

02

*Ejercicios de*  
***atención***

- ATENCIÓN SOSTENIDA -

***e***cognitiva  
*ejercicios de estimulación cognitiva*

[www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com)

material  
gratuito



Este cuaderno pretende ser una ayuda para aquellas personas que necesiten realizar ejercicios de estimulación cognitiva.

Si necesita un programa personalizado de ejercicios, por favor, consulte con su médico.

La duración de las sesiones de ejercicios no deben superar los 30 minutos para no perder la atención.

Si puede, realice los ejercicios todos los días a la misma hora.

Escoja un lugar bien iluminado y silencioso donde se sienta cómodo.

Gracias por descargar nuestro material

[www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com)

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

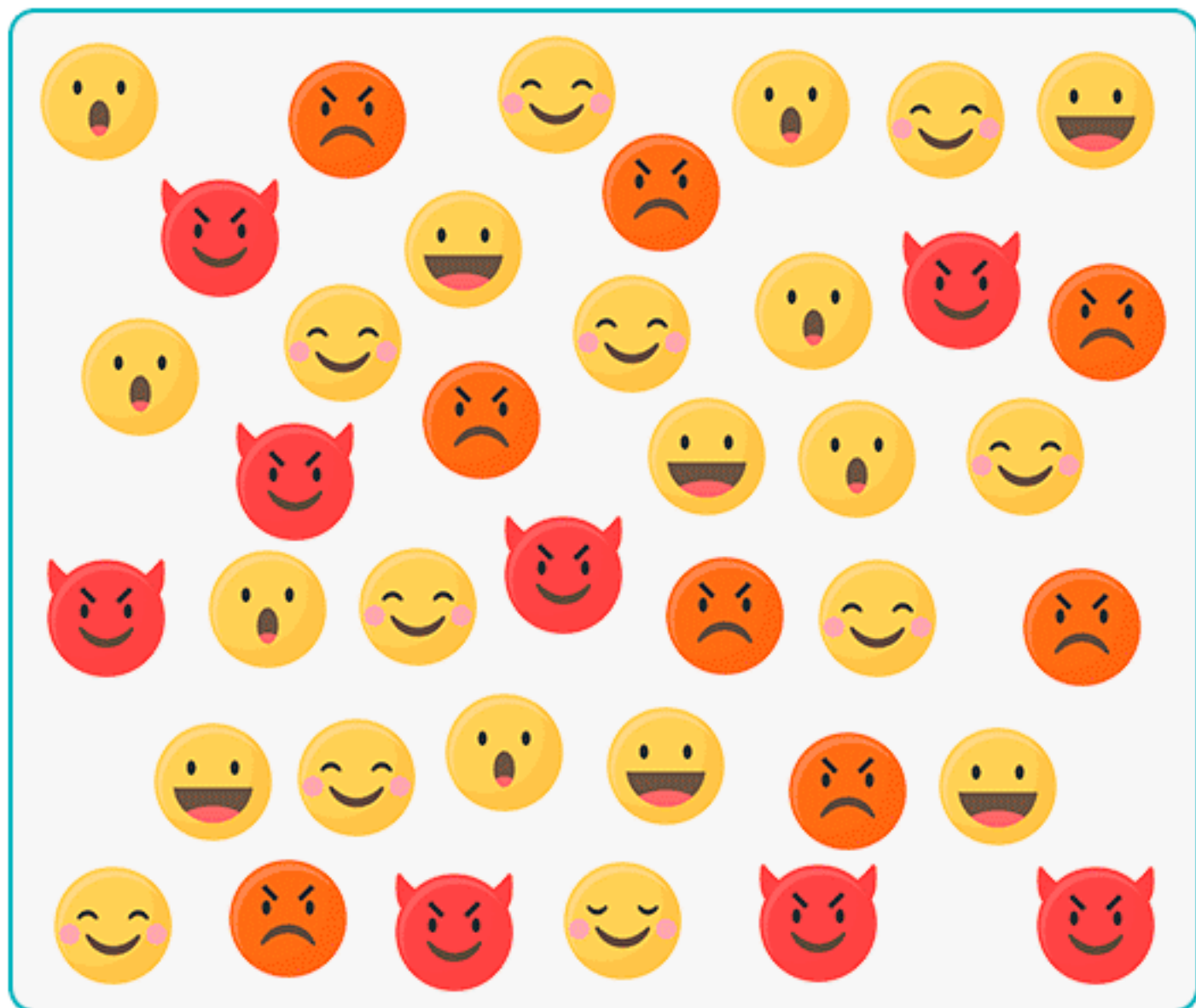
Rodee con un círculo el número 3. Subraye el número 5.

3	6	5	4	5	4	5	6	3	5	4	4
4	5	3	6	5	4	5	6	3	5	4	5
4	6	3	6	3	5	4	5	3	4	6	3
5	6	4	3	6	5	3	4	5	6	4	5
5	4	5	5	4	6	3	6	5	3	5	3
6	5	4	6	5	3	6	5	4	5	3	6
3	5	6	3	6	3	4	4	5	6	3	
4	5	6	5	4	5	6	5	4	6	5	4
6	5	6	3	6	3	5	4	5	4	6	3
4	5	4	5	6	3	6	3	5	4	5	6
3	5	4	6	3	6	3	6	4	6	5	

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Contar figuras:



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Rodee con un círculo las letras "e":

a	o	e	o	a	e	o	e	o
a	o	e	e	o	a	o	e	o
a	o	e	o	e	e	a	e	e
a	e	o	e	a	o	e	o	e
o	e	a	o	e	a	e	o	a
e	o	a	o	e	o	a	e	o
a	o	e	o	e	o	a	a	e
a	e	o	e	a	o	e	o	o
a	e	o	e	o	a	o	e	o
o	e	a	a	e	o	a	e	o
e	o	o	a	e	o	a	e	a

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Escriba un 4 debajo de  y un 2 debajo de 



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Contar figuras:



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Escriba un 1 debajo de  y un 2 debajo de 

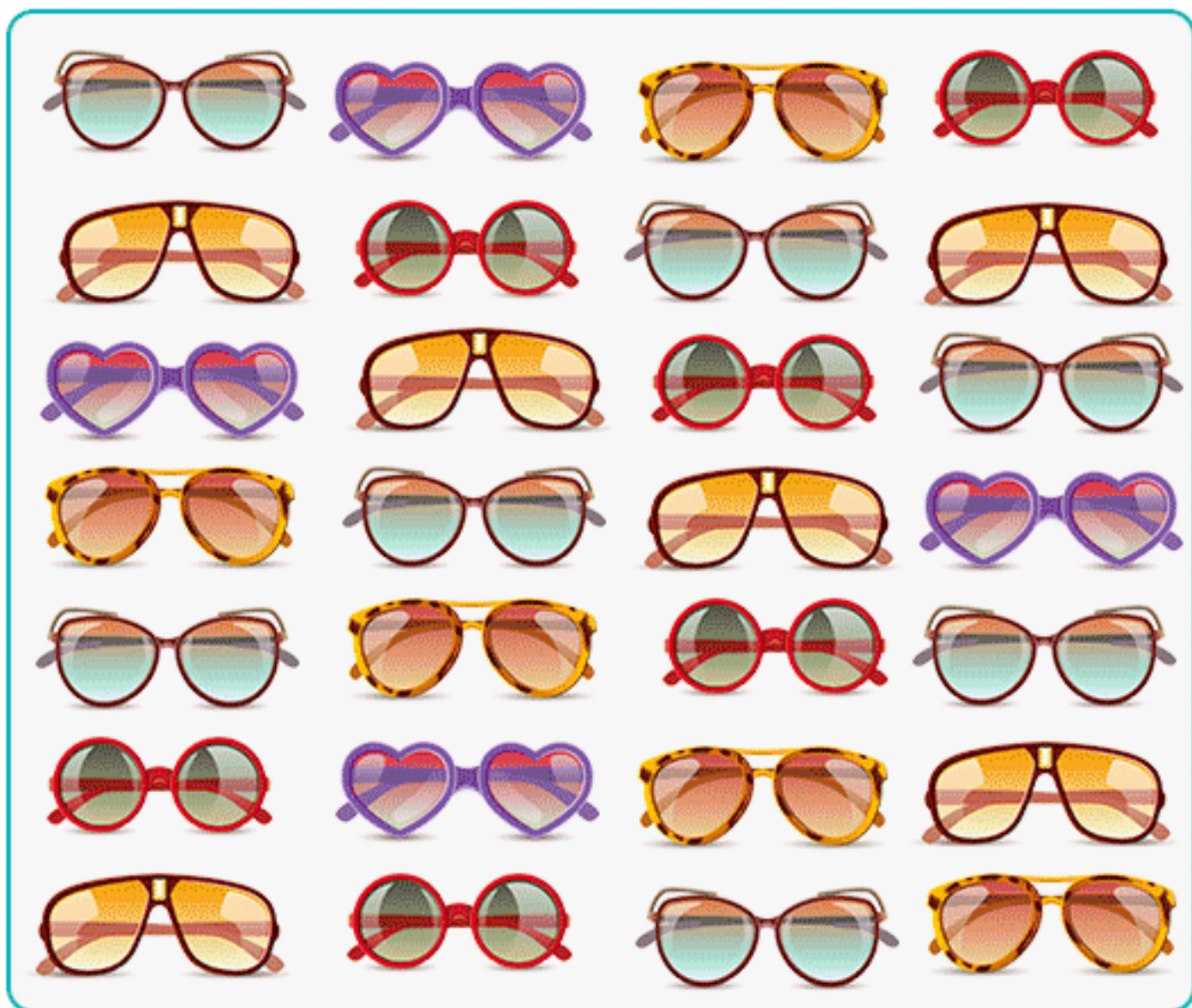




Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Contar figuras:



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

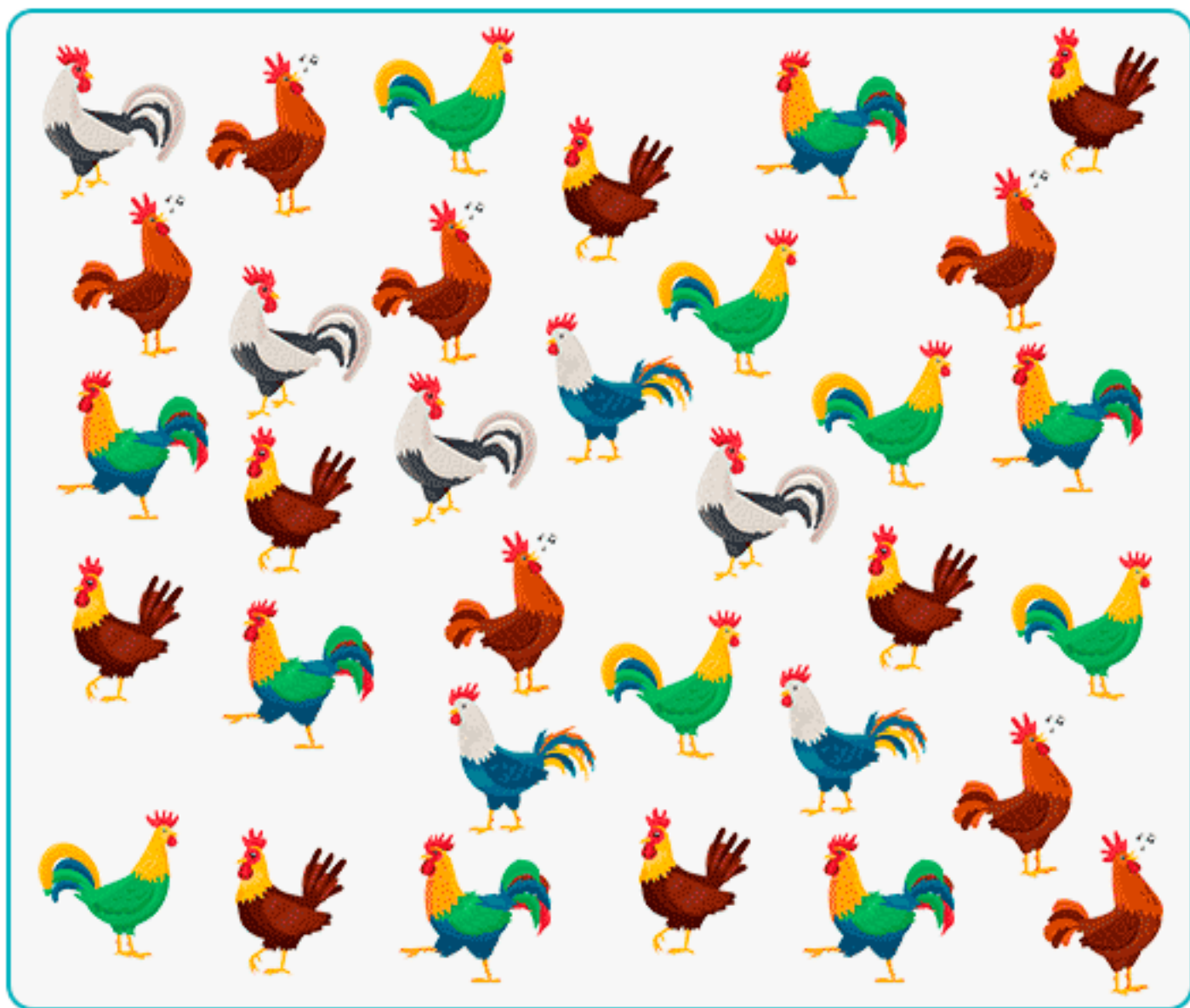
Rodee con un círculo los números 3 y 5. Subraye los números 6.

1	5	4	7	8	5	3	3	5	5
4	2	5	6	9	8	5	7	4	1
1	4	7	5	2	8	2	4	5	5
9	6	3	6	9	8	7	4	1	2
1	2	4	7	8	2	3	6	9	8
1	4	7	1	4	7	8	4	8	9
8	6	8	6	2	6	2	8	4	7
3	2	3	2	4	8	7	4	1	6
4	1	5	8	9	3	2	1	4	7
7	4	5	6	9	6	2	5	8	4
4	1	4	1	2	3	2	3	6	9

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Contar figuras.



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Rodee con un círculo las letras "p":

b	d	p	b	d	p	b	p	d	b
b	p	d	p	b	d	p	b	p	b
p	b	d	p	b	p	b	d	d	b
d	p	b	p	d	d	p	b	b	d
p	d	p	b	p	b	p	b	p	p
b	p	d	p	b	d	p	b	d	b
b	d	p	b	p	d	b	p	b	d
d	b	p	d	b	d	d	b	p	b
b	p	b	p	b	p	b	p	b	b
d	b	p	p	b	p	d	b	p	p
b	p	d	d	b	p	d	p	b	d

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....





















Contar figuras:



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Escriba un 1 debajo de  y un 2 debajo de 

				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....





















Rodee con un círculo la letra U.

O	U	D	C	O	U	C	O	D	U	O	
O	U	C	O	D	C	O	D	U	C	O	
C	O	D	O	C	O	C	U	D	U	C	
C	U	D	C	U	D	C	U	D	U	O	
U	C	O	D	O	C	U	D	O	C	U	
O	C	U	D	U	D	C	U	O	C	C	
O	C	U	D	C	U	O	D	C	U	C	O
C	O	C	O	D	O	C	U	D	O	C	
C	U	D	O	C	O	D	U	C	O	D	
C	O	D	C	U	D	O	C	U	D	C	
O	D	U	C	O	D	U	U	C	O	D	

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Escriba un 4 debajo de  y un 2 debajo de 

				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Escriba un 2 debajo de  y un 5 debajo de 

				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



**e**cognitiva  
*ejercicios de estimulación cognitiva*

[www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com)