

www.neuropsicologiagdb.com

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Tu mente en movimiento



Nivel alto

Cuaderno N° 13

Memoria episódica

Lee la siguiente historia y responde a las preguntas.

En el caluroso septiembre de 1928, el biólogo Alexander Fleming regresó de sus vacaciones a su desordenado laboratorio en Londres, donde observó con sorpresa que en una de sus placas de vidrio había crecido un moho verde llamado Penicillium; este hongo, que parecía una pelusa, había logrado rodear y destruir a unas bacterias peligrosas conocidas como estafilococos. Fleming, que vestía su habitual bata blanca y usaba un microscopio de metal, decidió guardar la muestra en un frasco de cristal, al tiempo se dio cuenta de que había descubierto por accidente la penicilina, el primer antibiótico del mundo que lograría salvar millones de vidas. Años después recibió el Premio Nobel.

(Tapa el texto)

1. ¿En qué ciudad se encontraba el laboratorio de Alexander Fleming?

2. ¿Qué ropa solía vestir Fleming en su laboratorio?

3. ¿Qué había descubierto?

4. ¿Qué repercusiones tuvo su hallazgo?

5. ¿Qué premio recibió por su descubrimiento?

Memoria semántica

Identifica la categoría a la que pertenecen los siguientes grupos de palabras. Además, añade dos palabras más de la misma categoría.

1. París, Roma, Madrid, Berlín

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

2. Martillo, Destornillador, Alicates y Sierra

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

3. Encina, Pino, Roble, Cedro

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

4. Triángulo, Cuadrado, Pentágono y Hexágono

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

5. Violín, Arpa, Chelo y Guitarra

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

6. Sofá, Armario, Mesas, Estanterías

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

7. Tenis, Golf, Pádel, Tenis de mesa

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

8. Trigo, Arroz, Maíz, Cebada

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

9. Abuelo, Tío, Sobrina, Prima

Categoría: _____ Dos palabras más: _____

Praxia visoconstructiva

Soluciona el siguiente laberinto de punto a punto y describe abajo los pasos que has tenido que llevar a cabo para solucionarlo.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	■							●
2			■	■	■	■	■	■
3		■	■	■	■			■
4						■	■	■
5	■	■	■	■			■	
6				■	■		■	
7		■						
8	●	■	■	■	■	■	■	

Desde el punto me he desplazado por la fila 1 6 casillas a la izquierda, _____

Atención sostenida

Rodea las **M** que tengan detrás una A.

WQLMAPSDFGHJKLAMZXC VBNQWERTYUIOPLKJHGFD
SAPOIUYTREWQM ASDFGHJKLÑZXC VBNMAQWERTYUI
OPZXC VBNAM SDFGHJKLQWERTYUIOPMALKJHGFD SA
QQWERTYUIOPMASDFGHJKLZXC VBNAMQWERTYUIOP
LKJHGFD SAQWERTYUIOPMAZXC VBNMASDFGHJKLPO
IUYTREWQAM SDFGHJKLÑZXC VBNMAQWERTYUIOZXC
VBNMASDFGHJKLQWERTYUIOPAMLKJHGFD SAQWERT
YUIOPMASDFGHJKLZXC VBNMAQWERTYUIOLKJHGFD
SAQWERTYUIOPAMZXC VBNMASDFGHJKLPOIUYTREW
QM ASDFGHJKLÑZXC VBNAMQWERTYUIOZXC VBNMAS
DFGHJKLQWERTYUIOPMALKJHGFD SAQWERTYUIOPA
MSDFGHJKLZXC VBNMAQWERTYUIOLKJHGFD SAQWER
TYUIOPMAZXC VBNAM SDFGHJKLPOIUYTREWQM ASDF
GHJKLÑZXC VBNMAQWERTYUIOZXC VBNAM SDFGHJKL
QWERTYUIOPMALKJHGFD SAQWERTYUIOPMASDFGHJ
KLZXC VBNAMQWERTYUIOLKJHGFD SAQWERTYUIOPM
AZXC VBNMASDFGHJKLPOIUYTREWQAM SDFGHJKLÑZ
XC VBNMAQWERTYUIOZXC VBNMASDFGHJKLQWERTY
UIOPAMLKJHGFD SAQWERTYUIOPMASDFGHJKLZXC V
BNMAQWERTYUIOLKJHGFD SAQWERTYUIOPAMZXC V
BNMASDFGHJKLPOIUYTREWQM ASDFGHJKLÑZXC VBN
MAQWERTYUIOZXC VBNMASDFGHJKLQWERTYUIOPMAL
KJHGFD SAQWERTYUIOPAM SDFGHJKLZXC VBNMAQW
ERTYUIOLKJHGFD SAQWERTYUIOPMAZXC VBNAM SDF
GHJKLPOIUYTREWQM ASDFGHJKLÑZXC VBNMAQWERT
YUIOZXC VBNAM SDFGHJKLQWERTYUIOPMALKJHGFD
SAQWERTYUIOPMASDFGHJKLZXC VBNAMQWERTYUIO
LKJHGFD SAQWERTYUIOPMAZXC VBNMASDFGHJKLPO
IUYTREWQAM SDFGHJKLÑZXC VBNMAQWERTYUIOZXC
VBNMASDFGHJKLQWERTYUIOPAMLKJHGFD SAQWERT
YUIOPMASDFGHJKLZXC VBNMAQWERTYUIOLKJHGFD
SAQWERTYUIOPAMZXC VBNMASDFGHJKLPOIUYTREW
QM ASDFGHJKLÑZXC VBNAMQWERTYUIOZXC VBNMAS
DFGNMASDFGHJKLPOIUYTREWQM ASDFNMASDFGHJ
KLPOIUYTREWQM ASDFNMASDFGHJKLPOIUYTREWQM

Planificación

Imagina que son las 10:00 de la mañana. Tienes que salir de casa para realizar los siguientes 5 recados. Debes decidir en qué orden hacerlos para cumplir con los horarios y ser lo más eficiente posible.

Tus tareas son:

1. **Farmacia:** Tienes que recoger una medicación encargada. Solo la guardan hasta las **11:30**. La farmacia está en la plaza, a 10 minutos de tu casa
2. **Supermercado:** Comprar 2 botes de detergente que están en oferta, ten en cuenta que **pesan mucho**. EL super, está a 2 minutos de casa.
3. **Correos:** Tienes que enviar un paquete. Te han dicho que a partir de las **11:00** se llena de gente y hay mucha cola. Está a unos 15 minutos de tu casa.
4. **Tintorería:** Recoger una chaqueta. Está justo al lado de tu casa. Está en la calle de enfrente, no tardarás más de 3 minutos en llegar.
5. **Banco:** Ingresar un cheque. El banco cierra sus a las **14:00**. El banco está en la plaza, a 10 minutos de tu casa

Escribe aquí tu plan:

1. ¿A qué lugar irías primero y por qué?

2. ¿Qué lugar dejarías para el final y por qué?

3. Escribe el orden lógico de tu ruta:

1º: _____

2º: _____

3º: _____

4º: _____

5º: _____

Cálculo

Utiliza los precios de la lista para resolver los siguientes problemas.

Producto	Precio por unidad
Docena de huevos	3,50 €
Barra de pan	0,80 €
Kilo de manzanas	1,20 €
Paquete de café	4,10 €

- Si decides comprar dos barras de pan y un kilo y medio de manzanas, ¿cuánto dinero te gastarás en total?
Resultado: _____ €
- Vas a pagar el café con un billete de 10 €. ¿Cuánto dinero exacto te tienen que devolver?
Resultado: _____ €
- Hoy hay una oferta: si compras dos docenas de huevos, la segunda unidad te sale a mitad de precio. Vas a utilizar la oferta. ¿Cuánto pagarás por las dos docenas de huevos?
Resultado: _____ €
- ¿Puedes comprar todos los productos con 10€? Sí: _____ No: _____
¿Cuánto sobra o cuánto falta?: _____
- ¿Puedes comprar tres paquetes de café con 10€? Sí: _____ No: _____
¿Cuánto sobra o cuánto falta?: _____
- ¿Cuánto cuesta 5 kg de manzanas?
Resultado: _____ €
- ¿Qué cosas podrías comprar con 5€? Plantea tres opciones acercándote al máximo a los 5€.

Abstracción

Identifica la profesión que habitualmente utiliza los siguientes objetos.

1. Bisturí – Gasas: _____

2. Pizarra – Tiza: _____

3. Manguera – Escalera: _____

4. Sartén – Delantal: _____

5. Fonendo – Bata: _____

6. Cámara – Trípode: _____

7. Ladrillo – Pala: _____

8. Peine – Tijeras: _____

9. Silbato – Bañador: _____

10. Harina – Rodillo: _____

11. Planos – Cartabón: _____

12. Abridor – Bandeja: _____

Atención Selectiva

Tu tarea es identificar, entre los 4 cartones, cuál es el ganador.

Los números han ido saliendo en orden de lectura, es decir, de izquierda a derecha y de arriba abajo, como cuando lees un texto.

Orden de números extraídos:

7 | 39 | 25 | 21 | 48 | 76 | 1
10 | 50 | 5 | 76 | 84 | 69 | 58
3 | 12 | 4 | 43 | 61 | 90 | 70

Cartón 1

	12			45		61	
07		23			50		76
		27	34		58		

Cartón 2

05		25	39		58		84
	10			48		69	
03				43			90

Cartón 3

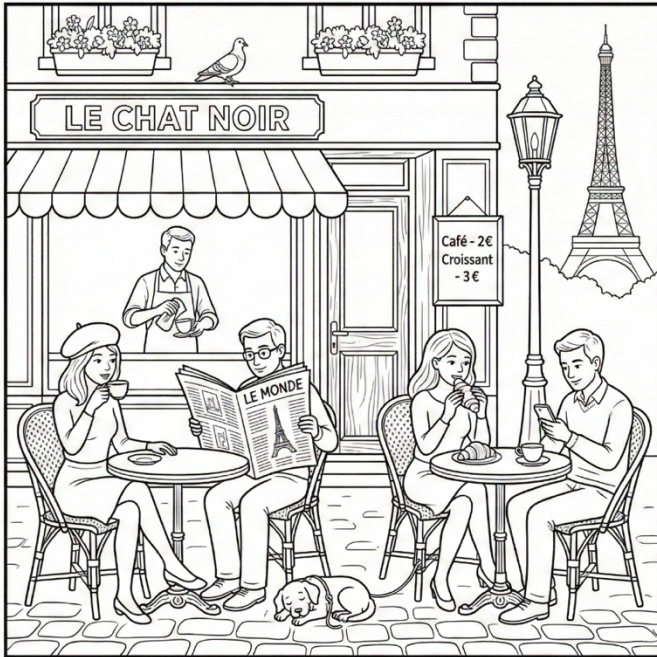
02			39		56		73
	15			48		66	
04		21	34				76

Cartón 4

09			35		50		70
	11			48		63	
	17	22	36	40			90

Atención Selectiva

Rodea 10 diferencias entre las dos imágenes.



Lenguaje

A continuación, verás conjuntos de 6 letras. Con ellas, forma una palabra correcta en español lo más larga posible.

A - M - C - I - A - S

O - T - B - I - N - O

A - L - M - E - T - A

D - O - M - I - C - A

E - P - J - O - S - E

B - U - A - L - O - E

A - T - P - A - T - A

R - E - D - A - M - A

O - R - T - E - S - O

A - N - V - E - R - O

Memoria episódica

Estudia los distintos productos que necesitas comprar esta semana.

- Pechuga de pollo
- Manzanas
- Croissants
- Zanahorias
- Jamón cocido
- Donuts
- Tomates
- Carne picada de ternera
- Plátanos
- Magdalenas
- Lechuga
- Naranjas
- Napolitanas de chocolate
- Peras

Tapa la lista y responde sin mirar:

1) Escribe todas las verduras que aparecían en la lista:

2) ¿Cuántas frutas había en total? _____

3) ¿Qué tres productos de carne aparecían en la lista?

4) ¿Había algún producto de ternera? Sí No

Si respondes "sí", indica cuál: _____

5) Marca la categoría que **sí** estaba en la lista:

Pan Pescado Lácteos Bollería

6) Marca el producto que **NO** estaba en la lista:

Zanahorias Lechuga Pepino Tomates

7) Escribe 3 productos de bollería/dulces que recuerdes:

1. _____ 2) _____ 3) _____

8) Rodea las frutas que **sí** estaban:

Manzanas / Uvas / Plátanos / Peras / Kiwis / Naranjas

Memoria semántica

Tacha los órganos, redondea los músculos y subraya los huesos.

Gemelo	Cúbito	Ojo	Corazón	Cuádriceps
Omóplato	Cuádriceps	Fémur	Sacro	Tríceps
Dorsal	Bíceps	Hígado	Tibia	Mandíbula
Pectoral	Cráneo	Abdomen	Cerebro	Vertebras
Riñones	Costilla	Bazo	Esternón	Pulmón
Intestino	Clavícula	Talón	Nudillos	Oreja
Falanges	Nariz	Lengua	Esófago	Tobillo

Praxia visoconstructiva

Copia cada dibujo lo más parecido posible al original, respetando la forma y los detalles.

Cálculo

Completa cada operación para que la igualdad sea correcta. Escribe el número que falta en la línea.

1) $50 + 30 - \underline{\hspace{2cm}} = 60$

2) $80 / 4 + \underline{\hspace{2cm}} = 35$

3) $\underline{\hspace{2cm}} \times 6 + 12 = 42$

4) $200 - \underline{\hspace{2cm}} \times 10 = 120$

5) $\underline{\hspace{2cm}} / 5 - 4 = 6$

6) $8 \times \underline{\hspace{2cm}} - 20 = 44$

7) $25 + 15 - \underline{\hspace{2cm}} = 10$

8) $\underline{\hspace{2cm}} + 40 - 20 = 70$

9) $90 - (\underline{\hspace{2cm}} \times 2) = 50$

10) $36 / \underline{\hspace{2cm}} + 5 = 11$

Memoria semántica

Escribe 4 recetas o platos diferentes que podrías preparar usando principalmente los ingredientes que aparecen en la imagen de la alacena.



Nombre del plato: _____

Ingredientes de la alacena que usarías: 1) _____

2) _____ 3) _____ 4) _____

Nombre del plato: _____

Ingredientes de la alacena que usarías: 1) _____

2) _____ 3) _____ 4) _____

Nombre del plato: _____

Ingredientes de la alacena que usarías: 1) _____

2) _____ 3) _____ 4) _____

Nombre del plato: _____

Ingredientes de la alacena que usarías: 1) _____

2) _____ 3) _____ 4) _____

Solución de problemas

Lee las siguientes situaciones y busca una solución para ellas.

1. Estas en casa de un amigo o amiga y se te cae una taza con café al suelo haciéndose añicos y tirando todo el café por el suelo.

2. Mientras cocinas te pones a tender la ropa y se te olvidó bajar el fuego, quemando la comida y no te da tiempo a hacer otra cosa, ya que tienes un compromiso poco más tarde.

3. Te subes al tren, pero tras unas cuantas paradas te das cuenta de que vas en dirección contraria y ahora llegarás tarde a tu cita.

4. Sales a dar un paseo por el campo y te pierdes al dar la vuelta.

5. Mientras estas limpiando en casa se te cae una foto muy importante para tu hijo y se ha roto el marco.

Memoria episódica

Lee la historia una sola vez. Luego responde sin volver a leerla.

Una noche especial

Todo empezó en un pueblo cerca del mar. Un cantante de ojos azules salió de su coche y entró en un hotel. Dentro lo esperaban tres amigos.

Después fueron a una sala de juegos con muchas luces. El cantante llevaba un sombrero y una chaqueta. Cerca de la puerta había dos hombres serios que no dejaban de mirarlo.

En una mesa estaba su hija, que lo saludó con la mano. El cantante sacó de su bolsillo una medalla dorada y la dejó sobre la mesa. Para terminar la noche, subió al escenario y cantó una canción lenta. Luego se despidió y se fue a casa.

Preguntas:

1. ¿Dónde empieza la historia: en un pueblo o en una ciudad?

2. ¿De qué color eran los ojos del cantante?

3. ¿Cuántos amigos lo esperaban en el hotel?

4. ¿Qué objeto dorado sacó del bolsillo?

5. ¿Qué llevaba en la cabeza?

6. ¿Quién estaba en una mesa y lo saludó?

Cálculo

Resuelve las siguientes operaciones matemáticas. Escribe el resultado en el espacio correspondiente.

1. **Suma:**

$$458+732=$$

Respuesta:

2. **Resta:**

$$982-457=$$

6. **Fracción simplificada:**

$$45/15=$$

Respuesta:

7. **Desafío lógico:**

Si $x=10$ ¿cuánto es $5x+20$?

Accede a la versión completa (~60 páginas) en:
buymeacoffee.com/neuropsicologiagdb

