

*Aula de Psicología
Departamento de Orientación
Colegio Caja Granada*

ACTIVIDADES PARA LA ESTIMULACIÓN DE LAS FUNCIONES COGNITIVAS (MEMORIA, ATENCIÓN Y RAZONAMIENTO PERCEPTIVO)

Las siguientes actividades las puede realizar cualquier alumno, ya que a pesar de estimular las funciones cognitivas, algo beneficioso para cualquier niño, son actividades lúdicas, por lo que de esta forma se divierten aprendiendo.

Estas actividades no están especificadas para una edad determinada, ya que se pueden graduar en dificultad y exigencia.

Lo ideal es realizarlas como mínimo un par de veces en semana, para aquellos alumnos que tienen algún tipo de dificultad, en alguna de sus funciones cognitivas. El tiempo de duración debe de ser unos 15 o 20 mins cada sesión.

Es importante que sea algo lúdico para ellos y que no lo tomen como algo más que tienen que hacer ya que pueden desmotivarse hacia estas tareas.

Las actividades no se especifican por función cognitiva, ya que al estar muy interrelacionadas entre sí, al reforzar una función, directa o indirectamente estamos reforzando otra.

Aquí se recogen actividades que podemos hacer con materiales que tenemos a mano en nuestras casas. Hay otras actividades que os envío por si se pueden imprimir y que responde más al tipo ficha. También se enviarán enlaces para que se puedan reforzar las habilidades cognitivas con el ordenador.

Espero que os gusten y que ayude a vuestros hijos a hacer más llevadera esta situación!!!

-

Actividades

- Se le pedirá al alumno/a que guarde dos o tres objetos en la estantería y después se le pedirá que diga qué es lo que ha guardado.
- Se solicitará al chico/a que nos alcance dos o tres utensilios para el trabajo que se va a realizar (tijeras, lápices de colores y folios, por ej.)
- De entre 10 objetos que hay en una caja, coger dos de ellos, luego devolverlos a la caja y pedirle que coja los que se le acaba de presentar. Lo mismo con 2, 3 y 4 objetos.
- Presentar una serie de imágenes, retirarlas y luego debe recordar donde estaban. Se pueden utilizar lotos, cubos de colores, imágenes de ordenador, de una revista...
- Realizar órdenes sencillas: acciones corporales de una sola palabra, de dos palabras, una acción más un objeto (colócalo junto a la puerta, la mesa; toma el lápiz, la goma, el cuaderno; deja el lápiz encima de la mesa...)
- Repetir palabras: aumentar progresivamente el número de palabras que han de repetir. Monosílabas: si, no, pez, pan, sol... bisílabas: pato, mesa, silla, taza, sopa, vaso... trisílabas: bañera, camisa, paloma, cuchara...
- Clasificar una serie de objetos atendiendo a diferentes instrucciones: anchos-estrechos, pequeños-grandes, largos-cortos...
- Reproducir o recordar dibujos que se le han expuesto anteriormente durante un tiempo prudencial. Cogemos un folio dibujamos algo por ejemplo un círculo dentro de un cuadrado y un cuadrado con 3 puntos dentro y pedirle que lo reproduzca.
- Repetir de forma oral o escrita, una serie de números que previamente se le han mostrado.
- Completar seriaciones de números en los que falta algunos.

- Completar palabras a las que le falta una letra o sílaba.
- Oír canciones que le gusten y que las memorice. Si le cuesta, aprender parte de la canción o estribillo.
- Memorizar poesías, refranes, adivinanzas...
- Recordar, después de observar un espacio, objetos que hay en él.
- Recordar las cosas que hay en su habitación.
- Recordar lo que comió el día anterior.
- Dar objetos incompletos o parte de un objeto y que identifique a qué objeto corresponde.
- Relacionar herramientas a cada profesión.
- Adivinar de qué objeto se trata a partir de unas características o funciones explicadas por el papa o mamá.
- Realizar puzles.
- Ordenar frases que previamente han sido desordenadas.
- Jugar al veo-veo.
- Pasatiempos.
- MANDALAS.
- Sopa de letras
- Ajedrez
- Dominó
- Juego de Memory Card
- Cubo de rubik
- Juegos de construcción

Dinámicas y juegos

1. Lectura de cuentos

La [lectura](#) o la escucha activa de cuentos son, sin duda, uno de los entretenimientos clásicos de los más pequeños que de esta forma se mantienen atentos y concentrados debido al interés que les genera. Tanto si son ellos los que leen el cuento, como si son los padres los

que se lo relatan, se engancharán a la trama y la seguirán hasta el desenlace.

2. El juego de la estatua

También conocido como 'Stop', se trata del popular juego para el que tan sólo se necesita un reproductor de música. Su funcionamiento es muy sencillo: el niño o la niña deben bailar de forma libre siempre y cuando la música esté sonando, pero en el momento en el que la canción se detiene deben quedarse completamente quietos, de ahí el nombre de 'estatua' o 'stop'. Es muy instructivo ya que les obliga a pensar en bailar sin perder de vista la idea de que, en cuanto la música pare, deben detenerse, manteniéndolos concentrados en dos cosas a la vez.

3. Bingo

En este juego, todos los participantes disponen de un cartón de imágenes o números que van saliendo aleatoriamente de una gran bola que las remueve. Cada vez que la imagen o número que sale coincide con alguno de los que se tiene en el cartón, éste se elimina. El ganador será el primero que quite todas las imágenes o números de su cartón. Con esta dinámica, los niños y niñas estarán totalmente concentrados en los números o imágenes que van saliendo, ya que tienen que ser rápidos para localizarlos en su cartón y eliminarlos.

Estas dinámicas, además de ayudarnos a entrenar las funciones ejecutivas, tienen el valor añadido de no ser percibidas por los niños/as como una labor escolar más, sino como actividades de carácter lúdico, con la motivación intrínseca y el refuerzo de aprendizaje que esto supone.

En este tipo de dinámicas el objetivo es ir pasándose la pelota entre los integrantes del grupo mientras vamos recordando cosas que han dicho los demás participantes en el orden en el que se han dicho. Sería una especie de variante del teléfono descacharrado. La persona que tiene la pelota dice una característica física suya, algo que le guste, una palabra perteneciente a una categoría (instrumentos musicales, animales, colores, marcas de productos, adjetivos, emociones...), una palabra para comenzar una historia que tienen que continuar los demás, etc... Una vez hecho esto, le pasa la pelota a la persona que elija y esta tendrá que repetir lo que ha dicho el anterior y añadir algo nuevo dentro de la misma categoría. Se continúa siguiendo este patrón hasta que alguien repita una palabra o se olvide o equivoque en el orden. Por tanto, estarán pendientes no sólo de sí mismos, sino también de lo que dicen los demás.

4. Simon dice

Uno de los participantes es el llamado "Simon", es decir, el que dirige la acción. Los otros deben hacer lo que Simon dice. El truco está en la frase mágica que es "Simon dice". Si Simon dice "Simon dice salta", los jugadores deben saltar o quedan eliminados. Si Simon dice simplemente "salta", no deben saltar o quedarán eliminados. En general, es el seguimiento de órdenes lo que importa, no las acciones; si Simon dice "Simon dice que toques la punta del pie", el jugador debe demostrar solamente que está intentando tocar sus dedos del pie. Lo que se pone en juego es la capacidad distinguir entre las peticiones válidas e inválidas, más que demostrar la capacidad física de hacerlo. Es tarea de Simon intentar conseguir que cada uno quede fuera lo más rápidamente posible, y es trabajo de cada uno permanecer `dentro` tanto tiempo como sea posible. El último de los seguidores de Simon en mantenerse, gana (aunque el juego no tiene por qué desarrollarse siempre hasta el final). Podemos variar esta dinámica y adaptarla a las diferentes edades y

capacidades de los niños haciendo un seguimiento auditivo con apoyo visual de movimientos de los pulgares en diferentes posiciones, por ejemplo

Recursos en Internet

Aquí podéis encontrar gran cantidad de recursos, ya sean fichas para realizarlas manualmente o juegos, a través de los cuales se estimulan estas funciones cognitivas.

www.mundoprimaria.com

www.aulapt.org

www.orientacionandujar.es