



# CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

## NIVEL 3 (5° y 6° de Enseñanza Básica)

Pamela Figueroa Olave  
Psicóloga PIE

## ¿Qué es la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva comprende todas aquellas actividades que puedan estimular, desarrollar, mejorar y mantener las capacidades cognitivas. Entre ellas, se encuentran la atención, la memoria, la concentración, el lenguaje, el cálculo y el razonamiento (Editorial Dismes, 2015). El presente cuadernillo se enfoca en tres de estas habilidades: **atención**, **memoria**, y **razonamiento**, debido a su importancia en la formación de niños y adolescentes, la que no sólo obedece al ámbito educacional: facilitar el aprendizaje del o la estudiante le beneficiará en distintos aspectos de su vida, y estas tres habilidades, además de ser recurrentes en el ámbito escolar, también influyen en la vida de niños y adolescentes en cuanto al descubrimiento de gustos y pasatiempos, la interacción con otros, la importancia de las relaciones interpersonales, y la toma de decisiones, entre otros. Este cuadernillo fue diseñado con la función de generar diversos tipos de actividades que son útiles en el plano escolar, pero según su profundidad, también desarrollarán estos aspectos.

**ATENCIÓN**

# 1. Mantén tu atención visual

## Objetivo de la actividad:

Aumentar la capacidad de observar y discriminar números

## Materiales:

Fotocopia impresa de la actividad

Lápiz grafito

## Instrucciones:

Mantener la atención en una actividad durante periodos prolongados de tiempo es una tarea difícil, muy sujeta a posibles distracciones o falta de concentración. Por ello, es bueno ejercitarla.

Para hacerlo, se puede realizar el **siguiente ejercicio**:

- Cada tabla contiene todos los números del 1 al 36 excepto uno.
- **Debes encontrar cuál es el que falta y escribirlo en la casilla marcada en azul**
- Hazlo lo más rápido que puedas.

14	17	6	9	26	3
20	10	32	34	23	15
13	2	28	24	35	29
5	22	36	33	18	11
21	19	4	27	1	8
7	16	12	31	25	

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	15	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	

14	17	6	9	26	3
20	10	32	34	23	15
13	2	28	24	35	29
30	22	36	33	18	11
21	19	4	27	1	8
7	16	12	31	25	

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	33	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	

## 2. Diferenciando los estímulos del estímulo

### Objetivo de la actividad

Potenciar la capacidad de discriminar estímulos.

### Materiales

Fotocopia impresa de la actividad (ver página siguiente)

Lápiz grafito

### Instrucciones

A veces no nos detenemos a pensar que prestar atención consiste en fijarnos o concentrarnos en un estímulo concreto. Sin embargo, la mayoría de veces, fijarnos en un solo estímulo no es suficiente, ya que el ser humano tiene tendencia a fijarse en aspectos generales, y a veces obviamos que cada uno de los estímulos que vemos en el día a día tienen detalles que pasamos por alto.

**Por ejemplo:** estás trabajando y tienes que prestar atención a lo que te dice tu compañero respecto a la tarea que hay que terminar para esta tarde. En principio, podríamos pensar que, con sentarnos cerca de él y escuchar atentamente lo que nos dice será suficiente para prestar atención respecto a lo que dice. Pero, aunque parezca raro, muchas veces no es así, sobre todo si nuestros procesos atencionales no son del todo buenos.

Es por ello por lo que aprender a prestar atención a estímulos más pequeños que muchas veces pasamos por alto puede resultar muy importante.

**Un ejercicio para practicarlo es el siguiente:**

En esta tabla, debes **encontrar en cada fila el número que sea igual al que aparece en la izquierda de todo.**

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935
25755	35770	25755	25760	36765
37102	37112	37102	37002	37202
55055	53035	65056	55055	31203
92274	92274	82274	82273	82277

**Si nos fijamos en la primera línea, el número 82325** está repetido solo una vez (en la tercera columna), pero los demás tienen números parecidos: el 8 y el 2 están en todas las columnas, el 3 en la segunda tercera y cuarta. Si realizáramos esta tarea de la misma forma que podemos escuchar a nuestro compañero de trabajo, sin fijarnos en exceso en sus palabras, nos podríamos equivocar y marcar otro número. En cambio, si realizamos un mayor esfuerzo de concentración lo haremos correctamente.

**MEMORIA**

## **Actividad 1**

### **Instrucciones:**

- Unir con una línea el alimento con su correspondiente sabor:

### **Objetivo:**

- Desarrollar la memoria semántica a través de los conocimientos acerca de los sabores.

### **Materiales:**

- Lápiz grafito.

## Hoja de respuesta

Pastel	Picante
Café	Ácido
Limón	Salado
Mariscos	Dulce
Ají	Amargo

Ahora sin mirar el ejercicio anterior, intente recordar cuál era el alimento

de cada sabor:

- El \_\_\_\_\_ es DULCE
- El \_\_\_\_\_ es AMARGO
- Los \_\_\_\_\_ son SALADOS
- El \_\_\_\_\_ es PICANTE
- El \_\_\_\_\_ es ÁCIDO

## Actividad 2

### Instrucciones:

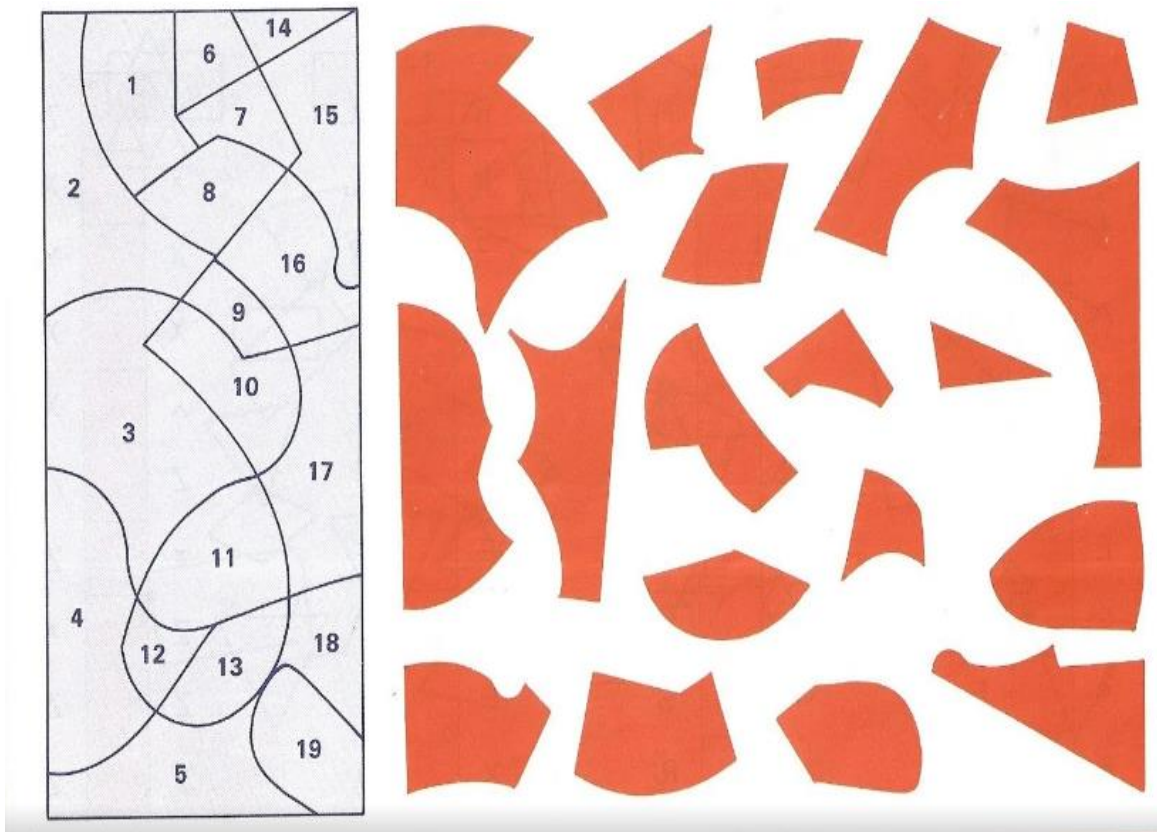
- Pega esta imagen en una cartulina, coloca el número de la pieza que corresponda luego recorta y sin mirar la original arma la nueva imagen.

### Objetivo:

- Mejorar la memoria sensorial y procedimental a través del ajuste de piezas.

### Materiales:

- Cartulinas de colores.
- Lápiz grafito.
- Pegamento.
- Tijeras.



### **Actividad 3**

#### **Instrucciones:**

- Mira esta imagen durante un minuto y luego sin mirar escribe cuantos objetos recuerdas.

#### **Objetivo:**

- Fortalecer la capacidad de memoria de trabajo recordando imágenes.

#### **Materiales:**

- Lápiz grafito.



## **Actividad 4**

### **Instrucciones:**

- El guía de la actividad deberá nombrar una secuencia de palabras las cuales deberán ser repetidas por el estudiante, cada vez que se nombre bien la secuencia esta va a ir avanzando y aumentando la dificultad.

### **Objetivo:**

- Fortalecer la memoria ecoica a través de la capacidad de recordar conceptos.

### **Hoja de trabajo:**

a) flor-muñeco-jarrón.

b) lápiz-balón-corbata.

c) gafas-lámpara-balón-lápiz.

d) lámpara-insecto-balón-nubes.

e) tazón-sapo-pinturas-lápiz-gafas-lámpara.

f) lápiz-jarrón-corbata-nubes-insecto-sapo.

g) jarrón- sapo-insecto-gafas-lápiz-tazón-balón-pinturas.

h) pinturas-sapo-lapiz-insecto-corbata-muñeco-lámpara-nubes-tazón-cuaderno.

# **RAZONAMIENTO**

**Nombre de actividad N°1:** “Números resueltos”.

**Objetivo:** De acuerdo con sus conocimientos matemáticos lograr separar y clasificar los números indicados en los recuadros.

**Materiales:** Lápiz grafito, fotocopia de la actividad.

**Instrucciones:** Coloca el número según corresponda en cada clasificación

53	36	16	45	47	48
15	93	28	34	23	88
13	37	24	54	32	95
60	55	14	96	67	52
<b>Menores que 35</b>		<b>Entre 35 y 65</b>		<b>Mayores que 65</b>	

**Nombre de actividad N°2:** ¿Cuánto sabes de matemáticas?

**Objetivo:** Con sus conocimientos matemáticos lograr calcular y completar correctamente cada ejercicio.

**Materiales:** Lápiz grafito, fotocopia de la actividad.

**Instrucciones:** Piense, calcule y complete según corresponda

____ x 5 = 15	____ + 10 = 20	____ - 10 = 6
____ - 7 = 5	____ x 7 = 21	____ / 2 = 5
____ + 3 = 8	____ / 4 = 5	7 + ____ = 16
8 x 9 = ____	50 / 5 = ____	9 x 7 = ____
23 + 37 = ____	84 / 4 = ____	12 x 3 = ____

**Nombre de actividad N° 4:** “Conceptos y significados”

**Objetivo:** Identificar qué tienen en común los conceptos de los recuadros y escribir el concepto que engloba su significado.

**Materiales:** Hojas, lápiz y goma.

**Instrucciones:** Debajo del recuadro escribir el nombre del concepto que englobe el significado según corresponda.

NARANJA	MELÓN
CEREZA	MANZANA
_____	

CIRCULO	TRIANGULO
CUADRADO	RECTANGULO
_____	

LAVADORA	ASPIRADORA
REFRIGERADO	TELEVISOR
_____	