



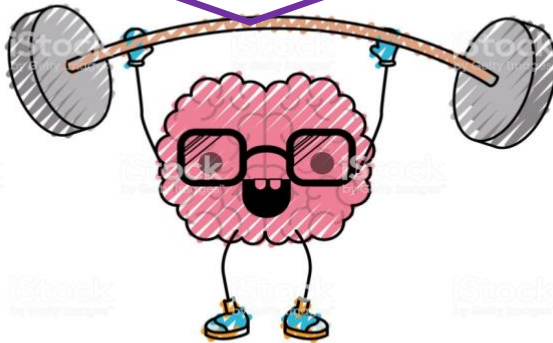
## Entrenando mi cerebro

### Ejercicios de habilidades cognitivas

¡Hola! Mi nombre es Cerebrin.

¿Sabías que junto con ejercitar tu cuerpo también debes ejercitar tu cerebro? El cerebro cómo cualquier otro órgano envejece y necesita que lo entrenemos a diario para mantenerse activo, saludable y con un correcto funcionamiento.

Ahora que aprendiste algo nuevo, ¿Te motivas a realizar gimnasia mental?  
¡Vamos a entrenar!



- A continuación, se presentan una serie de juegos y actividades para el entrenamiento mental que te permitirán mantener tu cerebro activo, fuerte y saludable para aprender muchas cosas nuevas y mejorar tu rendimiento escolar, además de tener un agradable momento de entretención.
  - Semana del 08 al 15 de abril 2020.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_





- **Objetivo:** Estimular las habilidades cognitivas del estudiante como base del proceso de aprendizaje, mediante la realización de fichas con actividades de juego.
- **Habilidades a desarrollar:** atención, memoria, orientación, razonamiento, creatividad.
- **Instrucciones de trabajo:**
  - **Para la/el apoderado:** antes de iniciar la actividad es importante preparar un adecuado ambiente de trabajo: que el/la estudiante cuente con una mesa y silla, que el lugar sea iluminado para evitar forzar la vista y que exista el mínimo de distracciones alrededor (televisor, conversaciones, música).

Al iniciar la actividad, es necesario monitorear al estudiante para verificar que está realizando la tarea. Si el estudiante no quiere realizarla en ese momento, lleguen a un acuerdo para hacerla después evitando generar en el estudiante una situación de estrés que conlleve a que realice las actividades con mala disposición.

Por favor deje que sea el/la estudiante quien realice la actividad, solo así se podrá cumplir con el objetivo de la guía.

**Importante:** Se debe realizar sólo UNA actividad (lámina) cada día, de esta forma podremos lograr que el/la estudiante pueda cumplir con todos sus compromisos escolares sin estresarse.

- **Para el/la estudiante:** si no sabes leer, pide ayuda a un adulto para que lea las instrucciones y entiendas como realizar la actividad.

Algunas actividades pueden parecerte un poco difícil, pero recuerda que puedes lograr todo lo que te propongas con esfuerzo y perseverancia, pues eres muy inteligente.

Si realizas una actividad cada día notarás grandes cambios en tu cerebro, mejorarán tus habilidades para aprender y podrás lograr todos tus objetivos.





- **Recordemos:** La semana pasada trabajamos la habilidad cognitiva **ATENCIÓN:** habilidad que nos permite centrarnos en sólo un estímulo entre todos los que hay en nuestro alrededor y así ignorar todos los demás. Trabajar la atención te sirve para poder concentrarte en clases.
- Esta semana trabajaremos la habilidad cognitiva **MEMORIA:** habilidad que nos permite recordar y recuperar información guardada en nuestro cerebro. Trabajar la memoria te sirve para no olvidar lo que aprendes en clases y así poder recordar esa información cuando quieras estudiar.
- Recuerda completar la Autoevaluación que se encuentra al final de la actividad y adjuntar estas actividades en tu carpeta para ser entregadas al regreso a clases.

Recuerda:

*"Para hacer realidad los sueños, hay que perder el miedo a equivocarse"  
Cree siempre en ti mismo y verás que podrás lograrlo*

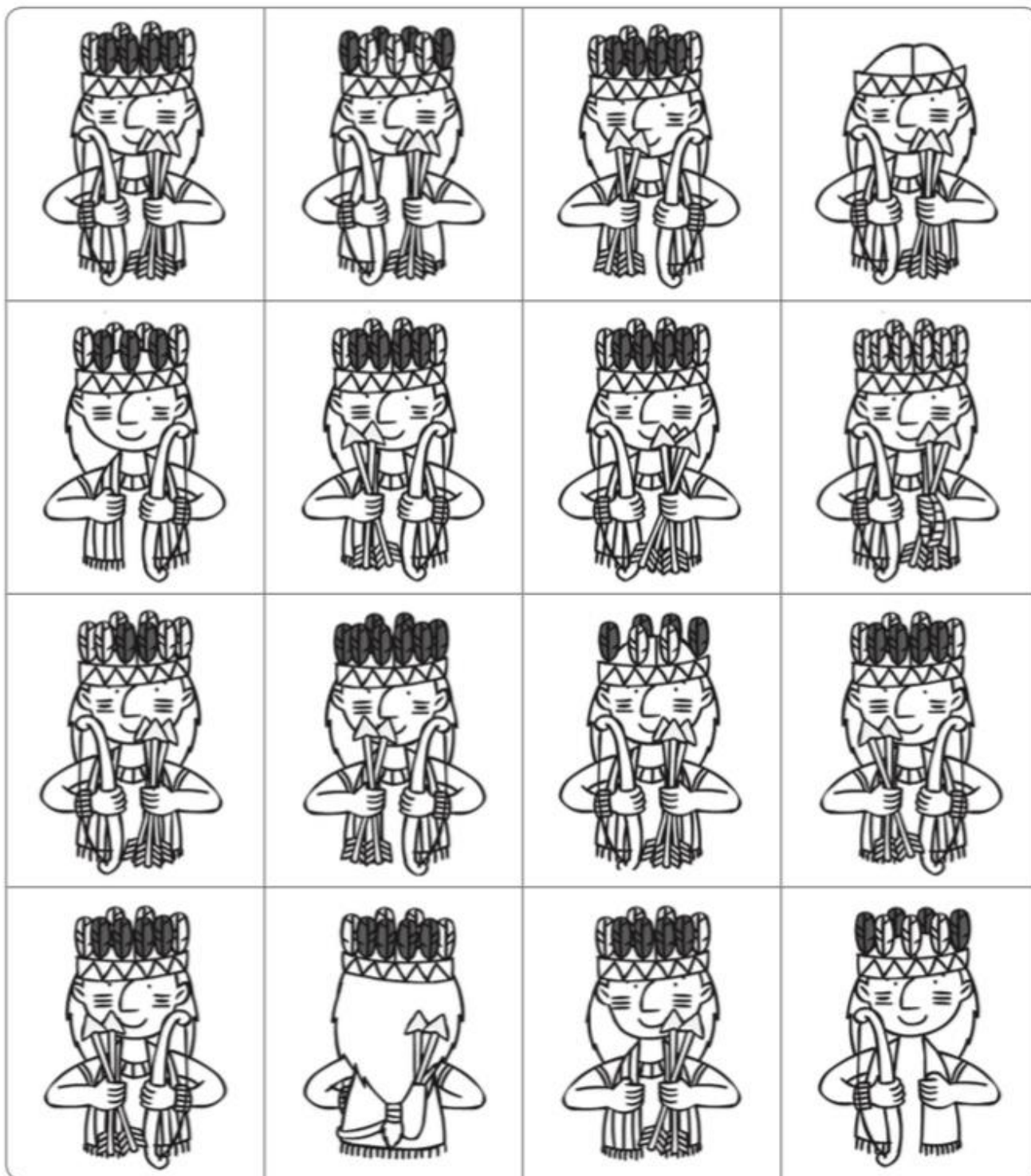
¿QUÉ TAN BUENA MEMORIA TIENES?

¡Veamos!





1 Rodea con el mismo color los cuatro personajes que son iguales entre sí.





## Ficha 7: Memoria

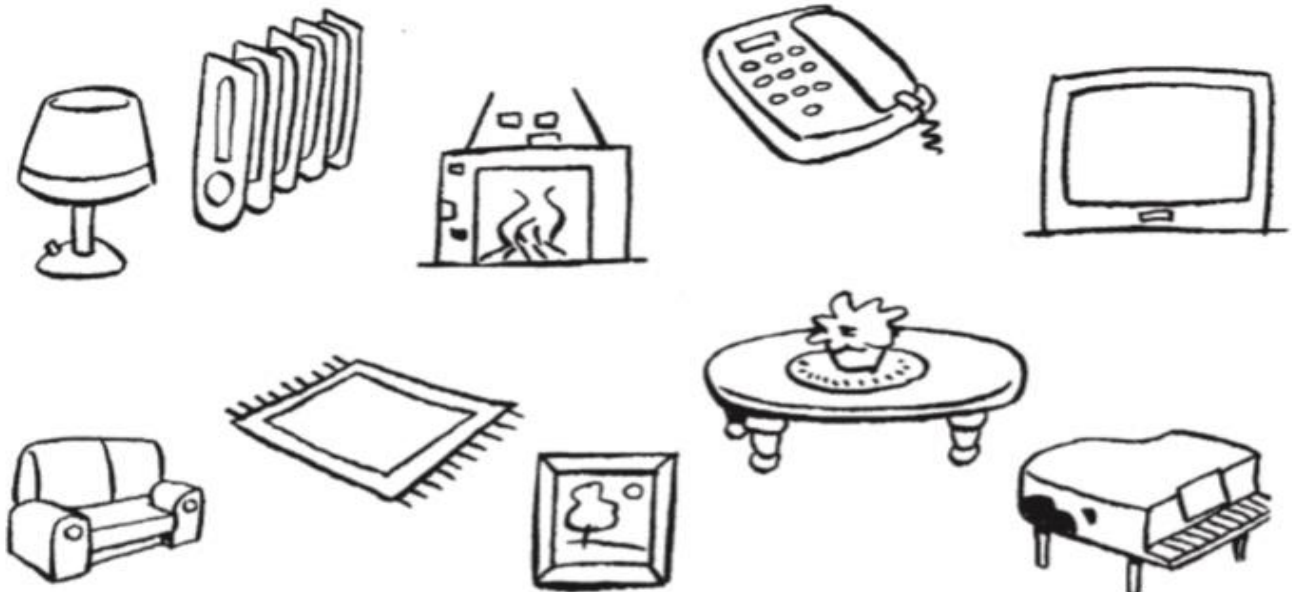
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### 1 Recuerda y escribe.

Los nombres de los alimentos que has desayunado hoy.


Los nombres de tres objetos que son blancos.


### 2 Colorea lo que hay en el salón de tu casa.





## Ficha 8: Memoria

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Copia exactamente igual estos números y letras.

ASD851FGL423BMX978ÑSP481

A9G7M3V6L1S0H5Y2Z7C4Q8D2

2 Ahora, cópialos empezando por el final.

ñl96po43mn23cx76as67hj83

3 Relaciona los que son iguales.

gkfmvu59 ●

● gkfñvu59

gkfñvu59 ●

● gbfmvu59

gbfmvu59 ●

● gkfmvu50

gkfmvu50 ●

● gkfmvu59






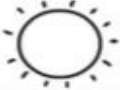





















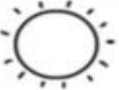




## Ficha 9: Memoria

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Observa el código que se asocia a cada dibujo. Luego, completa donde corresponde.

						
1D4	3F3	HH7	OL1	A2J	PCR	965
						
4KW	Q83	U6Y	BXZ	GT9	7S2	IE6

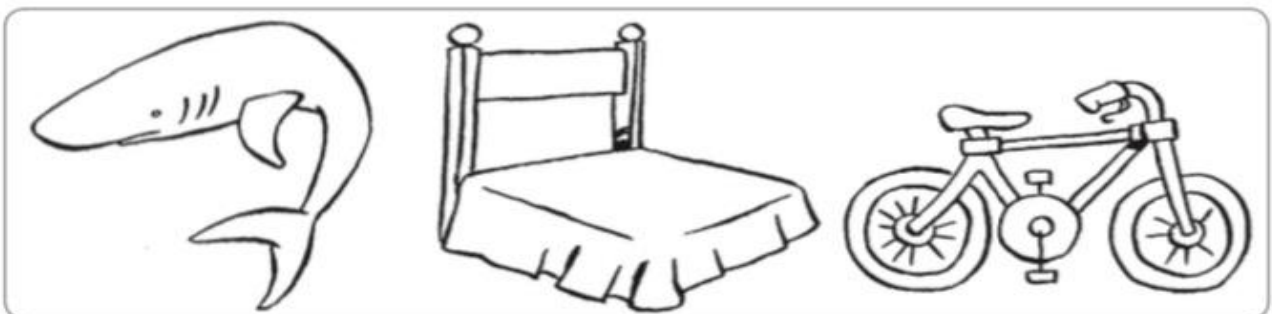
						
						



## Ficha 10: Memoria

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Dibuja lo que le falta a cada imagen.








### Autoevaluación

Nombre: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_




¿Me gustó hacer estas actividades?

¿Por qué?

Nombre: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

¿Siento que estas actividades me ayudan a aprender mejor?

¿Por qué?

¡Felicidades! Has terminado tus actividades

