



Le presentamos un nuevo ejercicio de estimulación neurocognitiva con el objetivo de que pueda mantener y aumentar el rendimiento de su cerebro, mejorando su funcionamiento cognitivo. En esta ocasión buscaremos estimular su atención, percepción y memoria.

Pongase cómodo y tomese el tiempo necesario. Por favor luego de realizar el ejercicio responda este correo con una breve apreciación sobre el mismo. Muchas gracias y seguimos en contacto.

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

1. Mire con atención la siguiente sopa de letras.
2. Busque 10 palabras que señalan nombres de alimentos o comidas elaboradas. Puede hacerlo vertical (de arriba-abajo, de abajo-arriba), horizontal (de derecha-izquierda, de izquierda-derecha) y diagonal (en ambas direcciones).
3. Anote las palabras y compártalas.

G	A	Z	P	A	C	H	O	M
A	P	I	A	T	R	A	T	P
R	U	M	C	U	N	A	S	A
B	R	J	U	D	I	A	S	E
A	E	C	O	C	I	D	O	L
N	N	A	L	F	D	U	J	L
Z	T	S	O	A	B	O	S	A
O	A	R	G	H	I	J	H	C
S	S	A	J	E	T	N	E	L

Fuente: Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo. "Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva". Instituto de Salud Pública de Madrid. Ayuntamiento de Madrid. 2008.