, I.; Jimenez, M.P. y Ramos, F; 2011)

Total letra D: 101

Total letra A: 60

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN

FADEMUR **49**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cálculo. Escribe de forma descendente de 4 en 4

548	552	556	560	564	568	572	576
580	584	588	592	596	600	604	608
612	616	620	624	628	632	636	640
644	648	652	656	660	664	668	672

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN

FADEMUR **50**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Cálculo. Escribe de forma descendente de 5 en 5

736	741	746	751	756	761	766	771
776	781	786	791	796	801	806	811
816	821	736	736	736	736	736	736
736	736	736					

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN

FADEMUR  51

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

OBSERVE LA IMAGEN Y APUNTE LO QUE VE EN ELLA



_____ PIMIENTOS

_____ ZANAHORIAS

_____ CALABAZAS

_____ GUINDILLAS

_____ MANZANAS

_____ TOMATES

_____ JALAPEÑOS

_____ LOMBARDA

_____ TOMATES CHERRI, PAPAYA

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN

FADEMUR  52

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas, a poder ser, sin mirar la imagen original

¿Había frutas y verduras?

SI

¿Cuántas frutas y verduras diferentes había?

14

Enumere los colores que aparecen en la imagen

NARANJA, ROJO, AMARILLO, VERDE, MORADO,

¿Cuántas manzanas hay?

2

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN  53

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____


OBSERVE LA IMAGEN Y APUNTE LO QUE VE EN ELLA



Un hombre y una mujer andando. Van agarrados de la mano. Paseando a un perro marrón con la correa roja. Ambos llevan pantalones grises, ella lleva una camisa azul y la camisa de él es de color gris.

Se miran y se sonríen. El hombre lleva gafas de ver. _____

Van por un camino asfaltado con jardines alrededor. Se observa un banco.

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN  54

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas, a poder ser, sin mirar la imagen original

¿Cuántas personas hay en la foto?

DOS PERSONAS

¿De qué color es la correa del perro?

MARRÓN

¿Hay alguien que lleve el pelo largo?

SI, LA MUJER

¿De qué color son los pantalones del hombre?

GRISES

EJERCICIOS PARA ENTRENAR ATENCIÓN

FADEMUR **56**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 366521

568745 - 232452 - 324569 - 324563
 325669 - 357489 - 351475 - 369695
 963321 - 324745 - 374896 - 314241
 396587 - ~~366521~~ - 324114 - 325681

EJERCICIOS PARA ENTRENAR ATENCIÓN

FADEMUR **57**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 874899

454745 - 968745 - 874994 - 987984
www.ecognitiva.com
 354899 - 974598 - ~~874899~~ - 698485
 655849 - 684298 - 789789 - 354799
 352489 - 235399 - 784894 - 336895

EJERCICIOS PARA ENTRENAR ATENCIÓN

FADEMUR **58**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 332323

332123 - 332213 - 332141 - 332321
332133 - 324123 - 333233 - 223232
332132 - 222331 - 213323 - 223323
~~332323~~ - 322332 - 223123 - 233223

EJERCICIOS PARA ENTRENAR ATENCIÓN

FADEMUR **59**


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Tache el numero que es igual a 3963693


3936693 - ~~3963693~~ - 3963633 - 3933693
3993693 - ~~3963693~~ - ~~3963693~~ - 3633693
3363693 - 3936693 - ~~3963693~~ - 3663993
3963699 - 3963696 - 6963663 - 3966393

EJERCICIOS PARA ENTRENAR ATENCIÓN FADEMUR  6

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Tache el numero que es igual a 4514145


4514545 - 4514144 - 4154145 - 4514155
4154145 - ~~4514145~~ - ~~4514145~~ - 4544115
~~4544145~~ - 4515545 - ~~4544145~~ - 4514541
4554144 - 4514155 - 4511145 - 5514145

EJERCICIOS PARA ENTRENAR ATENCIÓN FADEMUR  61

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Tache el numero que es igual a 6762672


2762672 - 6767262 - 6262672 - 6762662
6262676 - 6262672 - 6672672 - 6722672
6262672 - 6762772 - 6762676 - 6672672
7262672 - 6272672 - ~~6762672~~ - 6766272

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN  62

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen




EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN  63

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen




EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN  64

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen




EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN  65

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Cuál es el trozo que le falta a la imagen




EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA FADEMUR  66

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen






 6  8  7  4

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA FADEMUR  67

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen



 5  4  4  6

TENCIO


NOMBRE: _____ FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen

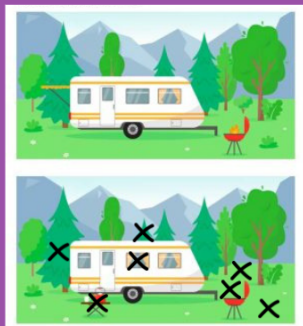



 8  5  5  6

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA FADEMUR  69

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

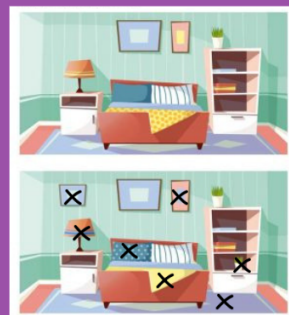
Encuentra las 7 diferencias



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA FADEMUR  70

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

FADEMUR  72

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

FADEMUR  71


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

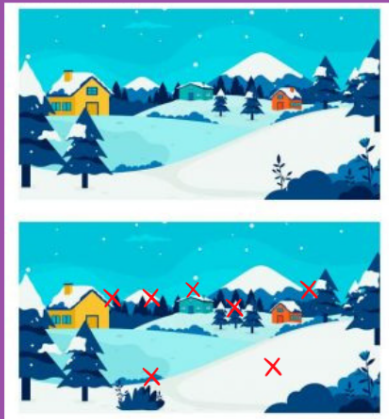
Encuentra las 7 diferencias




EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA  73

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias




EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA  74

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Encuentra las 7 diferencias




EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA EPISÓDICA  86

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Escriba a continuación los **días de la semana** en orden inverso:

- 7 DOMINGO
 - 6 SÁBADO
 - 5 VIERNES
 - 4 JUEVES
 - 3 MIÉRCOLES
 - 2 MARTES
 - 1 LUNES
- 

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA EPISÓDICA  87

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Escriba en los post-its los **meses del año** en orden inverso:



DICIEMBRE NOVIEMBRE OCTUBRE SEPTIEMBRE AGOSTO JULIO
JUNIO MAYO ABRIL MARZO FEBRERO ENERO

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Manrique Báez, B., y Navarro-González, E. (2022). Terapias sin fronteras. Estimulación cognitiva.
 - <https://www.miterapiasinfronteras.com/>
- Delgado, J., Saavedra, M., Miranda, N. (2022) Actualización sobre neuroplasticidad cerebral .Revista Medica Sinergia. e829.
- Punset E. (2011) EL VIAJE AL PODER DE LA MENTE. Ed. Booket
- Puerta Huertas R., (2017). Neuro-rehabilitación y Neuroplasticidad Revista Médica Electrónica PortalesMedicos.com ISSN 1886-8924
<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica>





FADEMUR ENTIDAD CERTIFICADA POR:



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES

Correo electrónico: info@fademur.es

C / Agustín de Betancourt 17, 6ª planta, 28003 Madrid - Telf: 91 598 56 98

www.fademurmayores.org

WWW.FADEMUR.ES

PROGRAMA IRPF 2023-2024



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública

