

Cuaderno de atención

FICHAS PARA IMPRIMIR

6 fichas de estimulación cognitiva · atención. En letra grande, con las soluciones en la última hoja.



Todas las fichas de atención de ActivaLaMente en un solo documento: una por hoja, en letra grande, con instrucciones para quien acompaña y las soluciones al final.

Qué trae este cuaderno

Ficha 1 — Sopa de letras: la cocina (Atención)

Ficha 2 — Encuentra las diferencias entre dos listas (Atención)

Ficha 3 — Caza de letras (Atención)

Ficha 4 — Copia el dibujo en la cuadrícula (Atención)

Ficha 5 — El mensaje en clave (Atención)

Ficha 6 — El número distinto (Atención)

Antes de empezar

Un rato tranquilo: elija un momento sin prisas ni ruido. Bastan 15-20 minutos por sesión.

Sin presión y sin reloj: no importa cuánto se tarde ni si se falla. Lo valioso es participar.

Acompañe, no corrija de golpe: si la persona se atasca, ofrezca una pista antes que la respuesta.

Refuerce siempre lo positivo: celebre el intento, no solo el acierto.

Adapte la dificultad: si una ficha resulta fácil, pase a la siguiente; si cuesta, déjela para otro día.

Letra grande y buen lápiz: imprima en A4, use un lápiz blando y tenga una goma a mano.

Las soluciones van en la última hoja: guárdela aparte antes de empezar si prefiere no verlas.

Más fichas y ejercicios gratis en activamente.es/fichas-imprimibles

Estas fichas son un recurso de ocio y estimulación; no sustituyen ninguna valoración ni tratamiento profesional. Si observa cambios que le preocupan, consulte con su médico. © ActivaLaMente (Tiviztech) — de uso libre en casa, residencias y centros de día.



Sopa de letras: la cocina

Objetivo: Mejorar la atención visual y el rastreo buscando palabras dentro de una cuadrícula.

Para quien acompaña: Las palabras están en horizontal (de izquierda a derecha) y en vertical (de arriba abajo). Pida que rodee cada palabra al encontrarla y la tache de la lista.

Palabras a buscar: SOPA · TAZA · SAL · PAN · OLLA · MESA

S	O	P	A	R	M
A	X	Z	T	L	E
L	T	A	X	A	S
P	A	N	Z	O	A
O	L	L	A	X	P
R	T	T	A	Z	A



Encuentra las diferencias entre dos listas

Objetivo: Afinar la atención al detalle comparando dos listas casi iguales.

Para quien acompaña: Las dos columnas son casi idénticas, pero hay 3 palabras que cambian.

Pida que las compare línea a línea y rodee las diferencias en la columna B.

Lista A	Lista B
martillo	martillo
naranja	naranja
ventana	ventanal
zapato	zapato
camión	camino
paraguas	paraguas
botella	botella
caballo	cabello
espejo	espejo



Caza de letras

Objetivo: Ejercitar la atención sostenida y la búsqueda visual sistemática con una tarea de cancelación clásica.

Para quien acompaña: Pida que recorra la parrilla con orden (de izquierda a derecha, fila a fila) tachando todas las letras E. Al final, que cuente las tachadas y compruebe con el total. Variante más difícil: tachar la E y rodear la R a la vez.

Tache todas las letras E:

F	B	E	P	R	B	F	E
P	R	B	F	E	P	B	R
E	F	P	B	R	F	E	P
B	P	R	E	F	B	P	F
R	E	B	P	F	R	B	E
F	P	F	B	E	P	R	B
B	R	P	F	B	E	F	P
E	F	B	R	P	B	P	R

He tachado _____ letras E



Copia el dibujo en la cuadrícula

Objetivo: Trabajar la atención al detalle y las habilidades visoespaciales copiando un patrón casilla a casilla.

Para quien acompaña: Copiar el dibujo del modelo en la cuadrícula vacía, rellenando (o marcando con una X) exactamente las mismas casillas. Variante más difícil: mirar el modelo 30 segundos, taparlo y copiarlo de memoria.

Modelo:

		■		
	■		■	
■				■
	■		■	
		■		

Su copia:



El mensaje en clave

Objetivo: Ejercitar la velocidad de procesamiento y la búsqueda visual con un cifrado de letras y números.

Para quien acompaña: Cada número corresponde a una letra según la tabla de claves. Buscar cada número en la tabla y escribir su letra encima, hasta descifrar el refrán completo.

Tabla de claves:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	

Descifre el refrán (escriba cada letra sobre su número):

--

1

-- -- --

13 · 1 · 12

-- -- -- -- --

21 · 9 · 5 · 13 · 17 · 16

-- -- -- -- --

2 · 22 · 5 · 14 · 1

-- -- -- --

3 · 1 · 19 · 1



El número distinto

Objetivo: Entrenar la atención sostenida y la discriminación visual localizando el elemento distinto en cada fila.

Para quien acompaña: Observe cada fila de números. Todos los grupos son iguales excepto uno. Rodéelo y escríbalo en la línea de la derecha. Tómese el tiempo que necesite, sin ninguna prisa.

48271 48271 48271 48217 48271 — distinto: _____

93058 93058 93058 93058 93085 — distinto: _____

60412 60412 60412 60412 60142 — distinto: _____

77934 79934 77934 77934 77934 — distinto: _____

15826 15286 15286 15286 15286 — distinto: _____

20957 20957 20957 20597 20957 — distinto: _____

Soluciones

Consejo: guarde esta hoja aparte o dóblela para no ver las soluciones mientras trabaja las fichas.

Ficha 1 — Sopa de letras: la cocina

SOPA → fila 1 (horizontal)

SAL → columna 1, filas 1-3 (vertical)

PAN → fila 4, izquierda (horizontal)

OLLA → fila 5, izquierda (horizontal)

TAZA → fila 6, derecha (horizontal)

MESA → columna 6, filas 1-4 (vertical)

Ficha 2 — Encuentra las diferencias entre dos listas

ventana → **ventanal**; camión → **camino**; caballo → **cabello**.

Ficha 3 — Caza de letras

Hay **11** letras E (2 en la primera fila, 1 en la segunda, 2 en la tercera, 1 en la cuarta, 2 en la quinta, 1 en la sexta, 1 en la séptima y 1 en la octava).

Ficha 4 — Copia el dibujo en la cuadrícula

El mismo rombo del modelo: compruebe casilla a casilla que coinciden las 8 marcas.

Ficha 5 — El mensaje en clave

«A mal tiempo, buena cara.»

Ficha 6 — El número distinto

48217 (4º grupo)

93085 (5º grupo)

60142 (5º grupo)

79934 (2º grupo)

15826 (1er grupo)

20597 (4º grupo)

Más ejercicios de atención para hacer en pantalla, gratis y sin registro, en activamente.es/ejercicios/atencion. Cada mes publicamos además un cuaderno nuevo en activamente.es/pdf-del-mes.