

Cuaderno de cálculo

FICHAS PARA IMPRIMIR

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



Todas las fichas de cálculo 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 — Sigue la serie de números (Cálculo)

Ficha 2 — Cuentas de la vida diaria (Cálculo)

Ficha 3 — El cambio justo (Cálculo)

Ficha 4 — Cuentas encadenadas (Cálculo)

Ficha 5 — El horario del autobús (Cálculo)

Ficha 6 — La receta para más comensales (Cálculo)

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 activalamente.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.



Sigue la serie de números

Objetivo: Trabajar el razonamiento numérico identificando el patrón de cada serie.

Para quien acompaña: Pida que observe cómo cambian los números y que escriba los dos que faltan. Si se atasca, pregunte: «¿cuánto sumamos o restamos cada vez?».

Continúe cada serie con los **dos** números siguientes:

$$2 - 4 - 6 - 8 - \underline{\quad} - \underline{\quad}$$

$$5 - 10 - 15 - 20 - \underline{\quad} - \underline{\quad}$$

$$20 - 18 - 16 - 14 - \underline{\quad} - \underline{\quad}$$

$$1 - 3 - 5 - 7 - \underline{\quad} - \underline{\quad}$$

$$10 - 20 - 30 - 40 - \underline{\quad} - \underline{\quad}$$

$$100 - 90 - 80 - 70 - \underline{\quad} - \underline{\quad}$$



Cuentas de la vida diaria

Objetivo: Practicar el cálculo sencillo con situaciones cotidianas y reconocibles.

Para quien acompaña: Lea cada problema en voz alta. Puede ayudarse de monedas o billetes reales para hacerlo más cercano. Acepte el cálculo mental o por escrito.

Una barra de pan cuesta 1 € y un litro de leche 1 €. ¿Cuánto pago en total? ____ €

Tengo 10 € y gasto 4 € en fruta. ¿Cuánto me queda? ____ €

Compro 3 yogures y cada uno cuesta 2 €. ¿Cuánto cuestan los tres? ____ €

Una docena son 12 huevos. Si uso 5, ¿cuántos me quedan? ____

Pago un café de 2 € con un billete de 5 €. ¿Cuánto me devuelven? ____ €

Hay 4 sillas en cada mesa y tengo 3 mesas. ¿Cuántas sillas hay? ____



El cambio justo

Objetivo: Mantener ágil el manejo del dinero: componer cambios con el menor número posible de monedas.

Para quien acompaña: Para cada cambio, escribir qué monedas usaría para devolverlo con el MENOR número de piezas posible. Monedas disponibles: 1, 2, 5, 10, 20 y 50 céntimos, 1 € y 2 €. Puede ayudar tener monedas reales sobre la mesa.

Devolver **0,80 €**: _____

Devolver **1,40 €**: _____

Devolver **2,70 €**: _____

Devolver **0,35 €**: _____

Devolver **3,60 €**: _____

Devolver **1,99 €**: _____



Cuentas encadenadas

Objetivo: Ejercitar el cálculo mental sostenido: cada operación se apoya en el resultado de la anterior.

Para quien acompaña: Leer cada cadena despacio, paso a paso, haciendo las cuentas de cabeza (sin apuntar los pasos intermedios). Solo se escribe el resultado final. Si se pierde, vuelva a empezar la cadena sin agobio.

Empiece en **5** → sume 10 → reste 3 → la mitad = _____

Empiece en **8** → el doble → sume 4 → reste 9 = _____

Empiece en **20** → la mitad → sume 7 → reste 8 = _____

Empiece en **12** → sume 9 → reste 6 → divida entre 3 = _____

Empiece en **7** → sume 8 → el doble → reste 12 = _____

Empiece en **50** → la mitad → reste 5 → divida entre 4 = _____



El horario del autobús

Objetivo: Practicar el cálculo con el manejo de horas y duraciones a partir de una tabla de horarios.

Para quien acompaña: Consulte la tabla de horarios para responder a las preguntas. Puede usar papel para hacer las cuentas y volver a mirar la tabla todas las veces que necesite.

Salida	Llegada
08:00	08:50
09:15	10:00
11:30	12:20
14:45	15:30
17:00	18:10

¿Cuánto tarda el autobús que sale a las 09:15? _____

¿Cuánto tarda el que sale a las 17:00? _____

Quiere llegar a la ciudad antes de las 13:00. ¿Qué autobús debe coger, como más tarde?

¿Cuántos autobuses hay en total durante el día? _____

Son las 10:30 y ha perdido el autobús de las 09:15. ¿Cuánto tendrá que esperar hasta el siguiente? _____



La receta para más comensales

Objetivo: Ejercitar el cálculo aplicado (dobles, mitades y proporciones) ajustando las cantidades de una receta.

Para quien acompaña: Observe la receta pensada para 4 personas. Calcule las cantidades que se piden para 8 personas y para 2 personas, y escríbalas en la tabla. Puede usar papel aparte para las cuentas.

Receta (para 4 personas):

Ingrediente	4 personas	8 personas	2 personas
Arroz	400 g		
Cebollas	2		
Caldo	800 ml		
Aceite (cucharadas)	4		
Guisantes	100 g		

Si quiere seguir practicando: calcule también las cantidades para 6 personas, sumando la columna de 2 personas y la de 4 personas, o ayudándose de papel aparte.

Soluciones

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

Ficha 1 — Sigue la serie de números

10 — 12 (suma 2)

25 — 30 (suma 5)

12 — 10 (resta 2)

9 — 11 (impares, suma 2)

50 — 60 (suma 10)

60 — 50 (resta 10)

Ficha 2 — Cuentas de la vida diaria

2 €

6 €

6 €

7 huevos

3 €

12 sillas

Ficha 3 — El cambio justo

50 + 20 + 10 cts (3 monedas)

1 € + 20 + 20 cts (3)

2 € + 50 + 20 cts (3)

20 + 10 + 5 cts (3)

2 € + 1 € + 50 + 10 cts (4)

1 € + 50 + 20 + 20 + 5 + 2 + 2 cts (7)

Ficha 4 — Cuentas encadenadas

6

11

9

5

18

5

Ficha 5 — El horario del autobús

1) 45 minutos. 2) 1 hora y 10 minutos. 3) El de las 11:30 (llega a las 12:20). 4) 5 autobuses. 5) 1 hora (hasta las 11:30).

Ficha 6 — La receta para más comensales

8 personas (el doble): 800 g de arroz, 4 cebollas, 1600 ml de caldo, 8 cucharadas de aceite, 200 g de guisantes. **2 personas** (la mitad): 200 g de arroz, 1 cebolla, 400 ml de caldo, 2 cucharadas de aceite, 50 g de guisantes. **6 personas** (opcional, 4+2): 600 g de arroz, 3 cebollas, 1200 ml de caldo, 6 cucharadas de aceite, 150 g de guisantes.

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