



MUESTRA GRATUITA

7 DÍAS

**para mantener
activa tu mente**

**Incluye los días 1 al 7
del programa de 30 días**



Herramienta de entretenimiento y estimulación cognitiva.
No es un tratamiento médico.

Te damos la bienvenida

Durante siete días encontrarás una sesión por día para ejercitar la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento, el cálculo y la ubicación en el espacio. Todo se resuelve en estas páginas, con lápiz. Practicar con constancia es una forma de mantener la mente activa.

Tu sesión diaria

- 1 Actividades por día.** Son dos actividades breves por día. Se resuelven escribiendo, uniendo, encerrando, tachando, marcando o dibujando.
- 2 Bonus en familia.** Es solo una sugerencia para compartir un rato con alguien: no hace falta hacerlo para completar la sesión del día.

Sin calificaciones ni tiempo límite. Si algo se complica, haz una pausa y continúa. Las respuestas están al final.

Si lo haces solo

Elige un momento tranquilo del día y avanza a tu ritmo. Si algo te cuesta, déjalo y regresa después: lo que importa es avanzar un poco cada día.

Si acompañas a alguien

Que esa persona lleve el lápiz. Lee las instrucciones en voz alta, ofrece pistas en lugar de respuestas, celebra sus logros y conversen al terminar.

Algunas recomendaciones

Para sacar el mayor provecho de cada sesión:



Busca un lugar tranquilo

Un espacio silencioso, sin televisión ni distracciones, te ayudará a concentrarte mejor.



Cuida la iluminación

Una buena luz, de preferencia natural, reduce el cansancio visual al leer o escribir.



Usa tus lentes si los necesitas

Tenerlos a la mano desde el principio evita interrupciones y molestias innecesarias.



Haz una sesión al día

No hay prisa por avanzar. Una sesión diaria, hecha con calma, rinde más que varias apresuradas.



Descansa cuando lo necesites

Puedes hacer una pausa a mitad de la sesión, o tomarte un día de descanso y continuar al siguiente. Tómate el tiempo que necesites.



Equivocarse es parte del proceso

Puedes borrar y reintentar cuantas veces quieras. Corregir también es una forma de pensar.



Un reto opcional: el cronómetro

Puedes hacer uso de un cronómetro para que la sesión sea más retadora. No es obligatorio.



PARA QUIEN IMPRIME EL CUADERNO

Te recomendamos imprimirlo por ambas caras de la hoja, o bien en hojas de reúso que tengan una cara libre.

Semana 1: tu ruta día por día

☆☆☆ Nivel fácil toda la semana · 2 actividades por día

Día	Actividad 1	Actividad 2	Bonus en familia (opcional)
1	La lista del mercado Memoria	Refranes: une las mitades Lenguaje	Recetas de la familia
2	Tacha las figuras iguales Atención sostenida	Compara las dos listas Atención al detalle	Adivinanzas por turnos
3	Nombra todo lo que puedas Fluidez de palabras	Completa el mensaje Comprensión y vocabulario	Preguntas para un familiar
4	El intruso Clasificación	Ordena los pasos Secuencia y planificación	Trivia de México
5	Mapa del barrio: sigue la ruta Orientación espacial	Completa el patrón Percepción visual	La casa donde crecí
6	Las cuentas del mercado Cálculo cotidiano	¿Cuánto tiempo pasa? Cálculo con el tiempo	Mi primer trabajo
7	El misterio de las vecinas Razonamiento lógico	¿Qué cambió de lugar? Memoria visual y atención	Fiestas y tradiciones

Bonus en familia: es solo una sugerencia para compartir un rato con alguien. No hace falta hacerlo para completar la sesión del día.

Día 1

Actividad 1 de 2

1 La lista del mercado



Habilidad
Memoria



Dificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para recordar un recado, una receta o la lista del mandado.

Instrucciones

1. Lee la lista con atención y sin prisa.
2. Una estrategia útil: agrupa los productos por categoría (son tres grupos) e imagínalos guardándose en tu bolsa del mandado.
3. Cuando sientas que la recuerdas, **pasa a la página siguiente**. Puedes mirar la lista el tiempo que necesites.



Lista del mercado

Frutas y verduras

Naranjas

Jitomates

Zanahorias

Cebollas

Para la despensa

Huevos

Tortillas

Frijoles

Lentejas

Para la limpieza

Cloro

Escoba

Detergente

Trapeador

¿Qué recuerdas?

Instrucciones

1. Sin mirar la página anterior, **encierra con un círculo** los 12 productos que estaban en la lista.
2. Cuando termines, regresa a la página anterior y verifica tus respuestas.

Mandarinas

Cloro

Naranjas

Papas

Huevos

Limones

Trapo

Frijoles

Garbanzos

Cebollas

Suavizante

Escoba

Lentejas

Calabacitas

Detergente

Arroz

Jitomates

Esponja

Tortillas

Harina

Azúcar

Zanahorias

Trapeador

Jabón

Encontré _____ de 12 productos.



Buen comienzo. La memoria se ejercita con la práctica, y hoy dedicaste tiempo a hacerlo. Lo importante es la constancia: cada sesión suma.

Ahora pasa a la **Actividad 2** en la página siguiente para completar la sesión del día.

Día 1

2 Refranes: une las mitades

Habilidad
LenguajeDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para encontrar la palabra adecuada al conversar.

Instrucciones

1. Cada refrán está partido en dos. A la izquierda están los **inicios** y a la derecha los **finales**.
2. Con tu lápiz, **une con una línea** cada inicio con su final.

EJEMPLO

Perro que ladra



no muerde

Camarón que se duerme ☐

buena cara

Más vale pájaro en mano ☐

no se le ve el colmillo

A caballo regalado ☐

se lo lleva la corriente

Al mal tiempo ☐

que ciento volando

Dime con quién andas ☐

cuchillo de palo

En casa de herrero ☐

y te diré quién eres



Una memoria con historia. Estos dichos forman parte de la cultura y siguen disponibles cuando los necesitas. Es un buen punto de partida.



Bonus en familia (opcional). **Recetas de la familia.** Comparte con alguien de tu familia una receta que se preparaba en casa: ¿quién la cocinaba y en qué ocasiones se preparaba? Puedes contarla tú o pedir que te la cuenten.

1 Tacha las figuras iguales



Habilidad
Atención



Dificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para revisar un documento o buscar algo entre muchas cosas.

Instrucciones

1. Busca la figura del recuadro. Cuidado: hay otras muy parecidas, como el triángulo al revés.
2. Tacha con una X cada una, fila por fila, y responde abajo.

Figura que debes buscar:



○	▽	▽	△	◇	○	○	□
□	△	△	○	◇	□	▽	◇
□	▽	▽	△	△	◇	△	▽
□	▽	▽	△	▽	○	▽	□
□	□	□	▽	□	○	△	△
△	△	▽	◇	▽	◇	○	◇

Pregunta 1. ¿Cuántos triángulos encontraste? _____

Pregunta 2. ¿Cuántos rombos ◇ hay en todo el bloque? _____

Pregunta 3. ¿En cuántas filas hay exactamente 2 triángulos? _____



Atención en orden. Observar con cuidado y detenerse en el detalle es una habilidad que mejora con la práctica. Hoy la ejercitaste.

Día 2

2 Compara las dos listas

Habilidad
AtenciónDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para revisar un ticket o un pedido antes de pagar.

Instrucciones

1. Compara lo que pidió Ana con el ticket que le entregaron.
2. **Encierra con un círculo**, en el ticket, las 5 diferencias.

Lo que pidió Ana

Leche, 1 litro	\$28
Huevo, 12 piezas	\$54
Frijol, 1 kilo	\$38
Arroz, 1 kilo	\$30
Aceite, 1 litro	\$45
Pan de caja	\$40
Azúcar, 1 kilo	\$32
Jabón de barra	\$12

Ticket de la tienda

Leche, 1 litro	\$28
Huevo, 18 piezas	\$54
Frijol, 1 kilo	\$83
Arroz, 2 kilos	\$30
Aceite, 1 litro	\$54
Pan de caja	\$40
Azúcar, 1 kilo	\$32
Jabón líquido	\$12

Pregunta 1. ¿En cuántos productos cambió el precio? _____

Pregunta 2. ¿En cuántos cambió la cantidad o el tipo, pero no el precio? _____

Pregunta 3. ¿Cuánto más paga Ana en total con este ticket? \$ _____



Atención al detalle. Revisar con cuidado una cuenta es una tarea de todos los días. Hoy le dedicaste atención a cada detalle.



Bonus en familia (opcional). **Adivinanzas por turnos.** Cada quien comparte una adivinanza que recuerde y los demás la resuelven. Para empezar: «Oro parece, plata no es. ¿Qué es?».

Día 3

Actividad 1 de 2

1 Nombra todo lo que puedas

Habilidad
LenguajeDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para encontrar esa palabra que tienes en la punta de la lengua.

Instrucciones

1. Categoría de hoy: **lugares de México** (ciudades, pueblos, playas, zonas arqueológicas, ríos...).
2. **Escribe** 10 en los renglones, sin importar si los conoces o solo has oído hablar de ellos.
3. Después, elige uno y responde la pregunta de abajo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

De los lugares que escribiste, ¿cuál te trae un recuerdo?

Cuéntalo en una frase:



Tu propio mapa. Cada lugar que escribiste guarda alguna historia. Recordarla y contarla también es ejercitar la mente.

Día 3

Actividad 2 de 2

2 Completa el mensaje

Habilidad
LenguajeDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para leer y escribir notas, mensajes y cartas.

Instrucciones

1. Rosa le dejó una nota a su vecina Carmen, pero faltan seis palabras.
2. Elige del recuadro la palabra adecuada y **escribela** en cada espacio. Sobran tres, algunas parecidas.

Querida Carmen:

Hoy salí temprano al _____ y no alcancé a pasar por tu casa. Te dejo las llaves con la señora de la _____. Por favor, _____ las plantas antes de que caiga la tarde, porque hace mucho _____. Si necesitas algo, _____ a mi hermana. Regreso el _____ y te llevo un pan. Un abrazo, Rosa.

mercado

calor

riega

regó

tienda

color

martes

llama

marzo

Agrega una línea más a la nota. ¿Qué le pedirías tú a Carmen?



La palabra justa. Elegir la palabra justa es algo cotidiano. Hoy lo hiciste con intención.



Bonus en familia (opcional). **Preguntas para un familiar.** Pregunta a alguien de tu familia: ¿cuál es su lugar favorito de México y por qué? ¿Qué expresión se usa en casa que casi nadie más conoce? Anoten las respuestas.

Día 4

Actividad 1 de 2

1 El intruso

Habilidad
RazonamientoDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para ordenar la despensa o decidir qué va en cada lugar.

Instrucciones

1. En cada fila hay una palabra que no pertenece al grupo.
Táchala con una X.
2. Al final, responde la pregunta de abajo.

1. Cuchara Cucharón Martillo Espumadera Colador Sartén

2. Enero Abril Julio Otoño Agosto Diciembre

3. Pera Manzana Durazno Papa Uva Ciruela

4. Naranja Limón Mandarina Toronja Plátano Lima

5. Autobús Metro Taxi Semáforo Bicicleta Camión

Elige una fila y escribe qué tienen en común las palabras que no tachaste:



Criterio propio. Clasificar exige decidir con lógica y con criterio.
Hoy pusiste ambos a trabajar.

Día 4

Actividad 2 de 2

2 Ordena los pasos

Habilidad
RazonamientoDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para cocinar, organizar tu día o seguir una instrucción.

Instrucciones

- Estos son los pasos para preparar arroz rojo, pero están desordenados.
- Numéralos del 1 al 7** en el orden correcto. El primero ya está marcado.

- ☐ Añadir el agua caliente.
- ☐ Freír el arroz en aceite caliente hasta que se dore.
- ☐ Servir el arroz caliente.
- ☒ **1** Lavar y escurrir el arroz.
- ☐ Apagar la lumbre y dejar reposar sin destapar.
- ☐ Agregar el jitomate licuado con la sal y dejar que hierva un momento.
- ☐ Tapar y cocinar a fuego bajo unos 20 minutos.

¿Qué ingrediente o verdura le agregas tú al arroz?



Todo en orden. Ordenar una tarea antes de hacerla es planificar. Lo haces todos los días y hoy lo practicaste con atención.



Bonus en familia (opcional). **Trivia de México.** Hagan estas preguntas por turnos: 1) ¿Cuál es la capital de Jalisco? 2) ¿Cómo se llama el río que forma parte de la frontera norte del país? 3) ¿En qué mes se celebra el Grito de Independencia? Las respuestas están al final del cuaderno.

Día 5

Actividad 1 de 2

1 Mapa del barrio: sigue la ruta

Habilidad
OrientaciónDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para moverte por tu colonia y explicar cómo llegar a un lugar.

Instrucciones

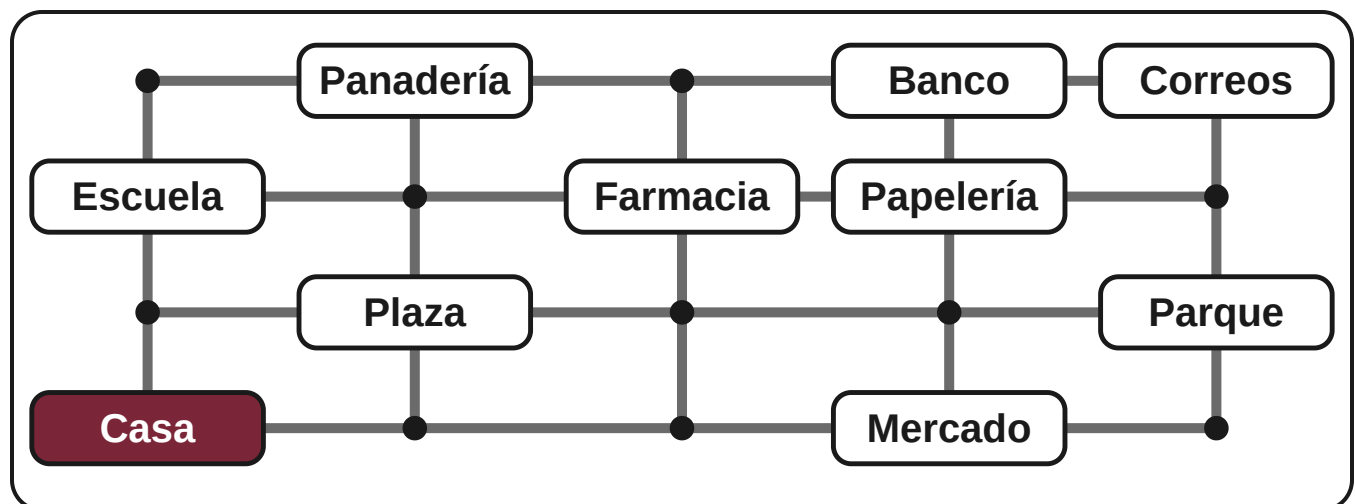
1. Empieza en la **Casa** y recorre las calles, en este orden:

a) → 2 cuadras a la **derecha**. b) ↑ 1 cuadra hacia **arriba**.

c) → 2 cuadras a la **derecha**. d) ↑ 1 cuadra hacia **arriba**.

e) ← 1 cuadra a la **izquierda**.

2. Anota el lugar al que llegaste.



Llegué a: _____

Escribe cómo ir de la Casa a la Panadería:



Tu sentido de orientación. Ubicarte y dar indicaciones es una habilidad que usas a diario. Hoy la practicaste sobre un mapa.

Día 5

Actividad 2 de 2

2 Completa el patrón



Habilidad
Percepción visual

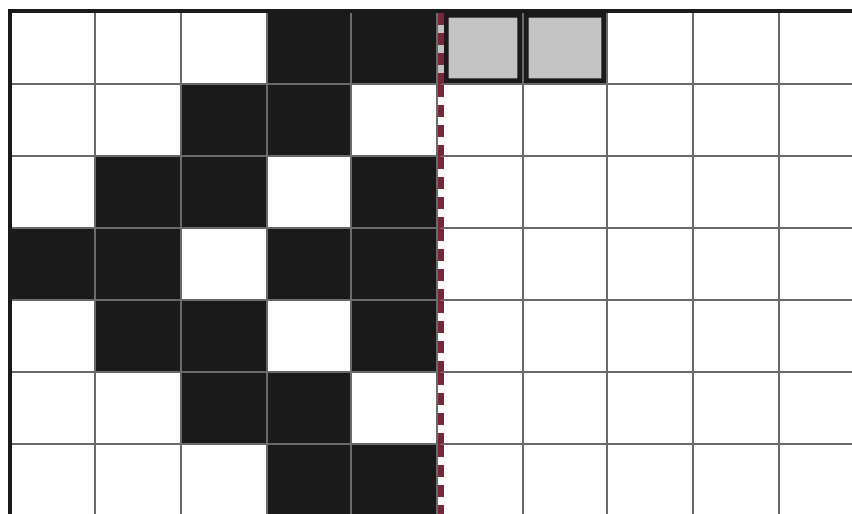


Dificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para acomodar objetos, tejer o bordar, o leer un plano.

Instrucciones

1. La línea punteada funciona como un espejo: la mitad derecha debe verse como el reflejo de la izquierda.
2. **Sombrea con el lápiz** las casillas de la derecha. La primera fila ya está resuelta.



¿Qué te recuerda la figura completa? Asígnale un nombre:



Ojo para los patrones. Reproducir un patrón exige observar y planificar cada paso. Es un ejercicio que se disfruta con calma.



Bonus en familia (opcional). **La casa donde crecí.** Describe a alguien de tu familia cómo era la casa donde creciste: ¿cuántos cuartos tenía y cuál era tu rincón favorito? Si quieres, dibujen juntos un plano sencillo.

Día 6

Actividad 1 de 2

1 Las cuentas del mercado

Habilidad
CálculoDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para comprar, revisar una cuenta y verificar el cambio.

Instrucciones

1. Este es el ticket de una compra en el mercado.
2. Resuelve las tres preguntas. Puedes usar el espacio de la derecha para hacer tus cuentas.

Ticket del mercado

Jitomates	\$28
Tortillas	\$18
Huevo	\$45
Leche	\$27
Pan	\$34

1. ¿Cuánto es el total? \$ _____

2. Pagas con \$200. ¿Cuánto es el cambio? \$ _____

3. Agregas un jabón de \$14. ¿Cuánto cambio recibes ahora? \$ _____

Espacio para tus cuentas

¿Cómo hiciste la suma? (de cabeza, por partes, con papel...)



Cuentas claras. Sumar, restar y verificar el cambio son tareas que resuelves a diario. Hoy las practicaste con calma.

Día 6

Actividad 2 de 2

2 ¿Cuánto tiempo pasa?

Habilidad
CálculoDificultad
Fácil

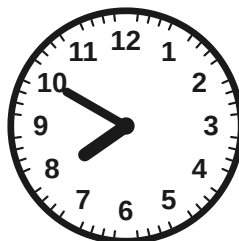
¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para organizar tu día: cuánto tarda un trayecto o la comida.

Instrucciones

1. Lee cada situación y escribe la respuesta en la línea.

1. Salgo a caminar a la hora del primer reloj y regreso a la hora del segundo. ¿Cuántos minutos caminé?

Caminé _____ minutos.



Salida



Regreso

2. La comida se pone en la estufa a la 1:35 y tarda 50 minutos en estar lista. ¿A qué hora estará lista?

3. Una película empieza a las 6:45 de la tarde y dura 1 hora con 40 minutos. ¿A qué hora termina?

4. Un autobús sale a las 9:40 y llega a las 11:15. ¿Cuánto dura el viaje?

¿Qué actividad de tu día dura más o menos media hora?



Tu tiempo cuenta. Organizar el día implica calcular tiempos todo el tiempo. Hoy lo hiciste de forma consciente.



Bonus en familia (opcional). **Mi primer trabajo.** Cuenta a alguien de tu familia cuál fue tu primer trabajo: ¿qué hacías, cuánto tiempo duraste ahí y qué aprendiste?

Día 7

Actividad 1 de 2

1 El misterio de las vecinas

Habilidad
RazonamientoDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para tomar decisiones y comparar opciones con lo que sabes.

Instrucciones

1. Rosa, Carmen, Lupita y Elena viven en cuatro casas seguidas (1 a 4, de izquierda a derecha). Cada una tiene una mascota distinta: perro, gato, perico o conejo.
2. Con las pistas, **escribe** quién vive en cada casa y su mascota.

Pistas

1. Carmen vive en el extremo derecho.
2. Rosa tiene un perro y no vive en la primera casa.
3. Lupita vive justo a la derecha de Rosa.
4. El conejo vive en la primera casa.
5. Lupita no tiene perico.

Casa 1 Vecina: _____ Mascota: _____

Casa 2 Vecina: _____ Mascota: _____

Casa 3 Vecina: _____ Mascota: _____

Casa 4 Vecina: _____ Mascota: _____

¿Cuál pista te resultó más útil para resolverlo y por qué?



Razonar con pistas. Llegar a una conclusión a partir de datos sueltos es razonar. Hoy lo hiciste paso a paso.

Día 7

2 ¿Qué cambió de lugar?

Habilidad
MemoriaDificultad
Fácil

¿Para qué te sirve? Es la habilidad que usas para recordar dónde dejaste las llaves o notar qué cambió en casa.

Instrucciones

1. Observa el estante **Antes** durante unos segundos y compáralo con el estante **Después**.
2. **Encierra con un círculo** los 4 objetos que cambiaron de lugar.
3. Reto opcional: tapa el estante «Antes» después de observarlo.

Antes

Taza



Reloj



Jarra



Libro



Planta



Radio



Florero



Marco



Frasco

Después

Radio



Reloj



Florero



Libro



Planta



Taza



Jarra



Marco



Frasco

¿Qué objeto de tu casa cambias seguido de lugar?



Memoria en acción. Notar lo que cambió exige recordar cómo estaba todo. Hoy pusiste la memoria y la atención a trabajar juntas.



Bonus en familia (opcional). **Fiestas y tradiciones.** Comenta con alguien de tu familia: ¿cuál era la fiesta que más disfrutaban en casa, qué se preparaba y quiénes se reunían?

Hoja de respuestas

Consúltala al terminar cada día

Compara al terminar cada actividad. Si la respuesta es libre, hay varias válidas.

Día 1 · Memoria y lenguaje

La lista del mercado (12): Naranjas, Jitomates, Zanahorias, Cebollas · Huevos, Tortillas, Frijoles, Lentejas · Cloro, Escoba, Detergente, Trapeador.

Refranes:

Camarón que se duerme → *se lo lleva la corriente*

A caballo regalado → *no se le ve el colmillo*

Dime con quién andas → *y te diré quién eres*

Más vale pájaro en mano → *que ciento volando*

Al mal tiempo → *buena cara*

En casa de herrero → *cuchillo de palo*

Día 2 · Atención

Figuras: 11 · 7 rombos · 3 filas (2, 5 y 6).

Ticket: Huevo, 12 → 18 piezas · Frijol, \$38 → \$83 · Arroz, 1 → 2 kilos · Aceite, \$45 → \$54 · Jabón de barra → Jabón líquido.

Preguntas: 1) 2 (frijol, aceite) · 2) 3 (huevo, arroz, jabón) · 3) \$54.

Adivinanza (bonus): el plátano.

Día 3 · Lenguaje

Nombra todo: respuesta libre.

El mensaje: mercado, tienda, riega, calor, llama, martes.

Sobran: *regó, color, marzo.*

Día 4 · Razonamiento

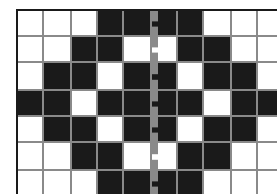
El intruso: 1) Martillo · 2) Otoño · 3) Papa · 4) Plátano · 5) Semáforo.

Arroz rojo: 1 Lavar · 2 Freír · 3 Jitomate · 4 Agua · 5 Tapar y cocinar · 6 Apagar y reposar · 7 Servir.

Trivia: Guadalajara · Río Bravo · septiembre.

Día 5 · Ubicación en el espacio

Mapa: llegas a la **Papelería** (pasas por el Parque).



Panadería: cualquier ruta válida, por ejemplo 3 cuadras hacia arriba y 1 a la derecha.

Patrón: la figura completa es la de arriba.

Día 6 · Cuentas de todos los días

Ticket: total **\$152** · cambio de \$200: **\$48** · con el jabón de \$14: **\$34**.

Tiempos: 45 minutos · 2:25 · 8:25 de la noche · 1 hora 35 minutos.

Día 7 · Reto de la semana

Las vecinas: Casa 1, Elena con el conejo · Casa 2, Rosa con el perro · Casa 3, Lupita con el gato · Casa 4, Carmen con el perico.

Lo que cambió de lugar: Taza, Radio, Jarra y Florero.

Completaste tu prueba gratuita

¡Lo lograste! Siete días seguidos dedicados a tu mente: eso es **constancia**. Y lo mejor viene ahora: **30 días** con más retos, más variedad y nuevas formas de disfrutar.

YA HICISTE

Prueba gratuita · 7 días

Una sesión diaria con dos actividades para memoria, atención, lenguaje, razonamiento, orientación y cálculo.

LO QUE SIGUE

Programa de 30 días

Más sesiones, mayor variedad de actividades y dificultad progresiva para seguir ejercitando la mente cada día.

**Empezar era lo más difícil, y ya lo lograste.
Ahora conviértelo en un hábito.**

Continúa con el programa de 30 días

Ya diste el primer paso, no te detengas ahora. Te esperan 23 días más de sesiones nuevas para mantener tu mente activa.