

# Cuaderno de ejercicios para estimular la memoria

1

Encuentre la letra repetida 10 veces:

QWERTYUIOPÑLKJHGFDSA ZXC VBNMZAQWSXCD  
ERFVBGTYHNMJUIKLOPBVN CMXZGFHDJSKALYT  
URIEOWPQEP OIUYTREWQLKJHGFDSAMNBVCXZ  
QPW O EIRUTYHGJFKDLSÑAMZNXBCVQAZXSWDC  
VFRTGBNH YUJMKIOLPBVN CMXZHFGDJSKALPQO  
WIEURYTEP LOKMIJNUHBYGVCFT RDXZSEWAQ

Ordene las palabras para formar una frase y escríbela:

**COMEDOR EL  
INVIERNO LOS  
PASADO DEL  
CAMBIAMOS  
MUEBLES**

---

---

Calcule mentalmente:

$9 \times 3 + 6 \times 7 - 4 =$

$6 + 7 \times 9 + 8 - 15 =$

$15 \times 3 + 9 \times 7 =$

$62 \times 2 + 9 + 6 \times 4 =$

$8 \times 4 + 3 \times 7 - 2 =$

$8 + 6 \times 7 + 9 - 10 =$

$12 \times 4 + 6 \times 2 =$

$32 \times 3 + 8 + 7 \times 8 =$

$7 \times 3 + 4 \times 8 - 5 =$

$5 + 8 \times 9 + 6 - 12 =$

$14 \times 2 + 8 \times 8 =$

$12 \times 6 + 8 + 5 \times 8 =$

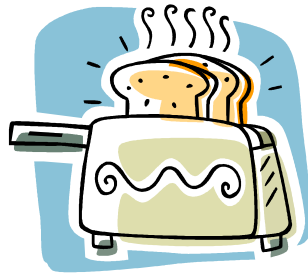
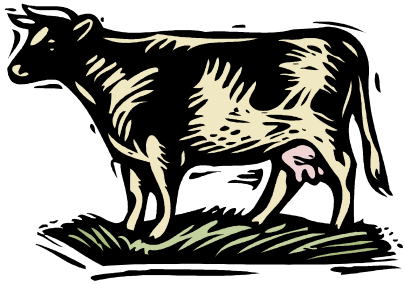
Escribe 9 nombres que empiecen por E:

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

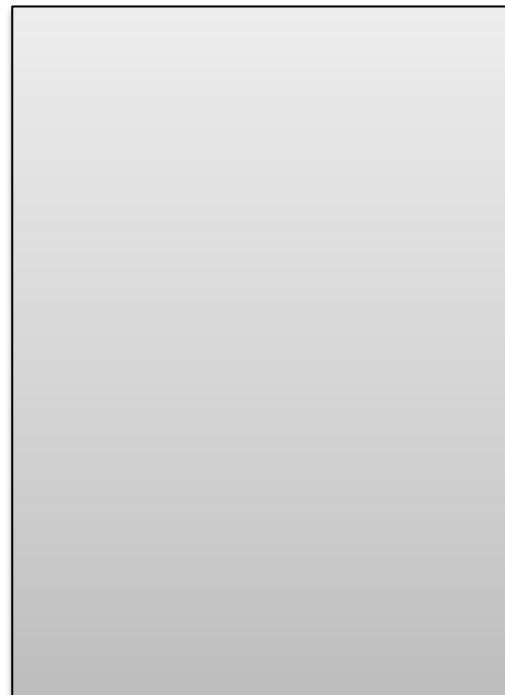
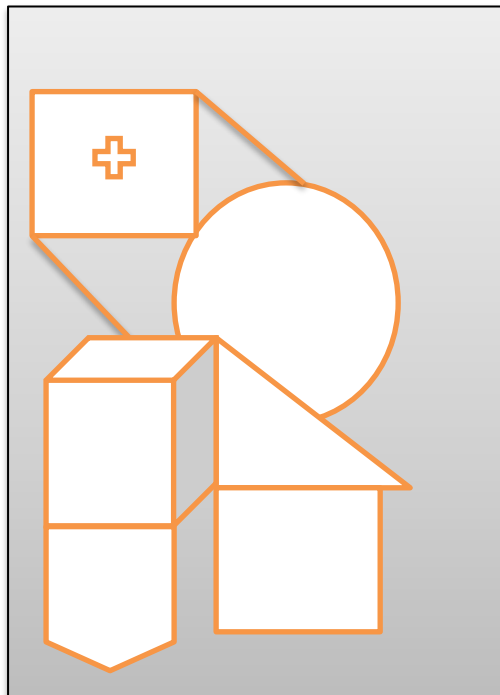
Escribe 9 objetos que empiecen por E:

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Memorice las siguientes imágenes:



Copie el siguiente dibujo:



Recuerde las imágenes anteriores:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escriba una frase utilizando todas las palabras:

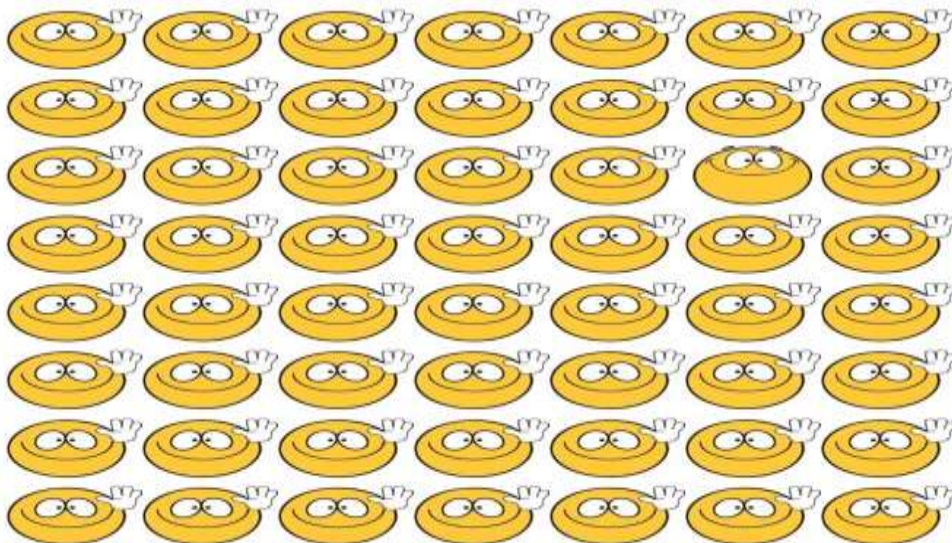
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

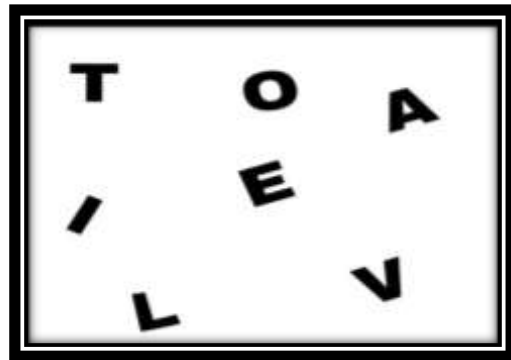
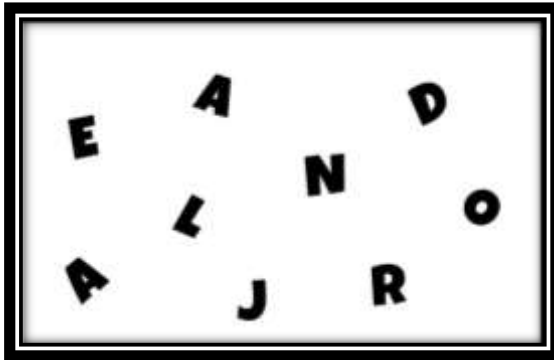
Descifra el mensaje y cúmplolo:

S \_ N R \_ \_ C \_ D \_ D \_ \_ Y V \_ V \_ L \_  
V \_ D \_ D \_ S F R \_ T \_ N D \_ C \_ M \_ S \_  
F \_ \_ R \_ \_ L \_ L T \_ M \_ D \_ \_ .

Encuentre el diferente:

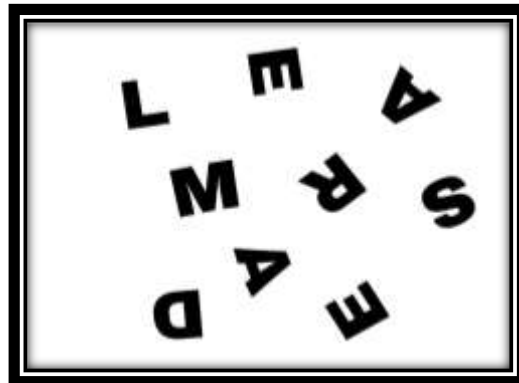
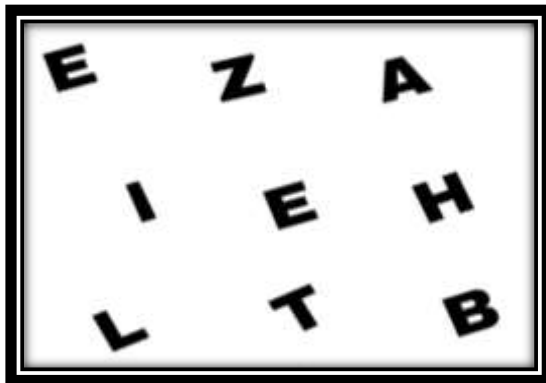


¿Qué nombres se esconden detrás de estas letras?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sigue la serie:

1A- 2B...

3C- 6F....

100Z- 92Y- 84X...

Recuerde estas palabras:

**Mano**

**Rojo**

**Macarrones**

**Ana**

**Pantalones**

**Futbol**

**Argentina**

**Oso**

**Escribe 15 palabras que acaben por CA:**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Escribe 15 palabras que empiecen CA:**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Escribe 15 palabras que lleven en medio CA:**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Recuerde y escriba las palabras de la página anterior, le daremos unas pistas:

Nombre \_\_\_\_\_ Parte del cuerpo \_\_\_\_\_

Animal \_\_\_\_\_ Prenda de vestir \_\_\_\_\_

Color \_\_\_\_\_ Deporte \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_ Comida \_\_\_\_\_

No las olvide por si acaso...

¿Cuál no está repetido? \_\_\_\_\_





Calcule:

|   |    |   |   |   |
|---|----|---|---|---|
| 1 | 2  | 3 | 4 | 5 |
| # | \$ | % | & | Ç |

|    |   |   |   |    |   |    |   |   |   |
|----|---|---|---|----|---|----|---|---|---|
| \$ | X | % | + | \$ | + | \$ | - | % | + |
| #  | - | & | x | Ç  | + | %  | - | Ç | X |
| %  | + | # | - | #  | - | &  | + | # | - |
| \$ | - | # | x | \$ | X | %  | - | Ç | - |
| &  | + | & | + | %  | - | Ç  | = |   |   |

Ordene estas letras para formar una palabra:

DIILECFAD \_\_\_\_\_

OMMRAIE \_\_\_\_\_

BAANOCI \_\_\_\_\_

AAALPRSB \_\_\_\_\_

OADRUCEN \_\_\_\_\_

OOTARGIFFA \_\_\_\_\_

EANTVAN \_\_\_\_\_

PEATRS DER \_\_\_\_\_

Recuerde de nuevo las palabras de la página anterior,  
pero esta vez sin pistas:

\_\_\_\_\_

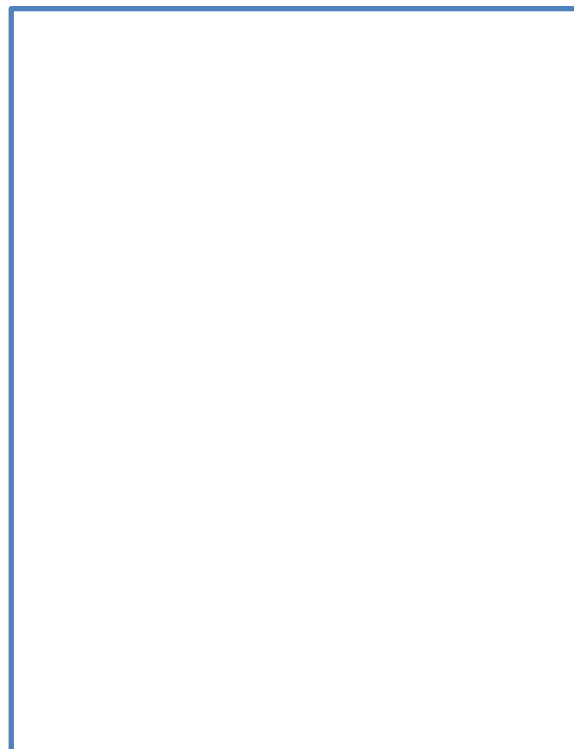
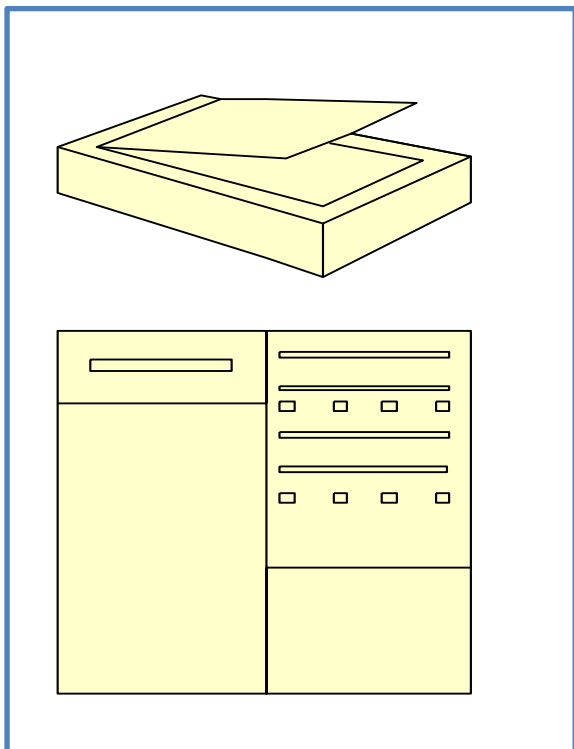
\_\_\_\_\_

**Encuentra los 3 intrusos:**

MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMNMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMNMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMNMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM  
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

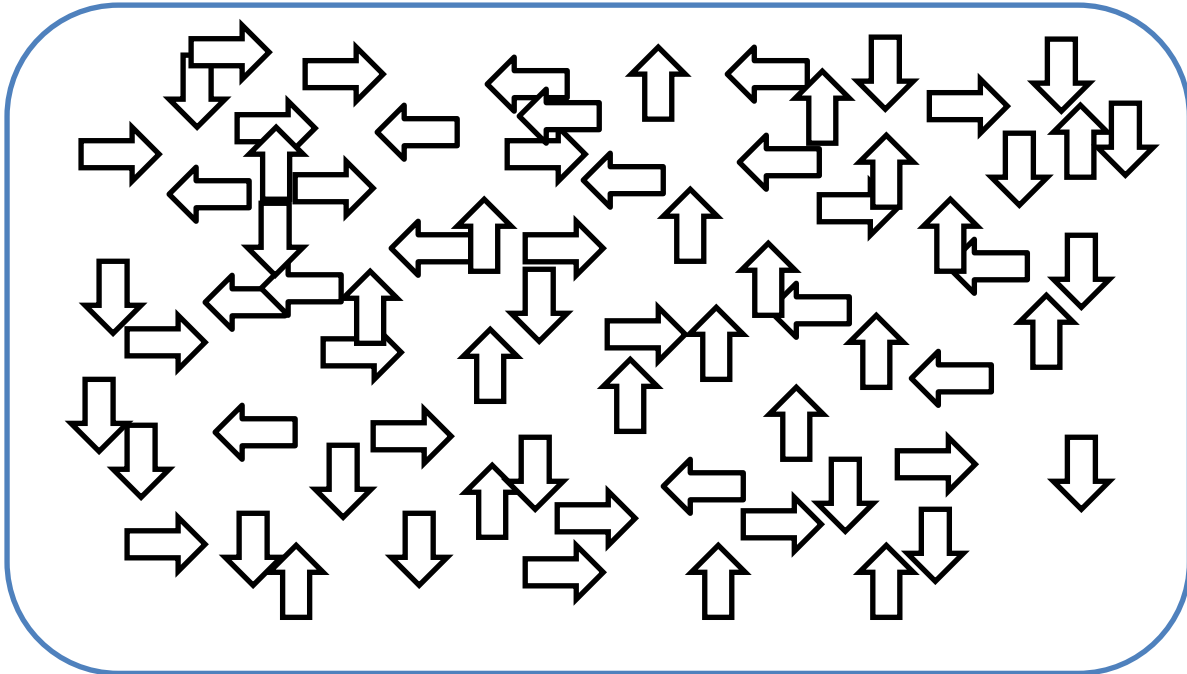
| Escriba palabras que empiecen por ZA | Escriba palabras que acaben por ZA |
|--------------------------------------|------------------------------------|
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |
|                                      |                                    |

Copia el dibujo:



¿Cuántas flechas hay?

→ \_\_\_ ← \_\_\_ ↑ \_\_\_ ↓ \_\_\_



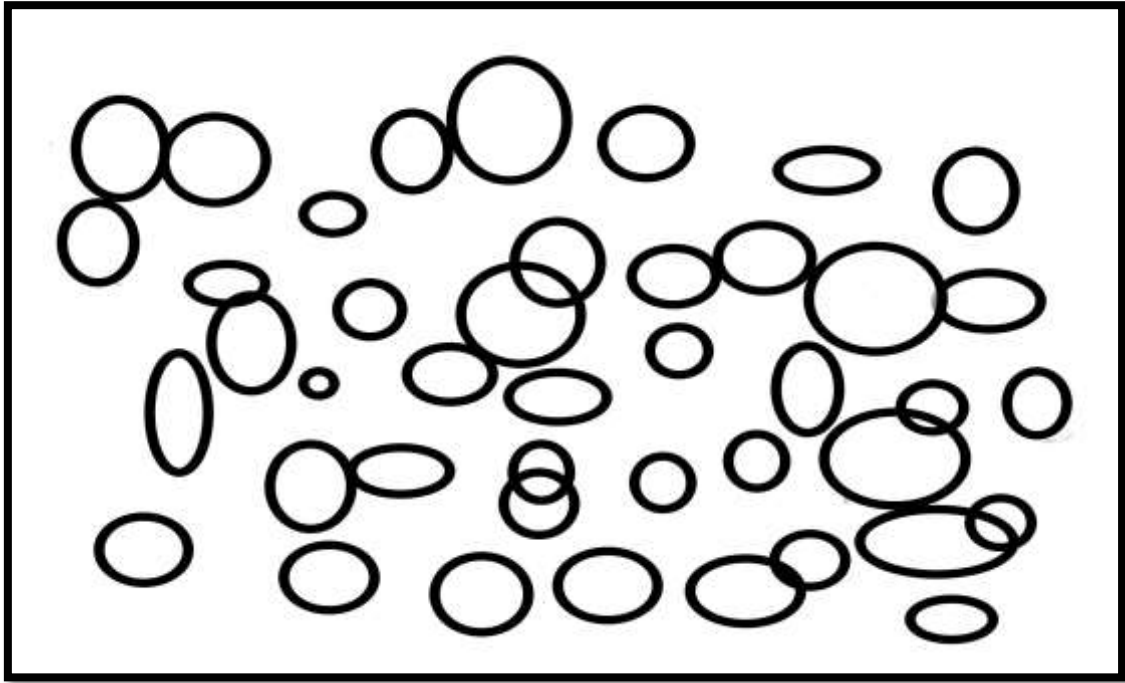
Ordene las palabras para formar una frase y escríbela:

**UNOS MUY  
NUEVA Y CON  
HE ZAPATOS ME  
ALTO COMPRADO  
UNA TACÓN FALDA**



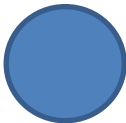

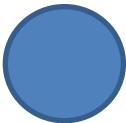


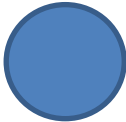


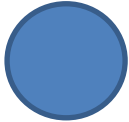
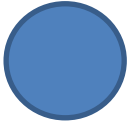



---

---

¿Cuántos círculos hay en la imagen?



Intente recordar estas figuras:

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Escriba palabras que tengan estas 3 letras: B – D – C

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |


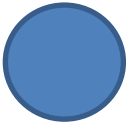


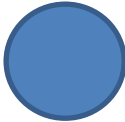

Escriba palabras que tengan estas 3 letras: M – T – S

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Escriba palabras que tengan estas 3 letras: L – P – R

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Complete el cuadro:

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |   |

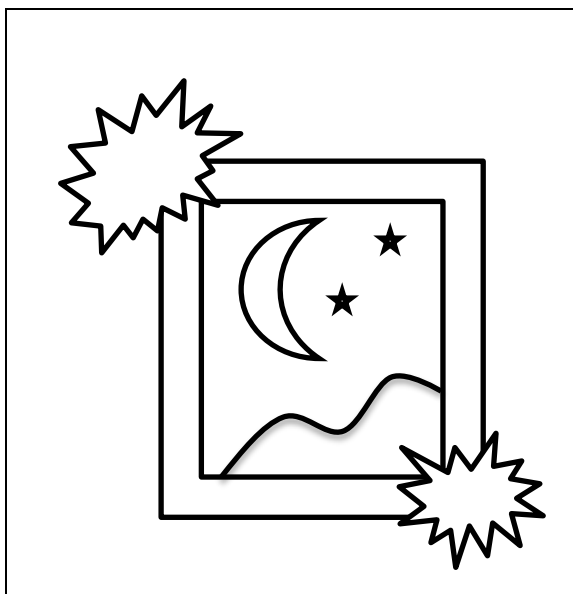
¿Qué fruta no está repetida? \_\_\_\_\_



Recuerde las figuras y complete el cuadro:

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Copie este dibujo:



Rodee los números con esta secuencia 24:

8984865348753874589345874658723924  
4857589893853489575899249889348947  
3437982340928342498508867983526465  
8732837478347874247485787538738753  
8738787327823487247887587587568572  
3478723402487468731354987241579865  
4478963251479241578963521478547968  
5741242436515793159857424256985744  
2369857415236985741245879654265431  
5987648241536968574125839685712435  
6987125436598574581243651587423695  
8245872526242827293216547985741249



Descifra el mensaje:

H \_ \_ V \_ \_ \_ C \_ N S \_ G \_ \_ R  
T \_ D \_ L \_ Q \_ \_ M \_ P R \_ P \_ N G \_ .

¿Qué imagen no esta repetida? Da igual el tamaño y forma



Calcule:

$$150.000 : 3 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 5 = \underline{\hspace{2cm}} + 33.000 =$$

$$600.000 : 5 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 2 = \underline{\hspace{2cm}} - 35.000 =$$

$$240.000 : 4 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 7 = \underline{\hspace{2cm}} + 84.000 =$$

$$350.000 : 7 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 12 = \underline{\hspace{2cm}} - 26.000 =$$

$$180.000 : 2 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 5 = \underline{\hspace{2cm}} + 48.000 =$$

$$400.000 : 8 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 9 = \underline{\hspace{2cm}} + 53.000 =$$

$$770.000 : 7 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 4 = \underline{\hspace{2cm}} + 64.000 =$$

$$630.000 : 9 = \underline{\hspace{2cm}} \quad x 6 = \underline{\hspace{2cm}} + 85.000 =$$

Encuentra las 3 letras intrusas:

15547789652314587452124789653214598789  
65847412589654723145985244769874123652  
14789654852365214785479658523652147859  
652364612879315864792368541286P6985741  
23695787412369850214587458965020152547  
88965874589657L98574123698574123698574  
123669587412589633214598574698571V6985  
74236514785965232459874569852145963251  
47895897458965231458632587413699858935

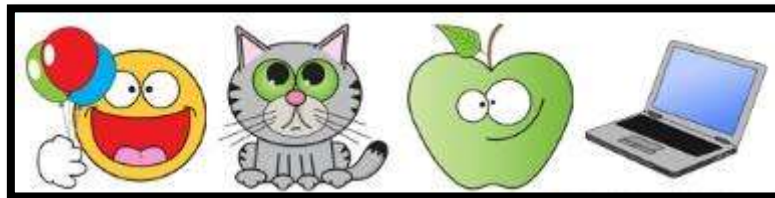
Ordene las palabras para formar una frase y escríbela:

**YO ASISTIREMOS POR  
LA NOVIO TARDE  
MI UN SÁBADO  
A Y CONCIERTO MI EL**

---

---

Escriba una frase con los siguientes objetos:



---

---



---

---

## Cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva

Los libros que realizamos están compuestos por ejercicios de estimulación con el fin de trabajar todas las capacidades cognitivas (memoria, atención, lenguaje...).

Este cuaderno esta dirigido a personas de todas las edades sin deterioro cognitivo o bien con pequeños problemas de memoria o un deterioro cognitivo leve, con el fin de mejorar, prevenir y/o mantener las capacidades cognitivas.

Disponemos de otros niveles para ajustarnos mejor a las necesidades de cada uno. Cada nivel se ajusta a un deterioro, si estuviese interesado no dude en escribirnos y le indicaremos donde puede adquirirlos.

Si al realizar los ejercicios ve que le cuesta alguno en concreto, pase al siguiente y otro día vuelva a intentarlo. Este cuaderno no dispone de las soluciones, si necesita alguna póngase en contacto con nosotros y le ayudaremos con la solución.

Si tienes cualquier duda, escríbenos al email: [demenciayalzheimers@gmail](mailto:demenciayalzheimers@gmail.com) o bien escríbenos desde nuestra página Web: [www.demenciayalzheimers.com](http://www.demenciayalzheimers.com)