The background is a light gray color with various colorful geometric shapes and patterns. At the top, there are four right-pointing triangles in purple, pink, light purple, and blue. On the left side, there are four downward-pointing triangles in purple, pink, light purple, and blue. At the bottom, there are four left-pointing triangles in blue, light purple, pink, and purple. There are also several curved shapes and dotted lines in various colors (purple, pink, blue) scattered throughout the page.

*¡Bienvenido!*

"El camino hacia tus sueños puede estar lleno de desafíos, pero cada paso que das te acerca un poco más a ellos. No te rindas, sigue adelante con determinación"

# ITALA YINETH RODRIGUEZ H.

CREADORA DE LIBROS DE ACTIVIDADES  
COGNITIVAS PARA ADULTOS Y ADULTOS  
MAYORES



## Acerca de mí

Soy la fundadora de Actividades Cognitivas, creamos Libros de Actividades Cognitivas para Adultos, Adultos Mayores y para Jóvenes Menores de 99 Años de edad, los cuales ayudan a Estimular la Memoria y mantener las funciones cerebrales.

Es un placer para mi compartir contigo estos libros de ejercicios cognitivos, cuya inspiracion fué mi madre, quien con 85 años es muy activa tanto física como intelectualmente.

En conversacion con ella veíamos la importancia de mantener el cerebro, la mente y el cuerpo activo aún cuando se vayan acumulando años.

Es por ello que con un grupo de profesionales nos dimos a la tarea de investigar y crear ejercicios que para algunas personas pueden ser muy fáciles, siendo estos mismos muy difíciles para personas de la misma edad o que quizás presenten alguna condicion diferente o especial.

De todas maneras son libros de alta calidad, educativos y entretenidos. ¡Nos entusiasma crear libros bonitos y prácticos para nuestros mayores! y ahora estoy feliz de que haya llegado a tus manos este Libro de Actividades Cognitivas para Adultos, el cual realizamos con mucho entusiasmo y energía..

Este libro ha sido hecho con mucho cariño, no solo para que sea un libro de ejercicios, sino también un regalo perfecto para que le demuestres a tus seres queridos lo mucho que le quieres.

Encontraras muchas y variadas actividades como Sopas de Letras, Criptogramas, Nanogramas, Problemas Matemáticos, Juegos de Memoria, Ilustraciones para Colorear, Ejercicios Mentales, Gimnasia Mental y mucho mas.

Espero lo disfrutes y que sea un muy buen pasatiempo en tus ratos de esparcimiento.



**Antes de empezar te recomiendo tengas en cuenta lo siguiente:**



**Se recomiendan 30 minutos al día para ejercitar tu mente**



**No hay un orden preestablecido para que desarrolles las actividades, puedes realizarlas en el orden que desees**



**Tómate tu tiempo para realizar los ejercicios, relajate y disfruta el momento**



**Al final del cuaderno estan las soluciones, consúltalas**



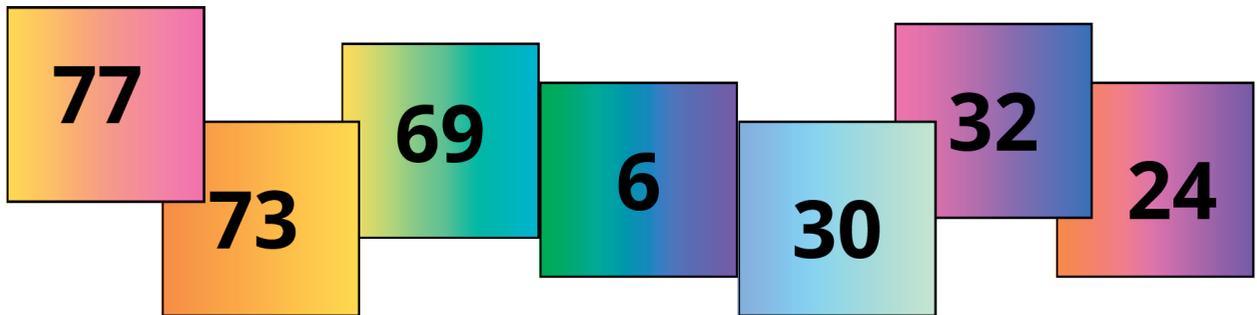
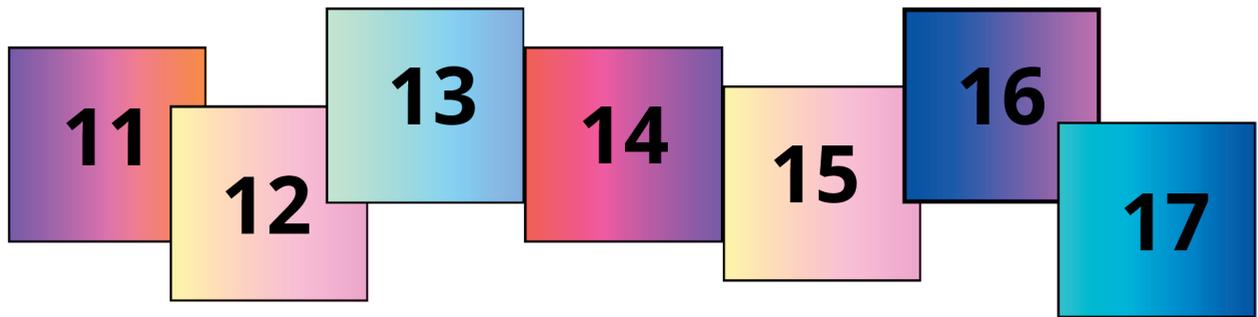
**Encontraras un ejercicio diferente en cada página**



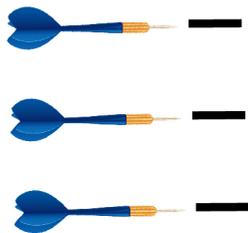
**Te va a encantar porque es a full color**

**Ahora sí: Iniciemos**

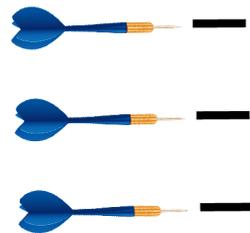
**A que números debes disparar para obtener 100 puntos haciendo solo 3 disparos? Descubre 4 maneras diferentes de conseguir los puntos**



**Disparo1**



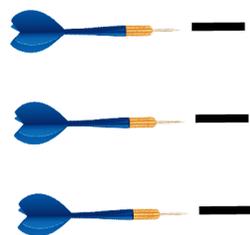
**Disparo2**



**Disparo3**

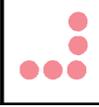
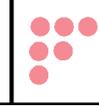
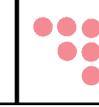
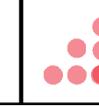
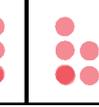
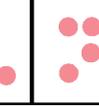
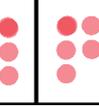
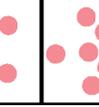
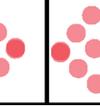
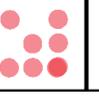
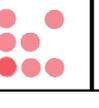
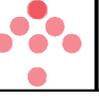
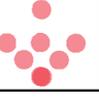
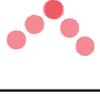
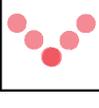
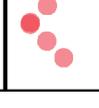
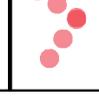
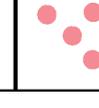
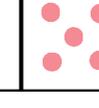
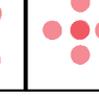
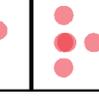
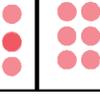


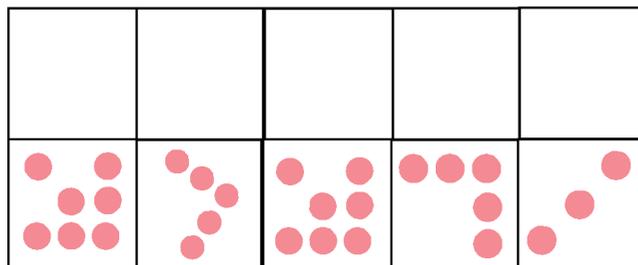
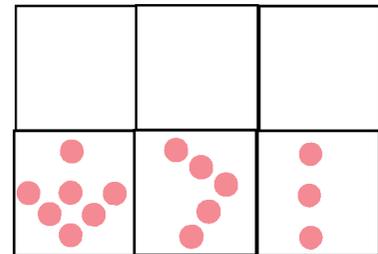
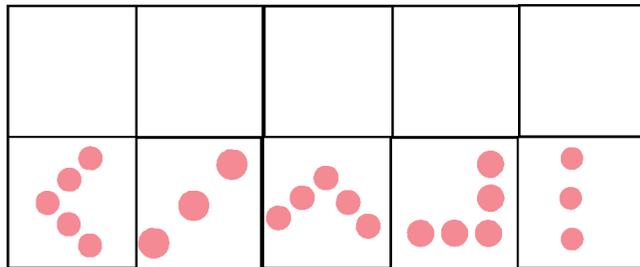
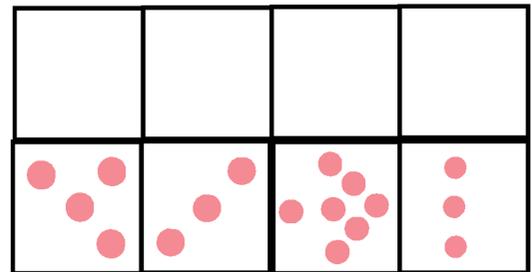
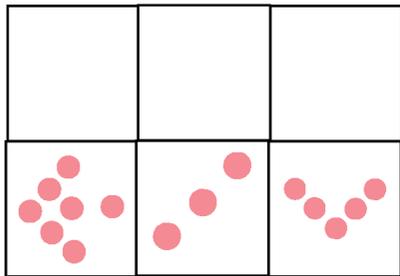
**Disparo4**



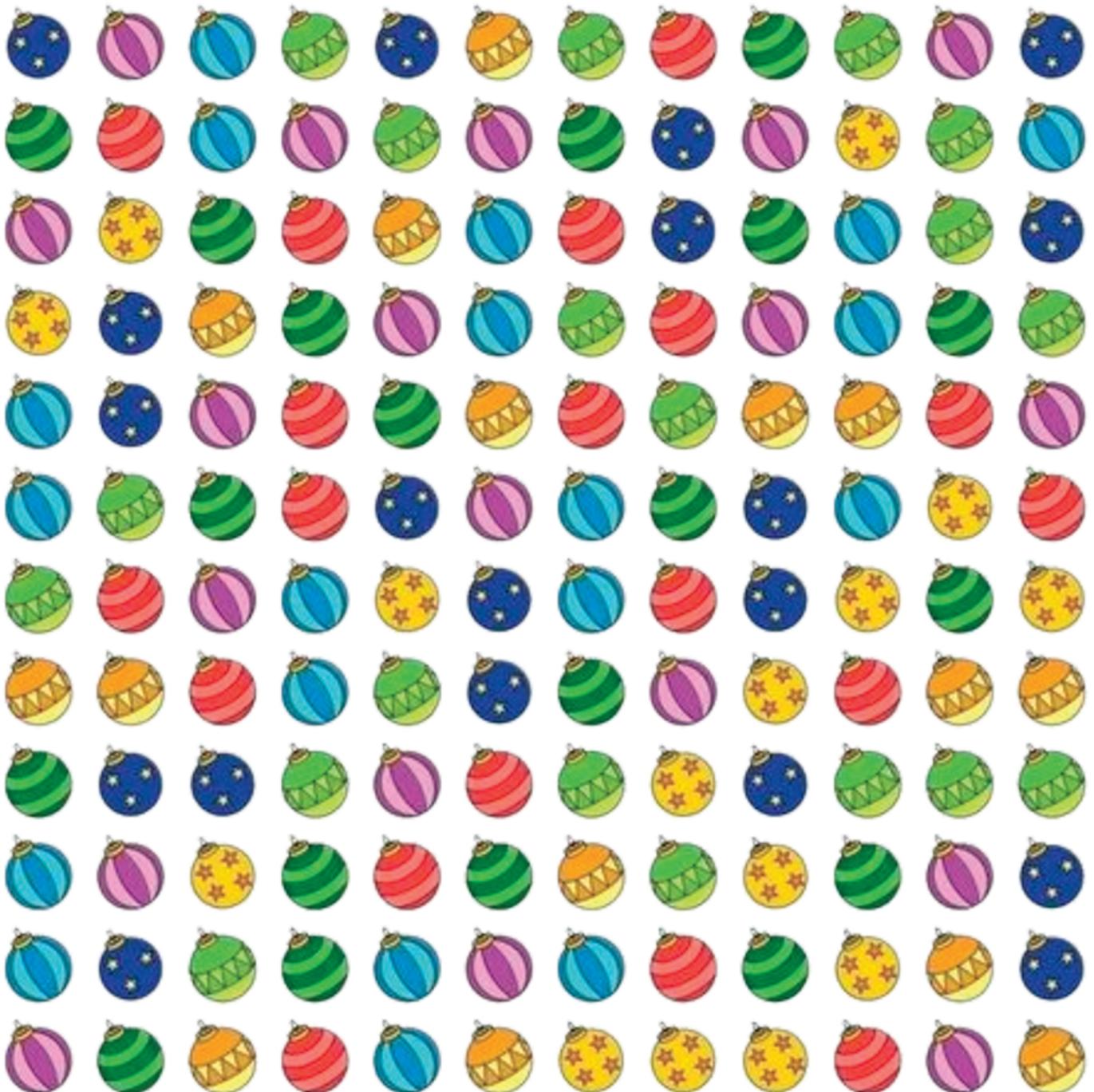
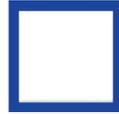
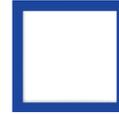
## CRIPTOGRAMA

Utilice el cuadro de código para escribir las letras encima de los espacios numerados a continuación y encuentras una linda frase

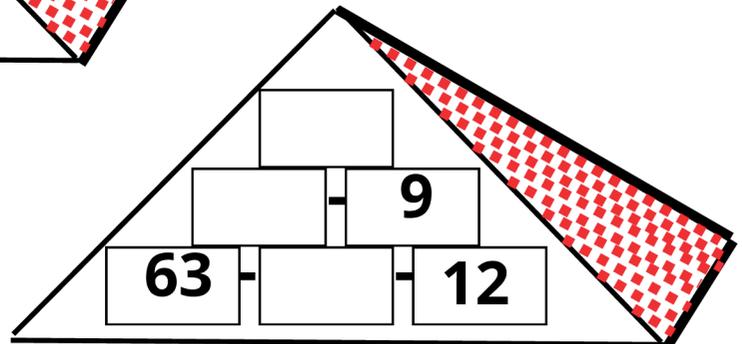
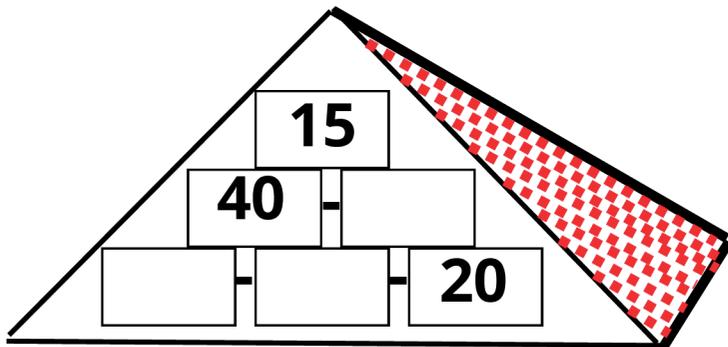
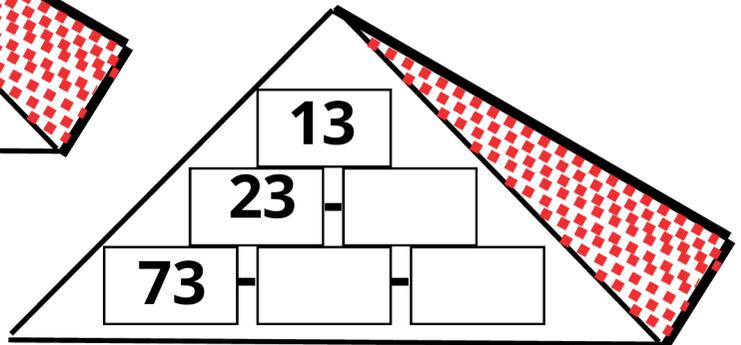
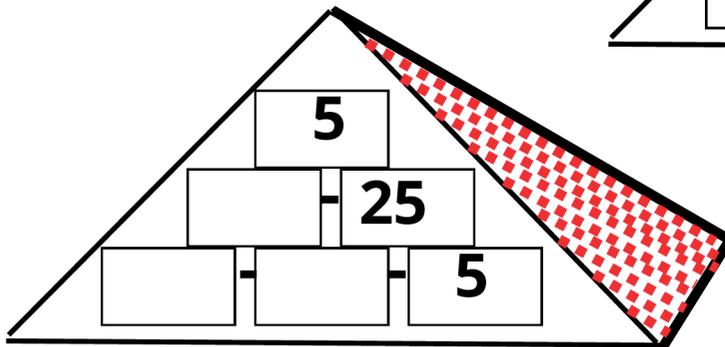
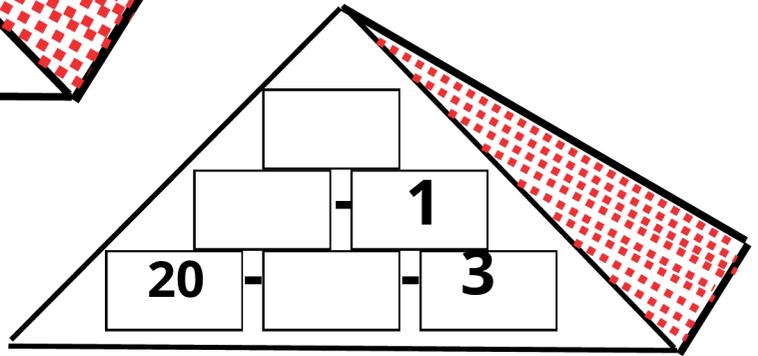
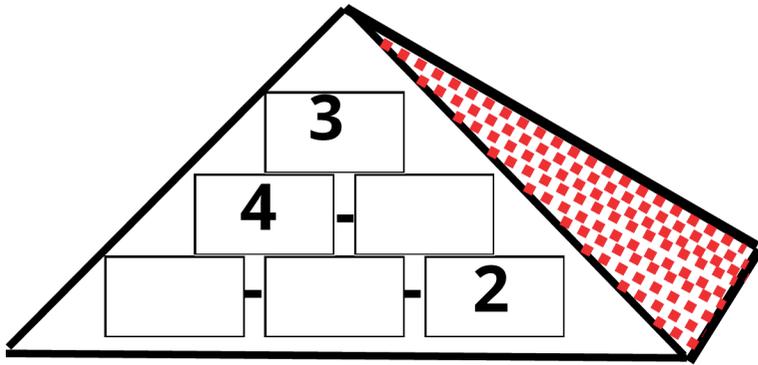
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>
												
<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>	<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>
												



# Encuentra las imagen correspondientes



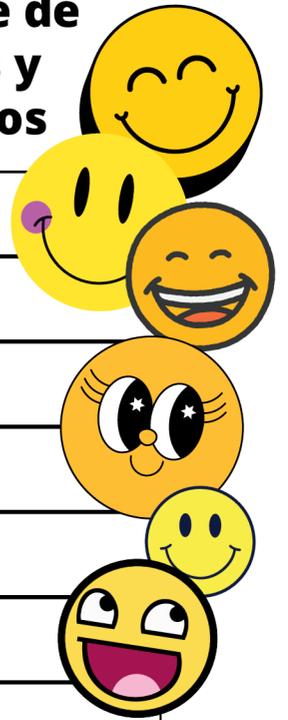
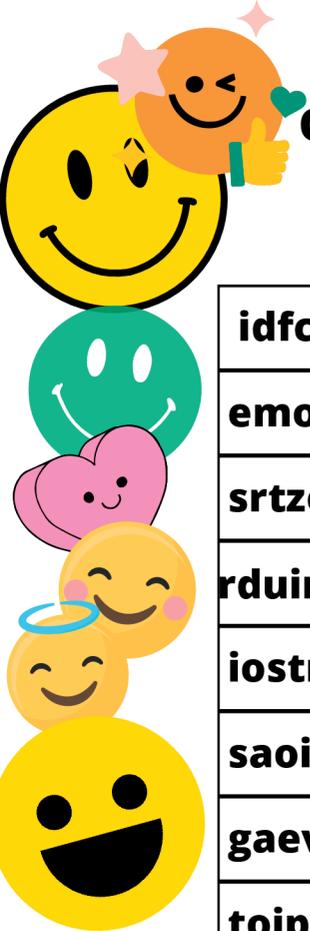
La resta de los dos números da como resultado el número superior



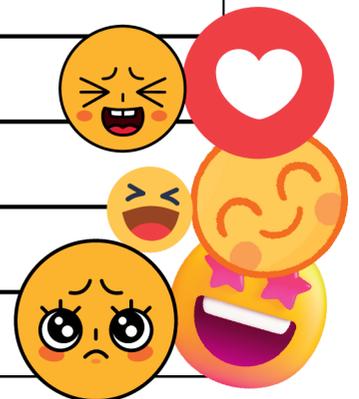
Resuelve el siguiente sudoku, al final del libro encuentras la solución

	3			5			4	
		7						8
		8	1	4				
		4						
1	8	5		9		6	2	3
						5		
				2	9	1		
2						4		
	9			1			7	

Ordena las letras y encontrarás el nombre de las principales emociones, sentimientos y expresiones con las que nos comunicamos



idfcadlei	
emodi	
srtzetai	
rduirbao	
iostmtpai	
saoions	
gaevazrdnoo	
toipvios	
vnoirseo	
albcipeu	
uersog	
orouppcdea	
shtafsoeci	
earelg	
rarazodierot	
aorstoil	
tntcneoo	
llueebvrna	
enrsgiuo	
ifilezn	



Descifra el siguiente criptograma,  
encontraras un refran

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

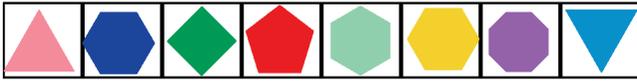




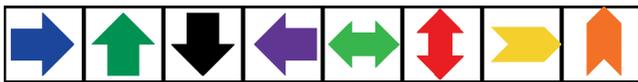
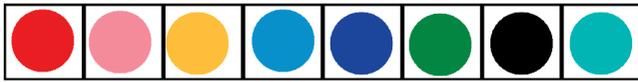
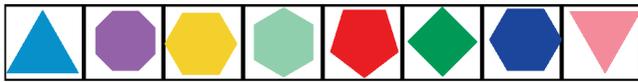
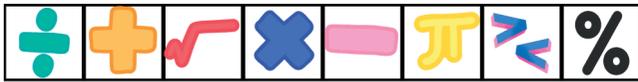
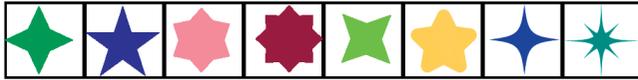
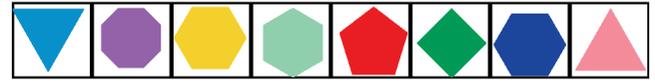




Dibuja el símbolo de la izquierda simétricamente a la derecha. También colóralos



Ejemplo



Marque la figura del lado derecho que corresponda a la figura del lado izquierdo.

π

π π π π π π

η

η η η η μ η

φ

φ φ φ φ θ φ

ψ

ψ ψ ψ ψ ψ ψ

λ

λ λ γ λ λ

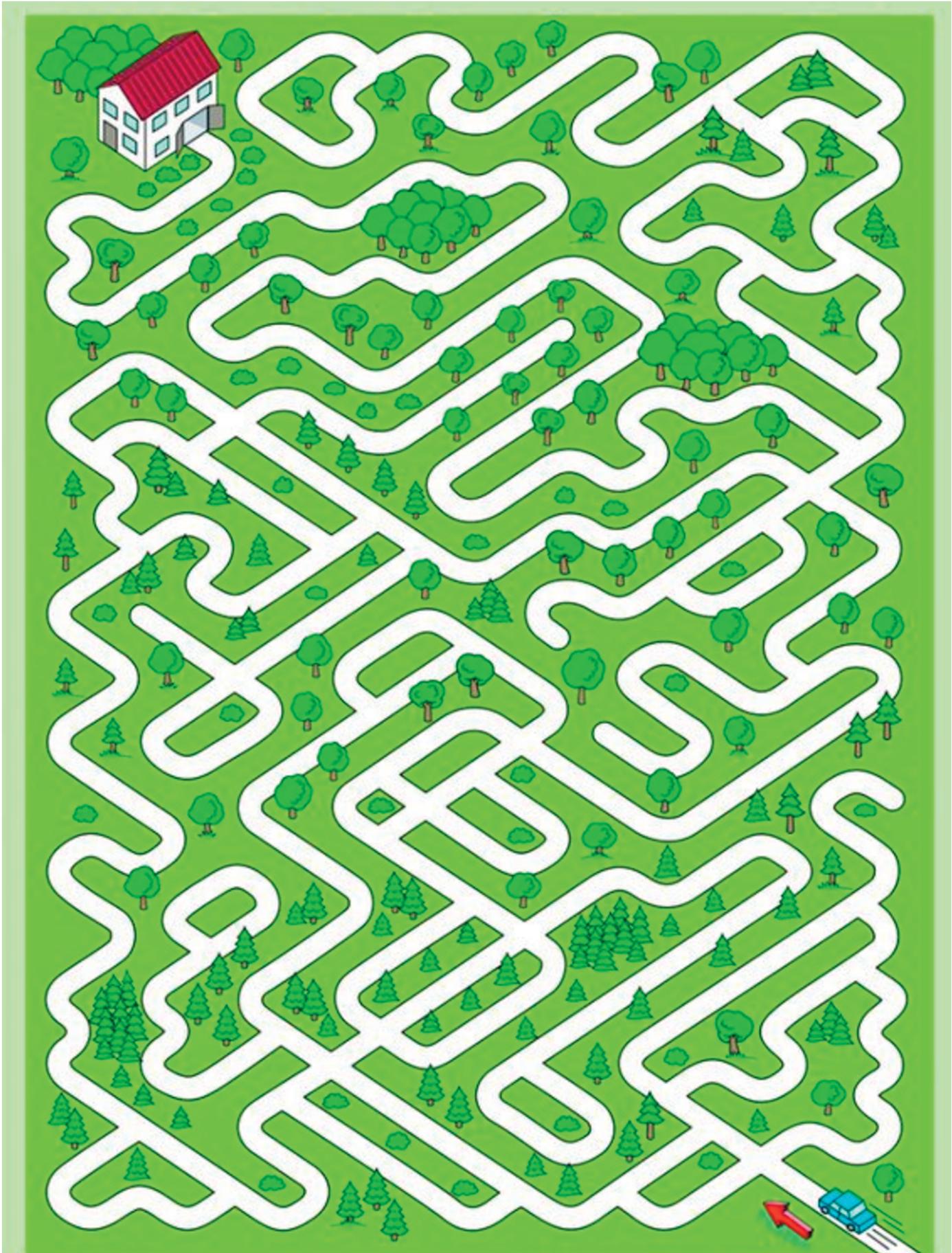
Ω

Ω Ω Ω Ω Ω

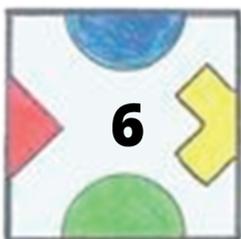
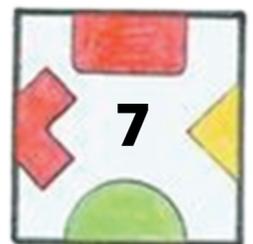
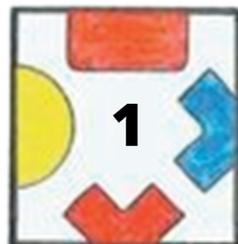
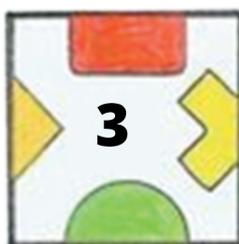
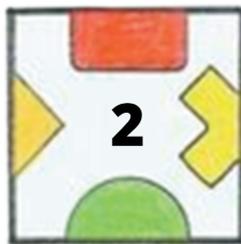
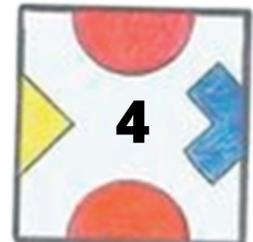
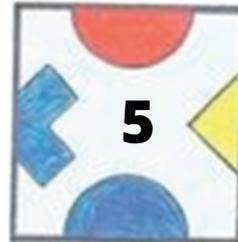
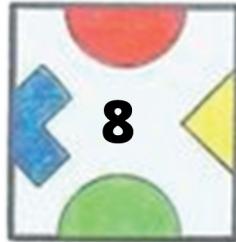
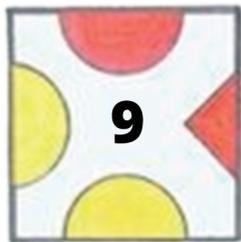
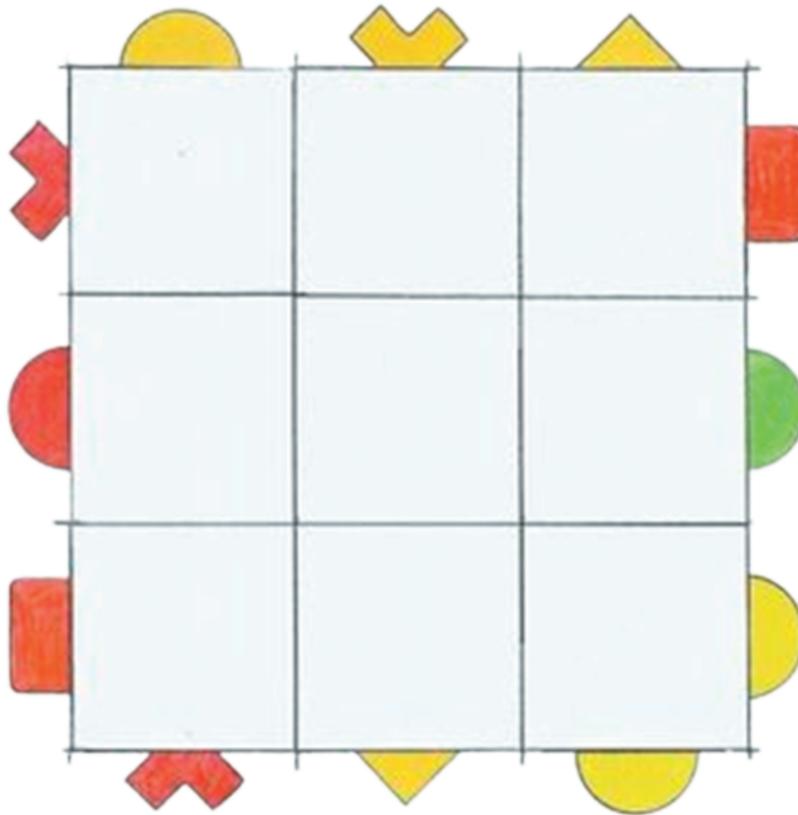
Σ

Σ Σ Ε Ε Σ

Encuentra la ruta del carro en este laberinto, hay varias opciones



Completa la imagen de arriba con las figuras de abajo.



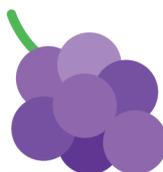
Escribe los numeros correspondientes y luego sume cada linea



$$\boxed{7} + \boxed{4} + \boxed{6} + \boxed{9} = \boxed{\phantom{00}}$$



$$\boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} = \boxed{\phantom{00}}$$



$$\boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} = \boxed{\phantom{00}}$$



$$\boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} + \boxed{\phantom{00}} = \boxed{\phantom{00}}$$



# ALGUNAS

*Respuestas*

**Todos los libros  
al final del libro  
contiene  
respuestas**

**SUPER!**



Espero que hayas disfrutado hacer estas actividades,  
tanto como yo disfrute en diseñarlo.



Igualmente por favor haz una reseña del libro en la  
página donde lo compraste.

Código QR del libro en Amazon.com



Redes Sociales:



**actividadescognitivasparatodaslas edades**



**@actividades\_cognitivass**

Contacto



**contacto@actividades-cognitivas.com**



**www.actividades-cognitivas.com**