|  |
| --- |
| Psicólogo PIE: Samuel López Vergara  Correo electrónico Psicólogo PIE: Samuel.lopez.vergara@gmail.com |

**Guía de Estimulación cognitiva enfocada en la “MEMORIA” 1º y 2º medios.**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_**

**Objetivo: Entrenar la mente y estimular los mecanismos de aprendizaje mediante ejercicios de estimulación cognitiva.**

**¿Qué son las habilidades cognitivas?**

Las habilidades cognitivas son procesos mentales que se desarrollan desde la niñez y nos permiten desenvolvernos con éxito en la vida cotidiana.

Estos procesos nos preparan para recibir, seleccionar, procesar, almacenar y recuperar la información que necesitamos relacionarnos con el mundo.

Algunas de las habilidades cognitivas que con frecuencia requieren mayor entrenamiento son las siguientes: Funciones ejecutivas 1) Atención 2) Memoria.

1. Atención: es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información.
2. Memoria: Habilidad para registrar, almacenar y revocar información previamente aprendida.

**1.- Lea la siguiente receta y responda si las afirmaciones posteriores son verdaderas o falsas:**

**‘Bizcocho de yogur’**

**Ingredientes:**

**•** 3 huevos

• 1 yogur de limón

• Aceite de oliva (1 medida de yogur)

• Azúcar (2 medidas de yogur)

• Harina (3 medidas de yogur)

• 1 sobre de levadura

• 1 limón

• 1 cucharada de azúcar glas

• Harina y mantequilla para untar el molde

**Procedimiento**

Precalienta el horno a 180ºC. Casca los huevos y añádelos junto al azúcar en un bol grande. Bátelo hasta que esté bien mezclado con una varilla manual o una cuchara de madera.

Añade a la masa el yogur y el aceite y continúa batiendo. Limpia el limón y con un rallador, ralla la cáscara sobre el recipiente.

Pasa por un colador la harina y la levadura y añádelos a la masa. Mezcla bien todos los ingredientes.

Unta un molde con mantequilla, espolvoréalo con harina para evitar que se pegue. A continuación, vierte la masa dentro e introdúcela en el horno.

Tras 40 minutos, apaga el horno, retira el bizcocho y deja que se temple. Pasa un cuchillo por los bordes del molde para sacarlo fácilmente y desmóldalo.

Por último, espolvorea el bizcocho con un poco de azúcar glas.

**Afirmaciones (Verdadero o Falso)**

**• La receta lleva más cantidad de azúcar que de harina \_\_\_**

**• Entre los ingredientes encontramos aceite de oliva \_\_\_**

**• El horno debe precalentarse a 120ºC \_\_\_**

**• Se debe añadir todos los ingredientes al mismo tiempo en un bol grande y mezclarlo todo \_\_\_**

**• Antes de verter la masa en el molde, debemos untarlo de mantequilla y espolvorearlo con harina para evitar que se pegue. \_\_\_**

**• Al retirar el bizcocho del horno, podemos desmoldarlo inmediatamente \_\_**

**2.- ¡El mundo al revés! Escriba la siguiente frase al revés: “Pedro estaba comprando un televisor cuándo se encontró a su antiguo compañero de trabajo”.**

**Respuesta**

**Ojabart ed\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.- Busca los utensilios de cocina en esta sopa de letra.**

****

**4.- Continúe la serie hasta llegar al 0, contando de 3 en 3 hacia atrás.**

**63, 60, 57, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.- Realice las siguientes operaciones.**

**a) 15+23=**

**b) 11x12=**

**c) 234-136=**

**d) 234+123+56=**

**e)567+564+234=**

**6.- Refresquemos un poco la memoria. Contestemos las siguientes preguntas.**

**¿Cuál es la estación del año más fria? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Cuántos lados tiene un cuadrado?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Capital de Francia?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Cuál es el cuatro día de la semana?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Qué mes del año es bisiesto?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Cuál es la 10º letra del abecedario?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿ Cuántos días tiene un año? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Quién descubrio America? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿En que continente esta Ecuador? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Qué deporte practicaba Michael Jordan?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Cuál es el planeta más cerca del sol?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿De que país es Cristiano Ronaldo?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

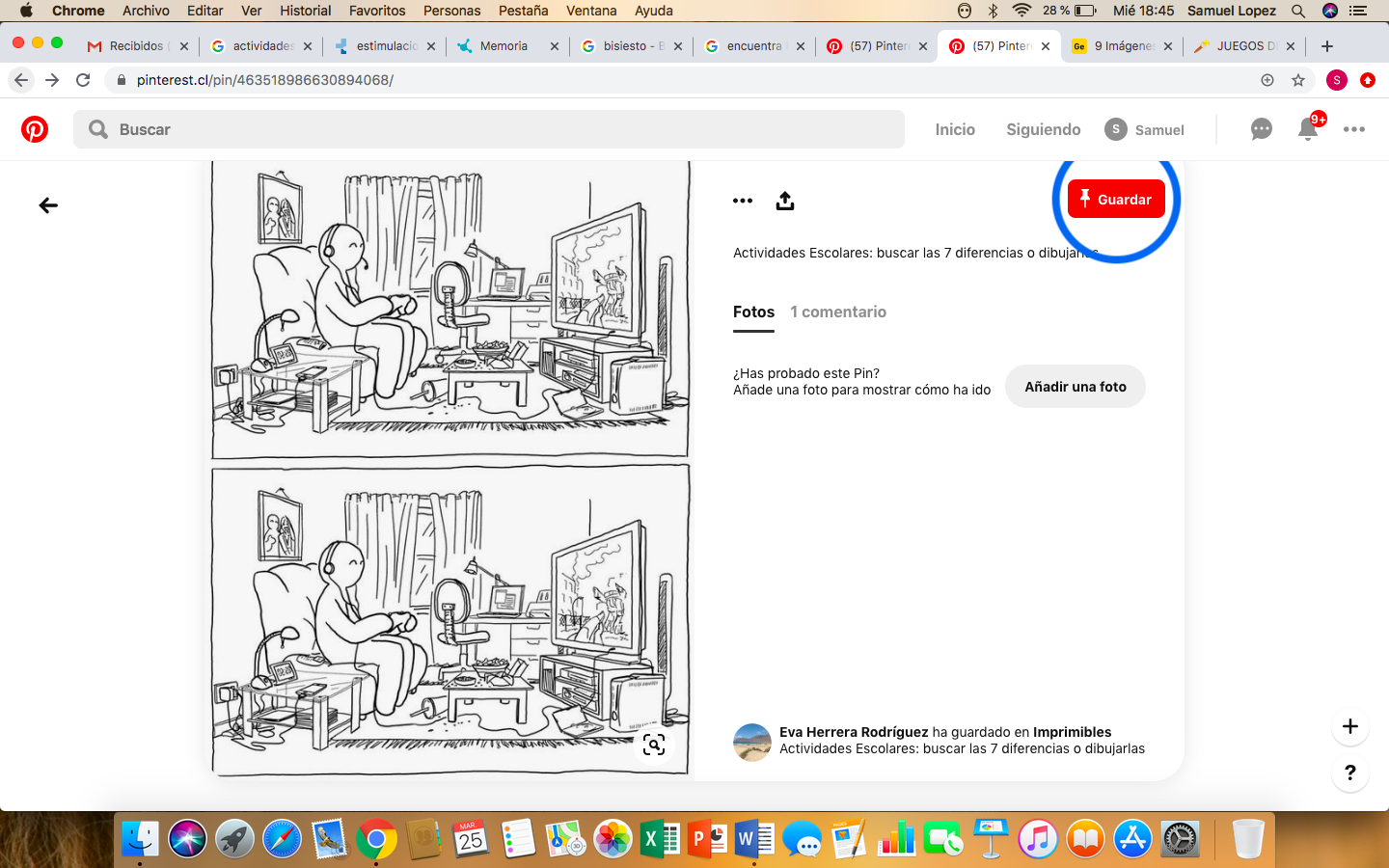
**¿Qué equipo chileno a ganado más campeonatos?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**¿Cuál es la lengua originaria mapuche?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

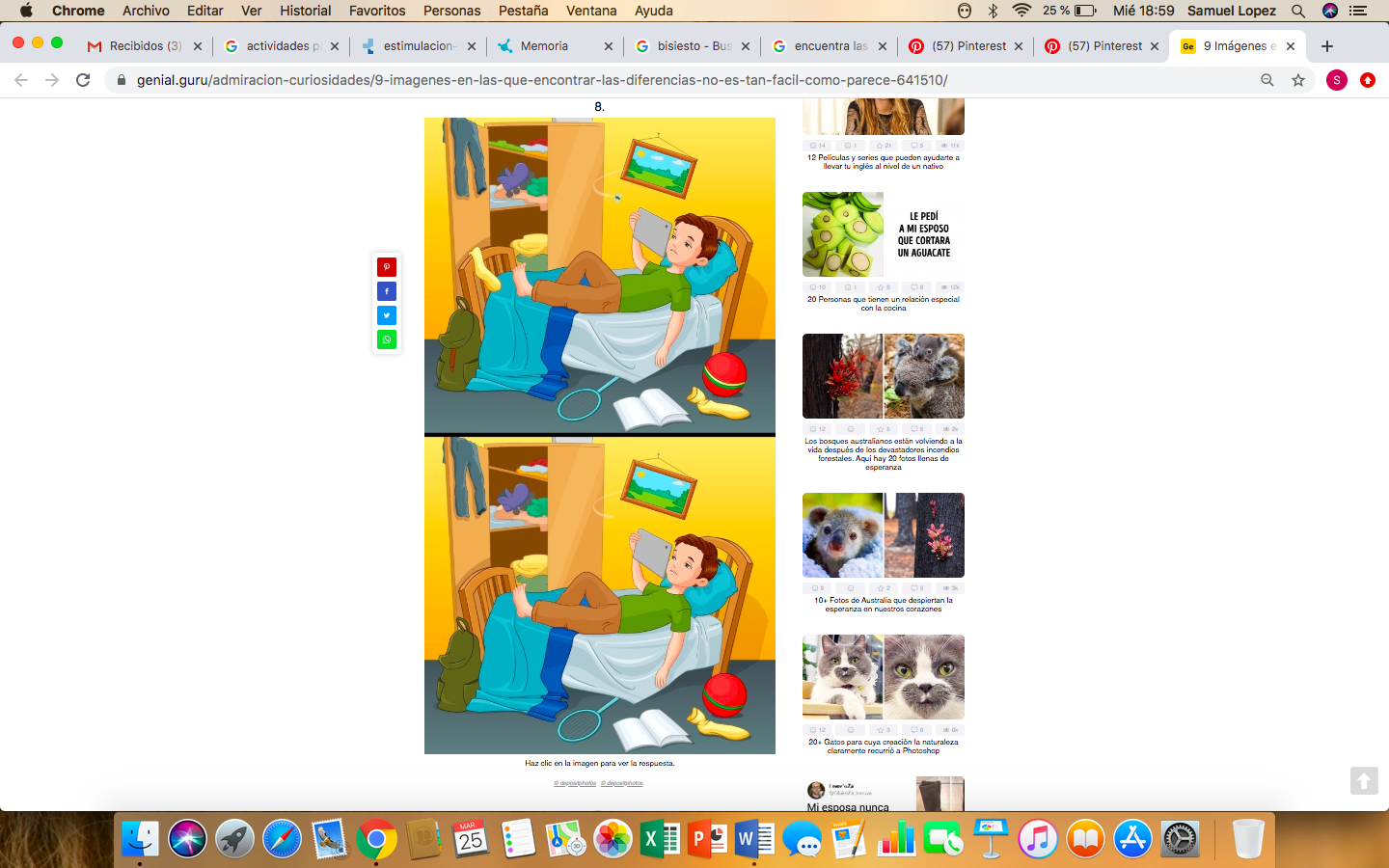
**7.- Describa su verano del 2018**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

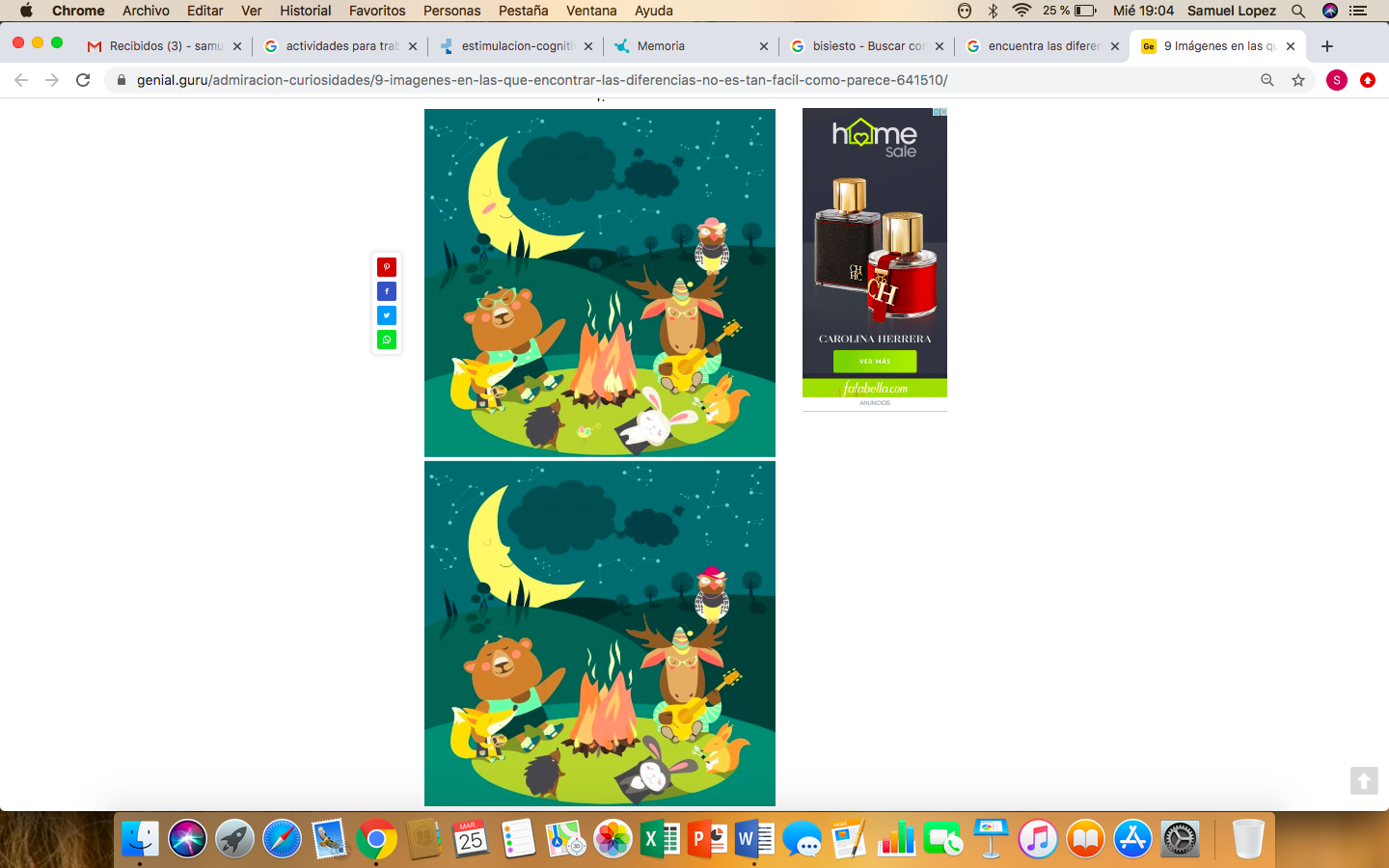
**8.- A) Encuentra y marca con un circulo las 7 diferencias**

****

**B) Encuentra y marca con un circulo las 8 diferencias.**

****

**C) Encuentra y marca con un circulo las 10 diferencias**

****

**9.- Sopa de letra “Dinosaurios”**

****

**10.- Palabras desordenadas**

**Aquí se te presentaran palabras desordenadas, tú tendras que ordenar las letras y descubrir que palabra se esconde.**

1. **LINOVI: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **TRACONJOBA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **NOAPI:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **TARRAGUI:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
5. **UTAALF:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
6. **ARITEBA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
7. **LAOVI:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
8. **RITECLANE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
9. **TAPEMORT:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
10. **OXNOFSA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
11. **ONCORADE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
12. **BATU:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

“Solamente trabajamos para llenar la [memoria](https://www.mundifrases.com/tema/memoria/), dejando vacías la [inteligencia](https://www.mundifrases.com/tema/inteligencia/) y la [conciencia](https://www.mundifrases.com/tema/conciencia/).”

MICHEL EYQUEM DE MONTAIGNE