

Mi CUADERNO DE VIAJE



Memoria 
Atención
Funciones Ejecutivas
Lenguaje...



Mi CUADERNO
DE VIAJE



En este cuaderno encontrarás diferentes retos para estimular las funciones cognitivas:

- Memoria.
- Atención.
- Cálculo.
- Funciones ejecutivas.
- Lenguaje.

¡Llévalo contigo a donde quieras y pon a prueba tus capacidades cognitivas en cualquier lugar!

Recomendado para personas sin deterioro cognitivo que quieran mantener la mente activa.

Personas con deterioro cognitivo leve.

Profesionales del ámbito de la neuropsicología, educación, terapia ocupacional...

Niños y niñas a partir de 8 años.

Elaborado por:

M^a Luisa Caro Nieto

Sígueme en mis redes sociales:

Instagram: @psicocortex

Facebook: PsicoCortex

Editado por:

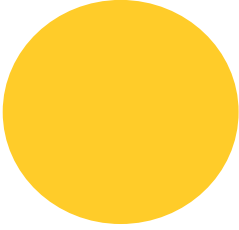
Neuroaprendizaje Infantil.

Síguenos en nuestras redes sociales:

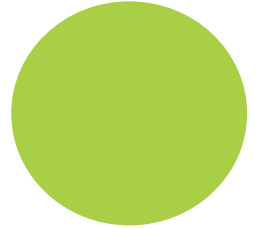
Instagram: @neuroaprendizaje_infantil



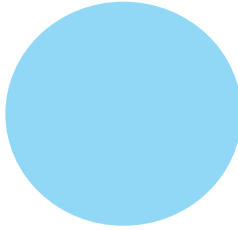
Memoriza el orden de los siguientes colores.



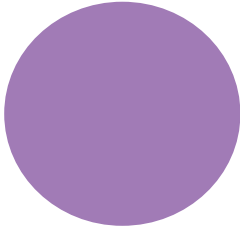
1



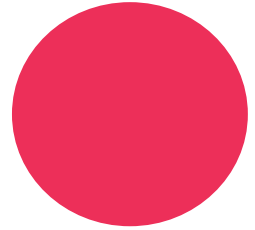
2



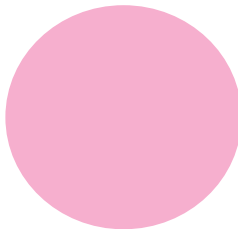
3



4



5

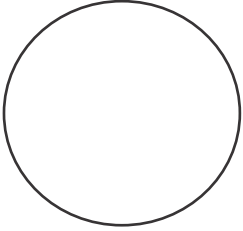


6

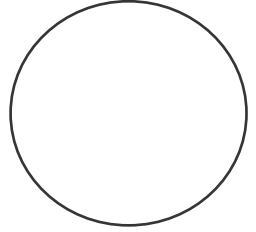
Pasa a la siguiente página.



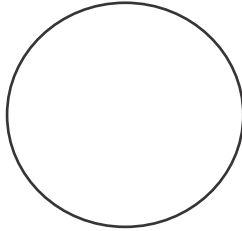
Colorea los círculos según el orden memorizado.



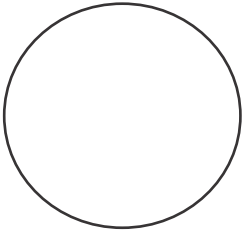
1



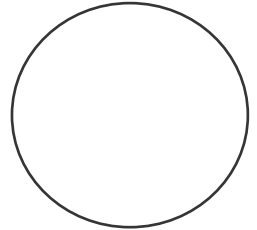
2



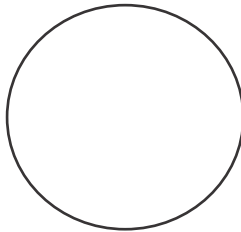
3



4



5



6

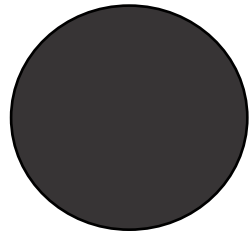
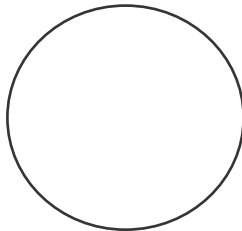
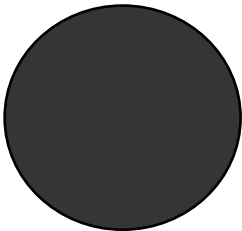
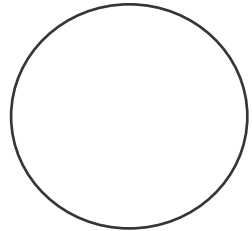
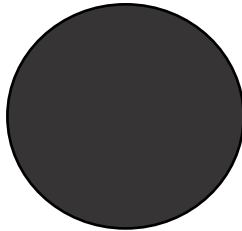
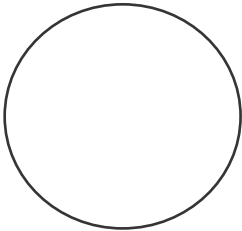
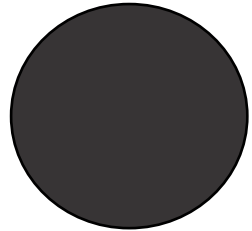
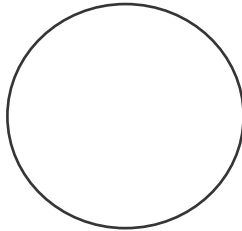
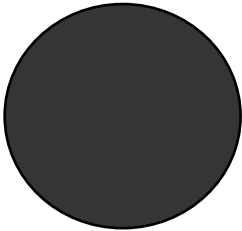
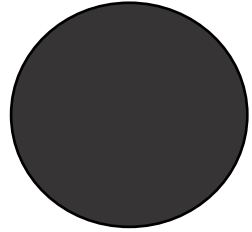
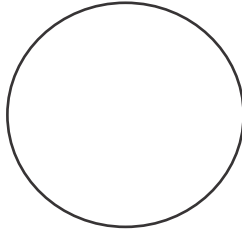
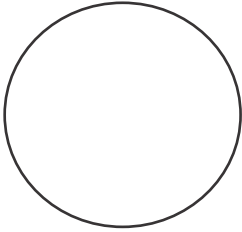


Resuelve las siguientes operaciones matemáticas.





Quando veas blanco deberás decir en voz alta negro y cuando veas negro deberás decir en voz alta blanco.





Cuenta de 4 en 4 y descubre el mensaje oculto.

M H U Y A K N I R U B T I F R C A
D X W S Z A W U P Ñ M B K I N I
J B U O Y G V A C F R L E X O A E
W S M A Z M O O I Ñ N Y B T T R
K E A S P E Ñ Z A Y A K O I P T Y V
A F T O R K M I A U I F P O P L O
N J U D B I K E B V F R Y G T V R D
G E K I W R F Y T E W E R L Y U I
A P A S M F G H A K L Ñ N N B V E
X Z P C I U Y E R E W R

Escribe aquí el mensaje.



Sinónimos y antónimos.

Inteligente

SINÓNIMO

Rápido

SINÓNIMO

Frío

ANTÓNIMO

Alto

ANTÓNIMO

Caro

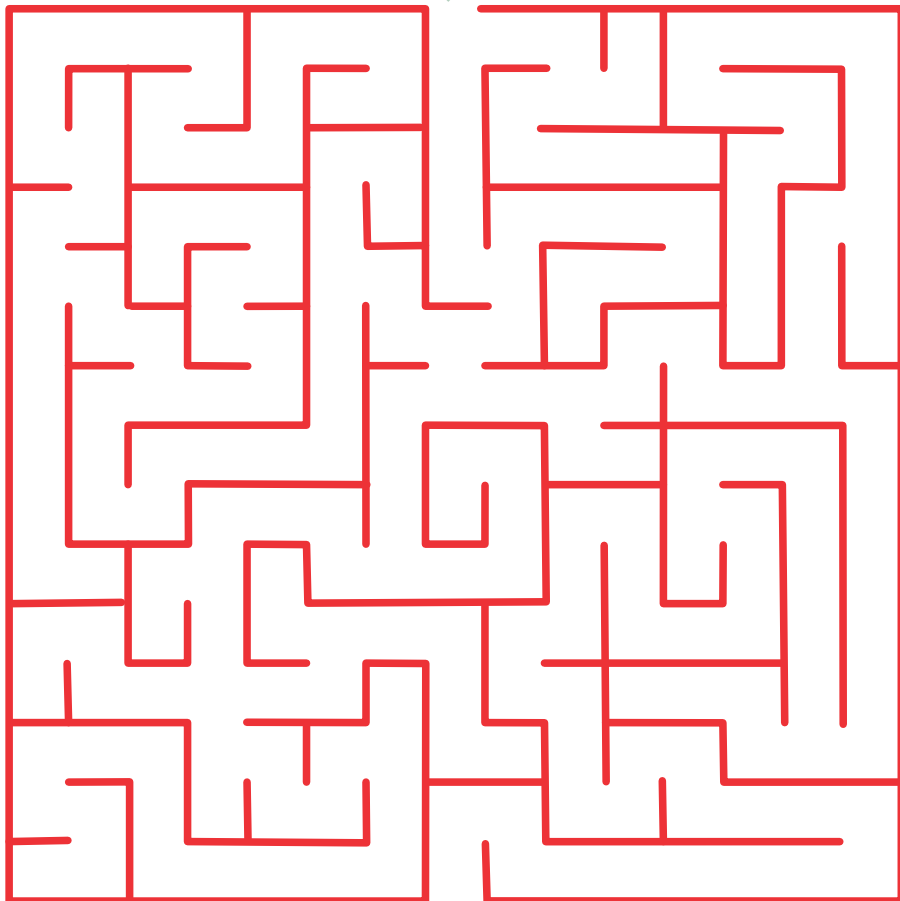
SINÓNIMO

Alegre

ANTÓNIMO



Resuelve el siguiente laberinto



SALIDA

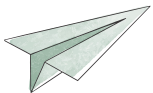


¿A qué meta llegará el avión de papel?

META

META

META





Escribe 4 de cada categoría

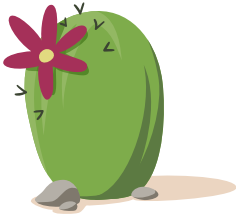
Flores ✓

Aves ✓

Mamíferos ✓



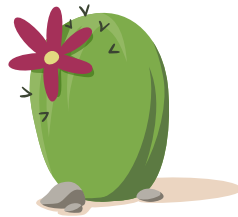
Memoriza las siguientes imágenes.



Pasa a la siguiente página.







¿Qué cactus NO aparecía en la página anterior?





DIBUJA

-  Una estrella en el centro.
-  Un árbol debajo de la estrella.
-  Una cala a la derecha del árbol.
-  Un sol en la esquina superior izquierda.





Resuelve la siguiente sopa de letras.

CIUDADES

B O J Z T K V K H V B E P C G
V F Y R S E V I L L A N W N G
I M D C G E F S M X C F G O F
K E S R K H L A I Y U V X O D
C H U Y T I F C Y J A O Z A M
F T A W R O S A R I O R H C T
Z L U E S Y X X Z A P N P N H
N A L W N W H T M Q H T R A R
I S S C H I C A G O J W A L H
E D H K Y W I D K P G I G B Y
L U D S N S E R D N O L A A K
N N Q F F I I D F O N F V S N
W G V R O R P G E J R E I A A
E Y V E G A P R Z E P S E C O
Y J O A U P N Z E U E C O N Q

LONDRES
PARÍS
CASABLANCA
PRAGA

SEVILLA
ROSARIO
CHICAGO
SEÚL



**Colorea las banderas
como corresponda**

ALEMANIA

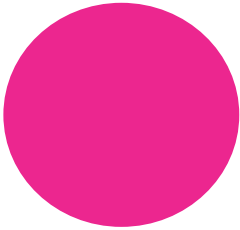
| |
|--|
| |
| |
| |

COLOMBIA

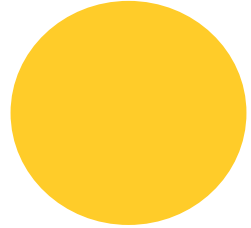
| |
|--|
| |
| |
| |



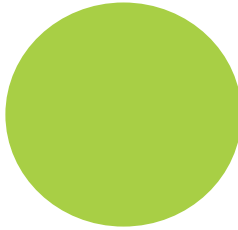
Memoriza el orden de los siguientes colores.



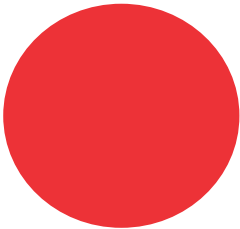
1



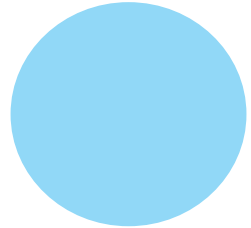
2



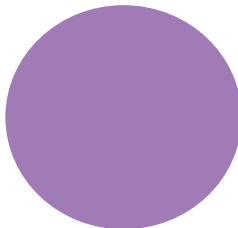
3



4



5

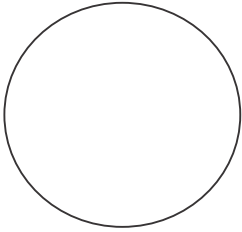


6

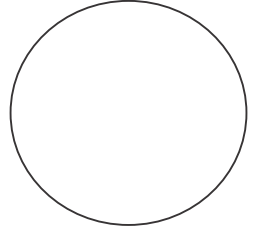
Pasa a la siguiente página.



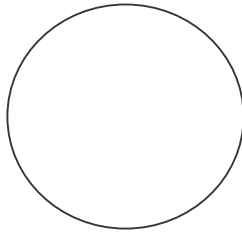
Colorea los círculos según el orden memorizado.



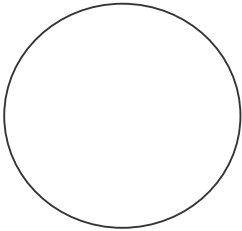
1



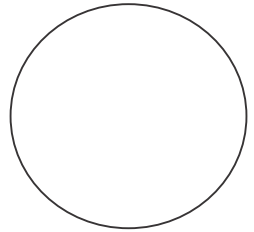
2



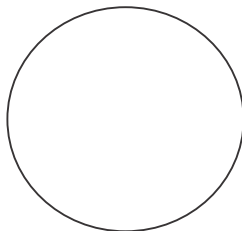
3



4



5



6

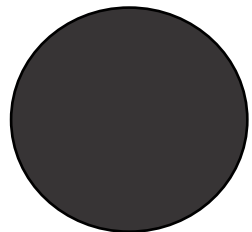
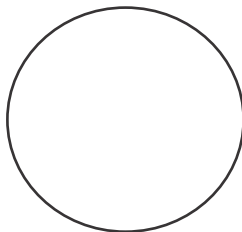
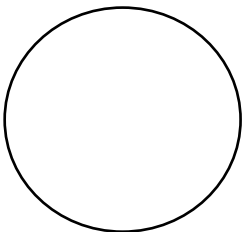
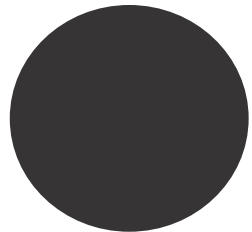
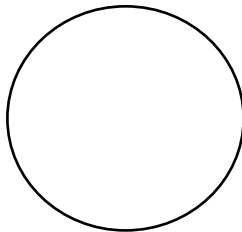
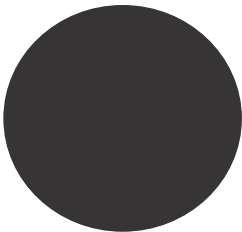
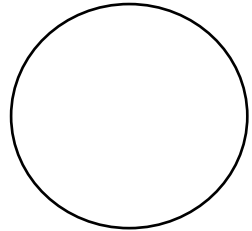
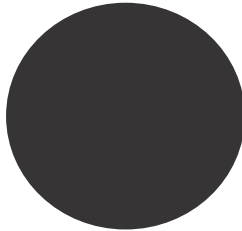
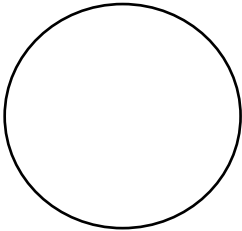
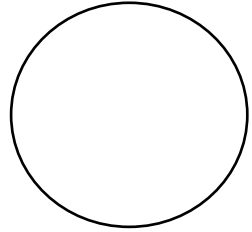
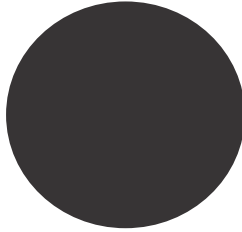
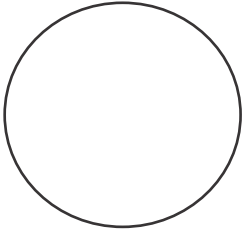


Resuelve las siguientes operaciones matemáticas.





Quando veas blanco deberás decir en voz alta negro y cuando veas negro deberás decir en voz alta blanco.





Cuenta de 5 en 5 y descubre el mensaje oculto

L H U Y O U N I Y U C T V F R A E D X
W S Z A W Q F Ñ M L K U N M J B E H
Y G V A C F R D L X O Z E A S Q A Z T
P O I Ñ I Y B T V E K E D S N E W Z A
D J K O I A T Y V G P T O P K A I N U I
R G O P L A N J U H C I K M B O F C Y
G M F R D G P K I W S R Y T Q W A R T
Y U R O P A S U F G H J N L Ñ M N R V
C X Z E O I U Y G R E W Q A Ñ L K J L
G F D S O

Escribe aquí el mensaje.



Sinónimos y antónimos.

Rico

SINÓNIMO

Cansado

SINÓNIMO

Grande

ANTÓNIMO

Torpe

ANTÓNIMO

Sucio

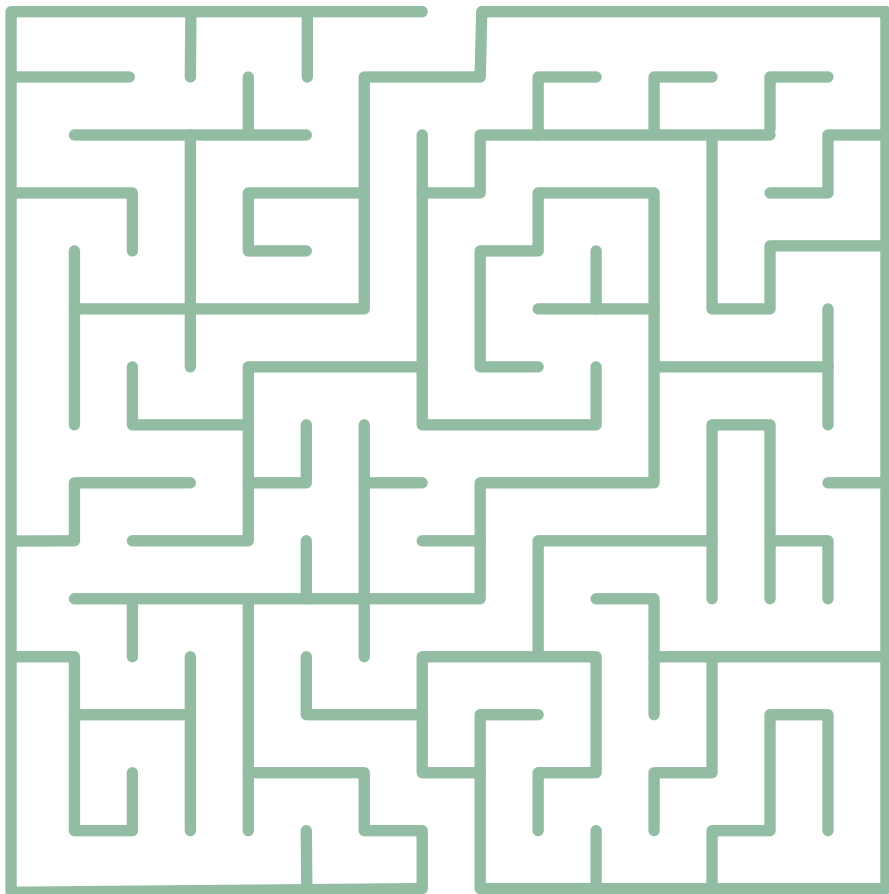
SINÓNIMO

Odio

ANTÓNIMO



Resuelve el siguiente laberinto



SALIDA

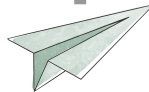


¿A qué meta llegará el avión de papel?

META

META

META





Escribe 4 de cada categoría

Colores ✓



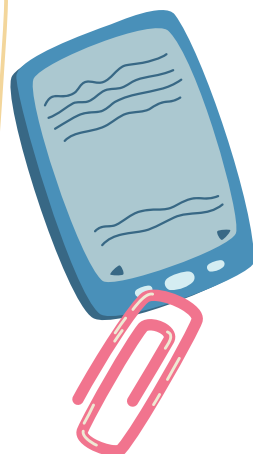


Países ✓



Árboles ✓







Memoriza las siguientes imágenes.



Pasa a la siguiente página.



¿Qué cactus NO aparecía en la página anterior?





DIBUJA

- ✧ Un círculo en la esquina inferior derecha.
- ✧ Un cuadrado en el centro.
- ✧ Un triángulo en la esquina superior izquierda.
- ✧ Líneas que unan las figuras entre si.





Resuelve la siguiente sopa de letras.

ANIMALES

U N W X T V O P Y S U U J O V
E Q M Z S Z W F X S T X A R B
R G E W A W Y H F Y Z E A M C
Q T T B P R N S C S Z I X D C
N K N V V A F A R I J M D E C
M C A A Z U R T S E V A G R T
K J F R O L I R D O C O C G P
B Y E S V U A W X N C L G I O
T F L S S U W L T E E T R T D
U E E Z I E Z O D Q B H E N R
P A Q W M I T F H O R I Q V A
Y M D R C L X Y Z R A B V B P
A R P A X O P S P O Q U W L O
A T N V Z C G D N L Q N V Z E
Y K Q T B E U P E H G O E L L

JIRAFÁ
ELEFANTE
TIGRE
AVESTRUZ

LEOPARDO
LORO
COCODRILO
CEBRA



**Colorea las banderas
como corresponda**

PERÚ

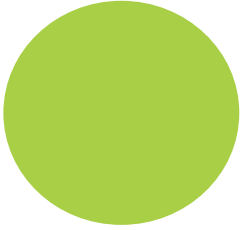
| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

FRANCIA

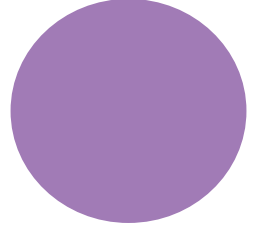
| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|



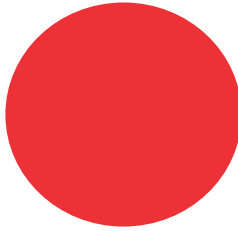
Memoriza el orden de los siguientes colores.



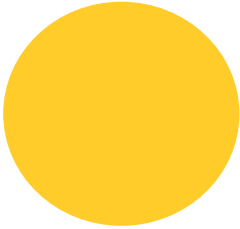
1



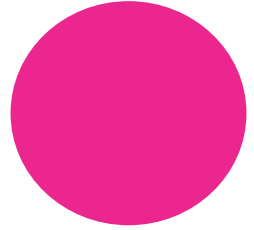
2



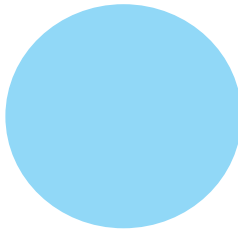
3



4



5

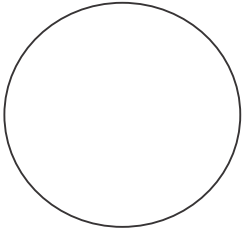


6

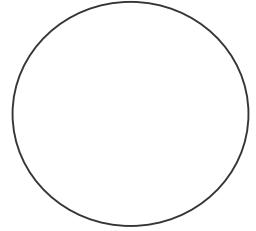
Pasa a la siguiente página.



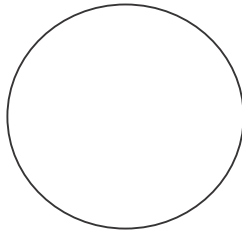
Colorea los círculos según el orden memorizado.



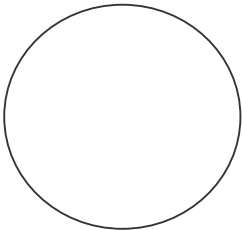
1



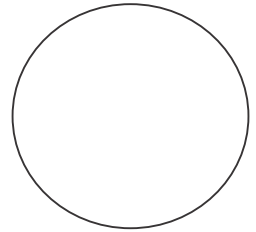
2



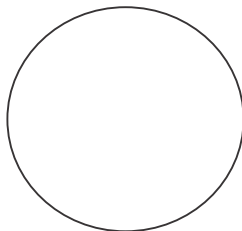
3



4



5



6

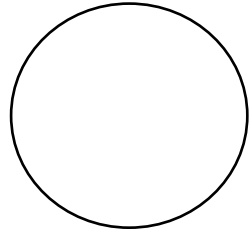
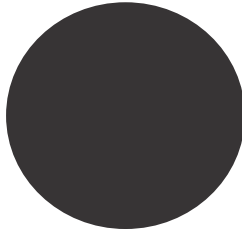
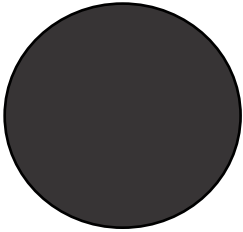
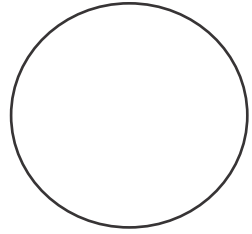
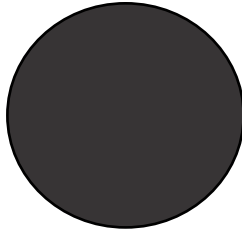
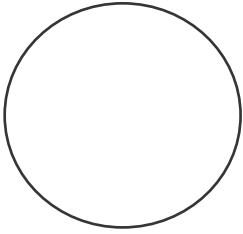
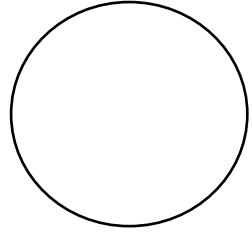
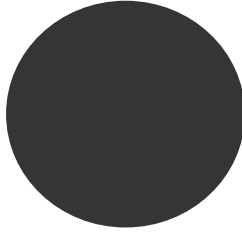
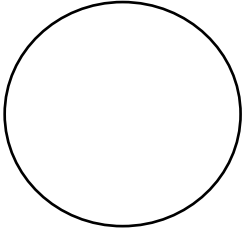
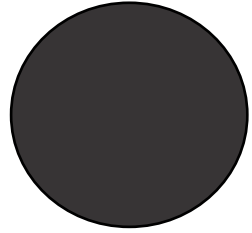
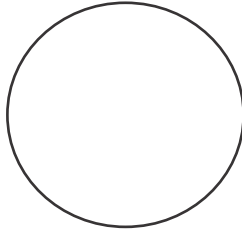
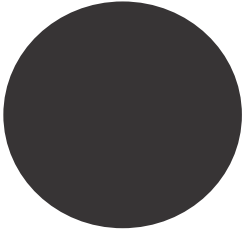


Resuelve las siguientes operaciones matemáticas.





Quando veas blanco deberás decir en voz alta negro y cuando veas negro deberás decir en voz alta blanco.





Cuenta de 4 en 4 y descubre el mensaje oculto.

A H U Y O K N I Y U B T A F R C E D N
W S Z A W O P Ñ M L K A N M J B U P
Y G V T C R L D E X U O E W S Q A B M
P O I Ñ O Y B T V R E T D S P E L Z A Y
J K E I N T Y V X F T O P K A I N U I F
M O P L K N E U H B I K N B V F C Y D
T F R D G E K I W S F L T Q W E R V Y
U I O P I S D F G H E K L Ñ M N R V C
X Z P N I U Y T R E W Q A Ñ L S J H G
F D Y A Z X C V L N M Z A Q L S X C D
E O F V B G T R H N M J U O

Escribe aquí el mensaje.



Sinónimos y antónimos.

Bonito

SINÓNIMO

Hablar

SINÓNIMO

Encender

ANTÓNIMO

Valiente

ANTÓNIMO

Caminar

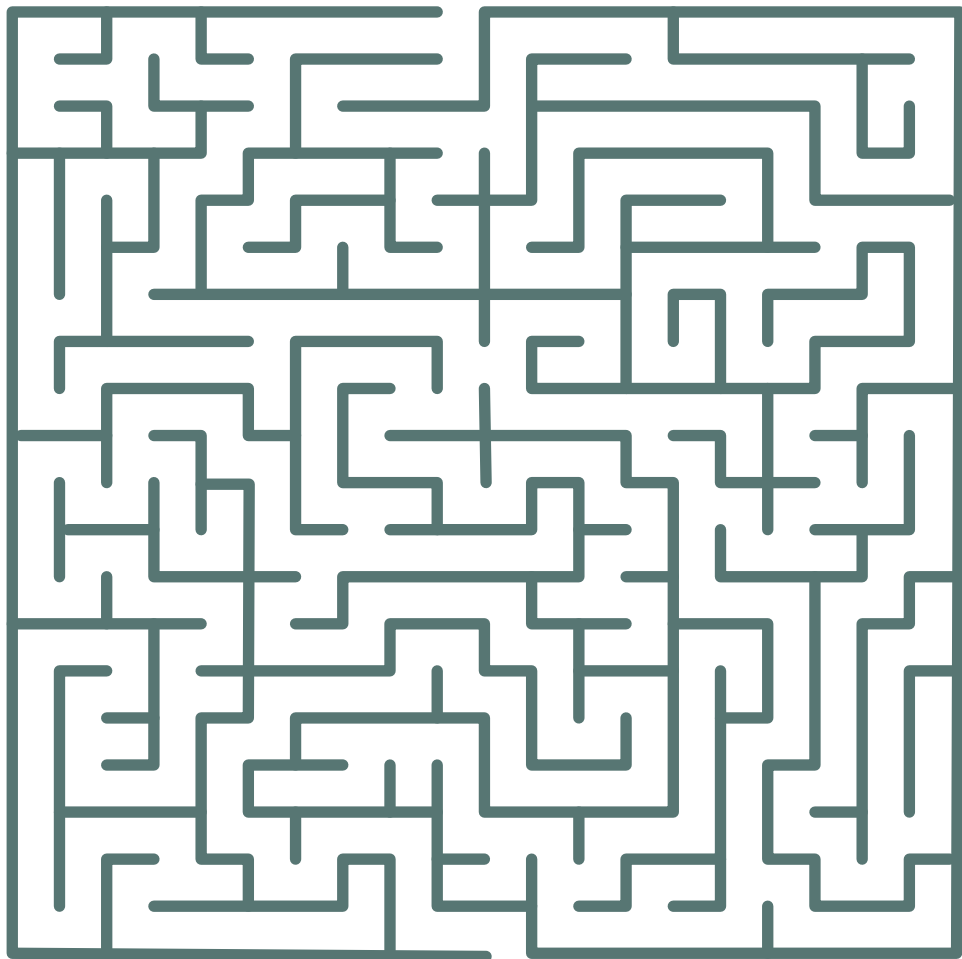
SINÓNIMO

Subir

ANTÓNIMO



Resuelve el siguiente laberinto



SALIDA

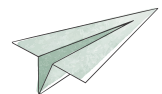
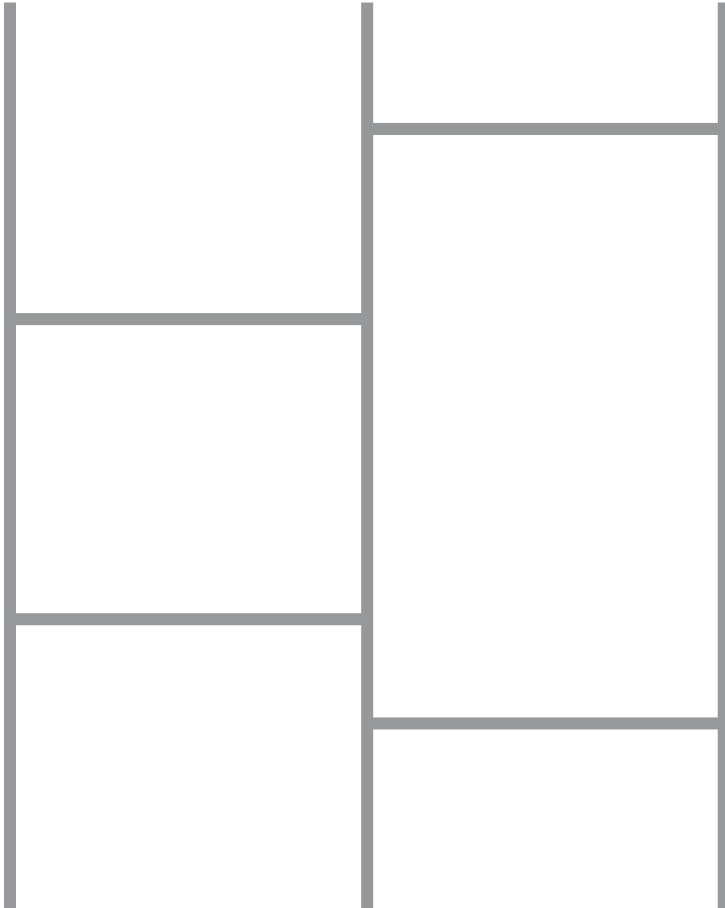


¿A qué meta llegará el avión de papel?

META

META

META





Escribe 4 de cada categoría

Ciudades ✓



Four horizontal lines for writing in the 'Ciudades' notebook.



Insectos ✓



Four horizontal lines for writing in the 'Insectos' notebook.

Monumentos ✓

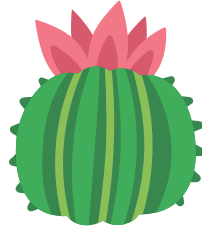
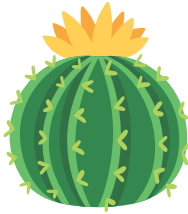
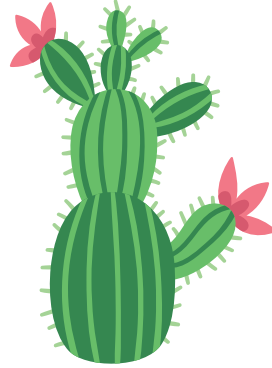
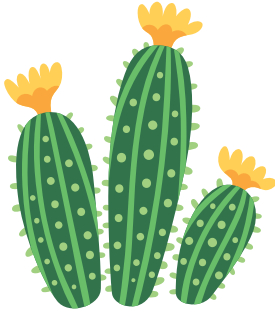


Four horizontal lines for writing in the 'Monumentos' notebook.





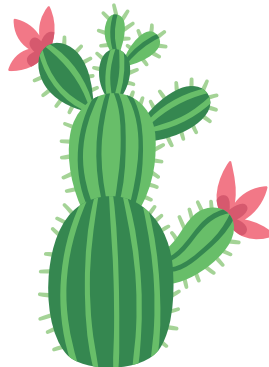
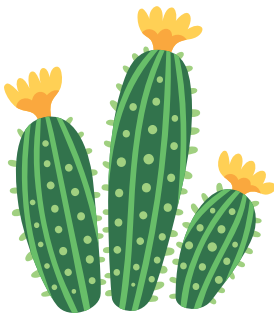
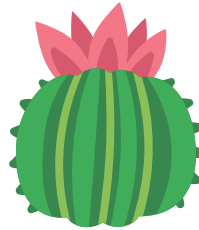
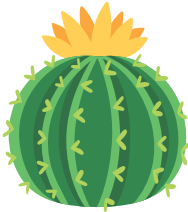
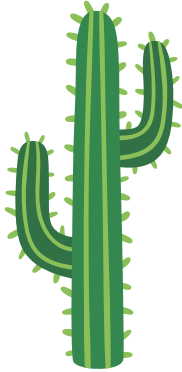
Memoriza las siguientes imágenes.



Pasa a la siguiente página.



¿Qué cactus NO aparecía en la página anterior?





DIBUJA

✧ Una persona en el centro.

✧ Un coche a su derecha.

✧ Unas nubes en la esquina superior izquierda.

✧ Hierba en la parte inferior del cuadro.





Resuelve la siguiente sopa de letras.

COMIDAS

M D Q P N D M D W Q O M S X O
F V H Y S Z G V Z K Y P D P T
N P S X P I Z Z A M J X K B G
R H P P R E Z K A K O B S E M
A U M P F H E C T J A O O C D
W M N A A C D F C M S V C A R
B M Z D L I F X L M E J A Y O
L U R A A V V U S V U V T W L
Z S Q N F E Y D A H G T C H D
M E Q A E C Q Z T X R M B T H
F L H P L A P W R T U D O I G
Z W O M F K Q X Q I B H E R V
M W J E M G U K F W M U F I M
W R A L L E A P T R A O J E I
N L N O S Z O L O K H V B C P

PAELLA
PIZZA
HUMMUS
HAMBURGUESA

FALAFEL
TACOS
CEVICHE
EMPANADA



**Colorea las banderas
como corresponda**

HOLANDA

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

IRLANDA

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

SOLUCIONES



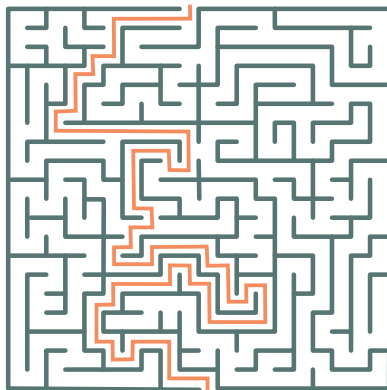
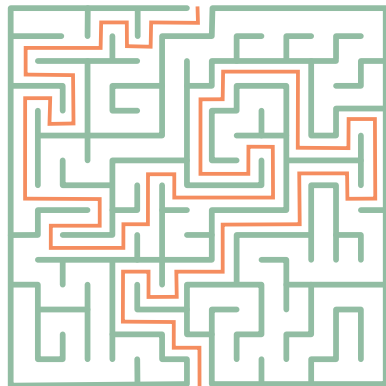
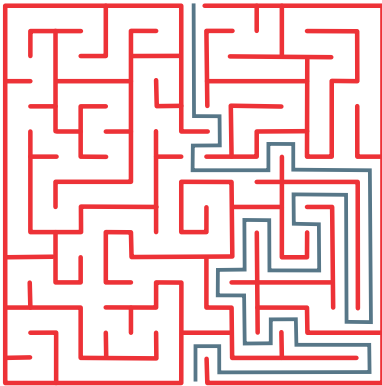


Cuenta de X en X y descubre el mensaje oculto

- María subió la montaña para poder ver el amanecer.
- Lucas fue a la tienda para comprar un regalo.
- Ana no aprobó el examen del viernes y lloró.

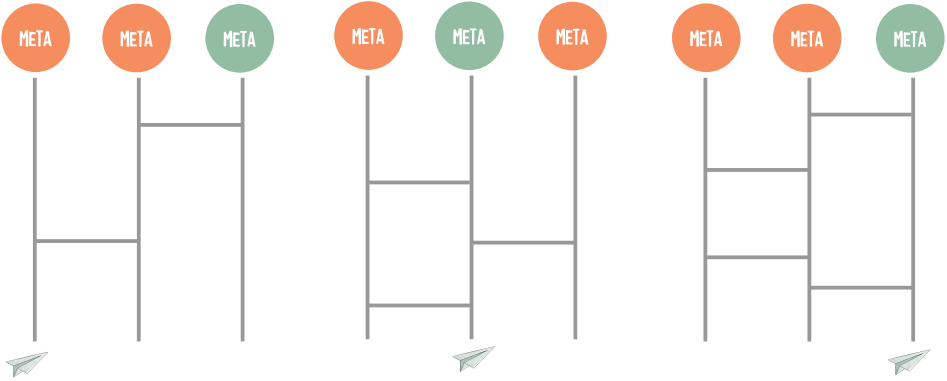


Resuelve el siguiente laberinto





¿A qué meta llegará el avión de papel?



Resuelve la siguiente sopa de letras.

CIUDADES

BOJZTKVKHVBEP CG
 VFYR SEVILLANWNG
 IMDCGEFSMXCF GOF
 KESRKHLAIYUVXOD
 CHUYTIFCYJAOZAM
 FTAW ROSARIO RHCT
 Z LUESYXXZAPNPNH
 NALWNWHTMQHTRAR
 ISS CHICAGOJWALH
 EDHKYWIDKPGIGBY
 LUDSN SERDNOLA AK
 NNQFFI IDFONFVSN
 WGVRRORPGEJREIAA
 EYVEGA PRZEPSECO
 YJOAUP NZEUECONQ

ANIMALES

UNWXTVOPYSUUJOV
 EQMZSZWFXSTXARB
 RGEWAWYH FYZEAMC
 QTTBPRNSCSZIXDC
 NKNVVAFARIJMD EC
 MCAA ZURTSEVAGR T
 KJFR OLI RDOCOCGP
 BYESVUAWXNCLGIO
 TFLSSUWLTEETRTD
 UEEZIEZODQBHENR
 PAQWMITFHORIQVA
 YMDRCLXYZRABVBP
 ARPAXOPSPPOQUWLO
 ATNVZCGDNLQNVZE
 YKQTB EUP EHG OELL



Resuelve la siguiente sopa de letras.

COMIDAS

M D Q P N D M D W Q O M S X O
 F V H Y S Z G V Z K Y P D P T
 N P S X P I Z Z A M J X K B G
 R H P P R E Z K A K O B S E M
 A U M P F H E C T J A O O C D
 W M N A A C D F C M S V C A R
 B M Z D L I F X L M E J A Y O
 L U R A A V V U S V U V T W L
 Z S Q N F E Y D A H G T C H D
 M E Q A E C Q Z T X R M B T H
 F L H P L A P W R T U D O I G
 Z W O M F K Q X Q I B H E R V
 M W J E M G U K F W M U F I M
 W R A L L E A P T R A O J E I
 N L N O S Z O L O K H V B C P



Colorea las banderas como corresponda

ALEMANIA



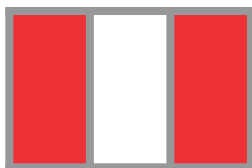
COLOMBIA



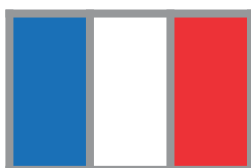
HOLANDA



PERÚ



FRANCIA



IRLANDA

