

## Estimulación cognitiva

Para mejorar la memoria, la atención, la concentración y el lenguaje, realiza los siguientes ejercicios:

Escribe acerca de un viaje que hayas realizado en tu vida.

domingo, sábado, viernes, jueves, miércoles, martes, lunes

Repite los días de la semana a la inversa.

diciembre, noviembre, octubre, septiembre, agosto, julio, junio, mayo, abril, marzo, febrero, enero

Menciona los meses del año de diciembre a enero.

A-D-R-N-A-J-E-L-A  
Z-É-P-O-L

Deletrea tu nombre al revés.

Anota las actividades que planeas realizar en el día.

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

Escribe 10 palabras que comiencen con cada letra del abecedario.

Lavadora  
Sarampión  
Pensar

Anota 10 palabras que comiencen con las sílabas la, sa, pe, un, mi, de, pa, bo, gu y ci.

Enlista las características de una persona que conozca bien a manera de relato.

Lee una noticia en el periódico y haz un resumen sobre ella.

Ilumina un mapa de la República Mexicana y nombra algo típico de cada Estado.

Resuelve sopas de letras, laberintos y crucigramas; juega dominó u otros juegos de mesa.

Colorea un dibujo que te guste.

Escucha tu música favorita.

Lee sobre tus aficiones.

1.5 m

Conversa con gente que te agrade.

Es recomendable que realices esto de forma alternada al menos 5 días a la semana, en sesiones cortas.

**¡Contáctanos!**

Orientación médica telefónica en Rehabilitación Integral:

800 2222 668 opción 2



**Mente y cuerpo en acción**  
son la clave de tu recuperación