

03

Ejercicios de atención

- TDAH -

ecognitiva
ejercicios de estimulación cognitiva

www.ecognitiva.com

material
gratuito



Este cuaderno pretende ser una ayuda para aquellas personas que necesiten realizar ejercicios de estimulación cognitiva.

Si necesita un programa personalizado de ejercicios, por favor, consulte con su médico.

La duración de las sesiones de ejercicios no deben superar los 30 minutos para no perder la atención.

Si puede, realice los ejercicios todos los días a la misma hora.

Escoja un lugar bien iluminado y silencioso donde se sienta cómodo.

Gracias por descargar nuestro material

www.ecognitiva.com

Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:



8

3

9

6

2

5

4

7

1



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo el número 3.

6	8	0	8	6	0	6	8	5	4	2	6	7	5
8	6	2	4	0	8	6	7	9	4	8	5	8	6
4	0	8	3	7	8	4	6	8	5	7	9	4	6
5	8	2	0	1	5	4	6	7	9	8	4	5	7
2	4	6								1	5	4	8
9	7	6								9	4	8	5
6	4	5	7							6	4	9	8
6	6	4	5							4	5	2	5
0	4	3	2	7	0	4	3	5	6	7	9	8	4
5	6	5	3	2	4	4	0	5	2	4	3	5	6
7	9	8	4	4	5	6	7	2	4	5	6	7	8
9	4	4	5	7	6	7	2	4	6	4	5	4	9

3



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:



5

1

4

2

7

3

8

6

9

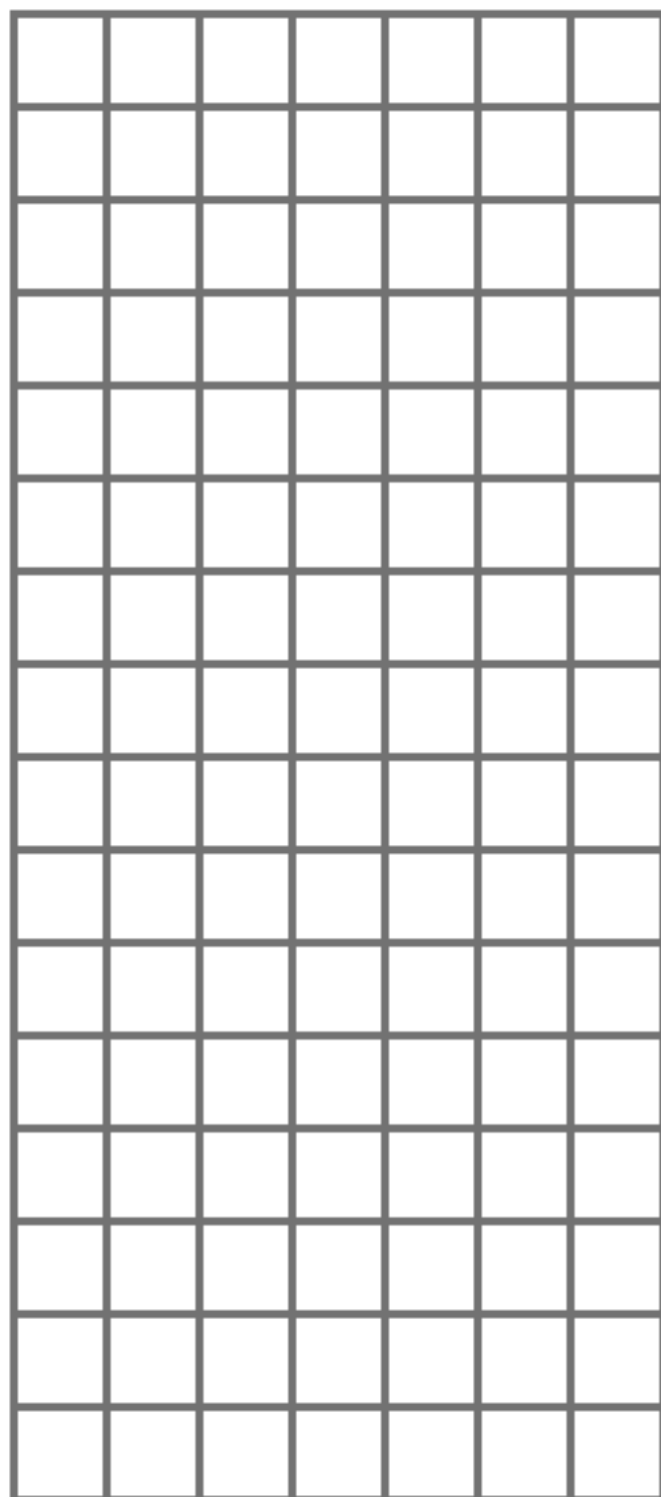
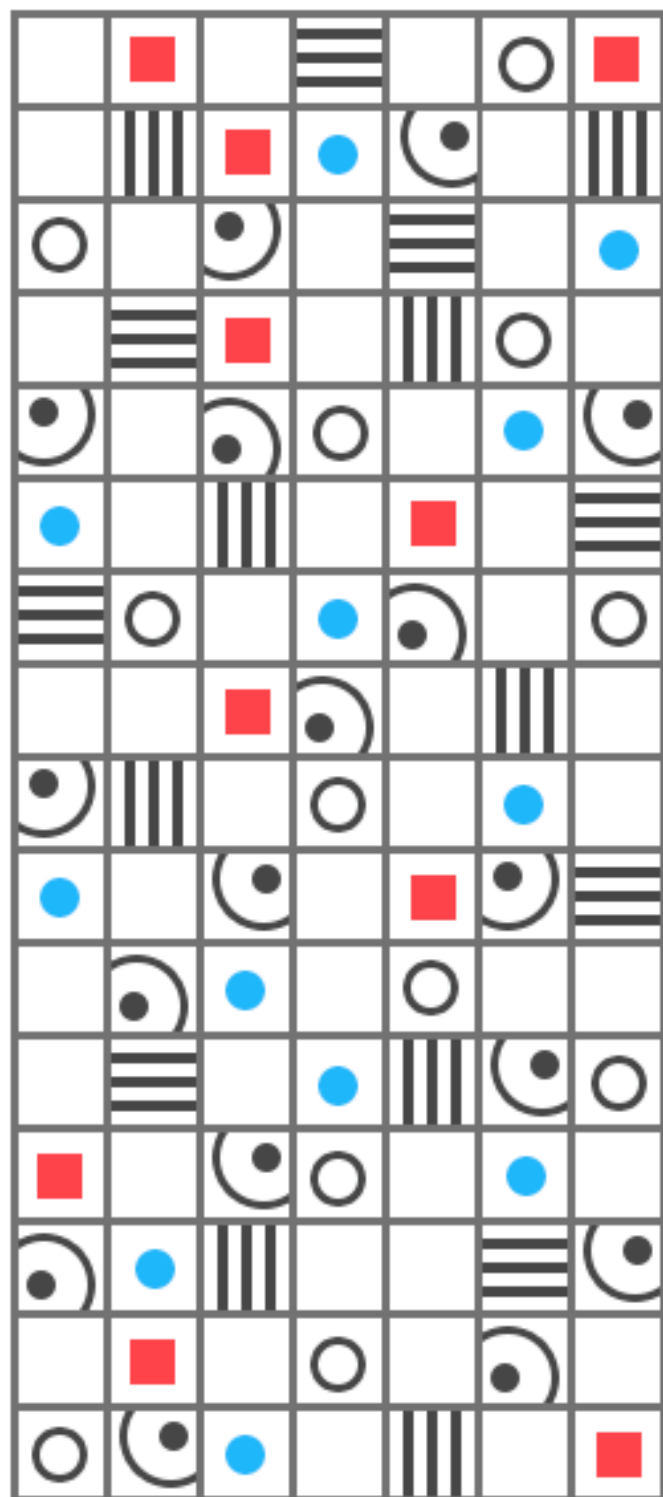


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Copia la siguiente cuadrícula:

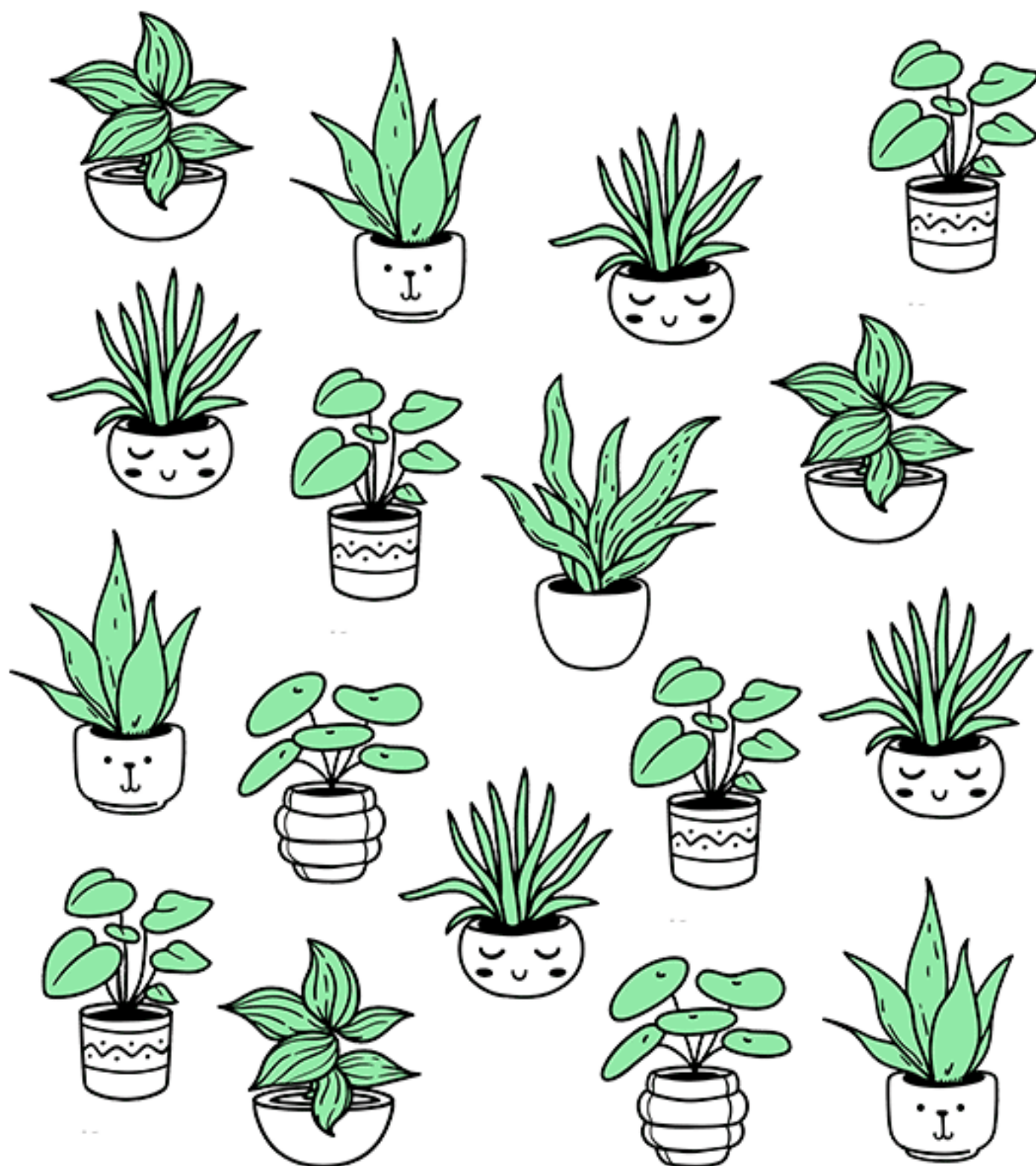


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo la figura que NO está repetida:



<https://www.ecognitiva.com/atencion/>

Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo el número 1.

5	4	6	7	9	8	4	5	3	5	2	4	0	5
2	4	3	6	2	5	2	0	5	4	1	7	9	4
5	6	1	5	0	8	4	9	7	6	8	3	4	2
5	6	7	9	8	5	4	2	5	3	2	6	0	9
2	4	5								8	9	7	6
8	3	4								9	4	1	5
3	2	6	0							5	6	0	2
5	3	4	6							3	4	6	5
9	8	1	7	2	4	3	0	5	2	6	0	9	5
8	7	5	6	4	3	5	2	0	8	2	5	7	6
4	9	8	5	6	4	2	5	6	5	1	4	5	5
7	2	3	0	4	2	3	5	6	7	9	4	8	5



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:



4

8

1

6

3

9

7

2

5

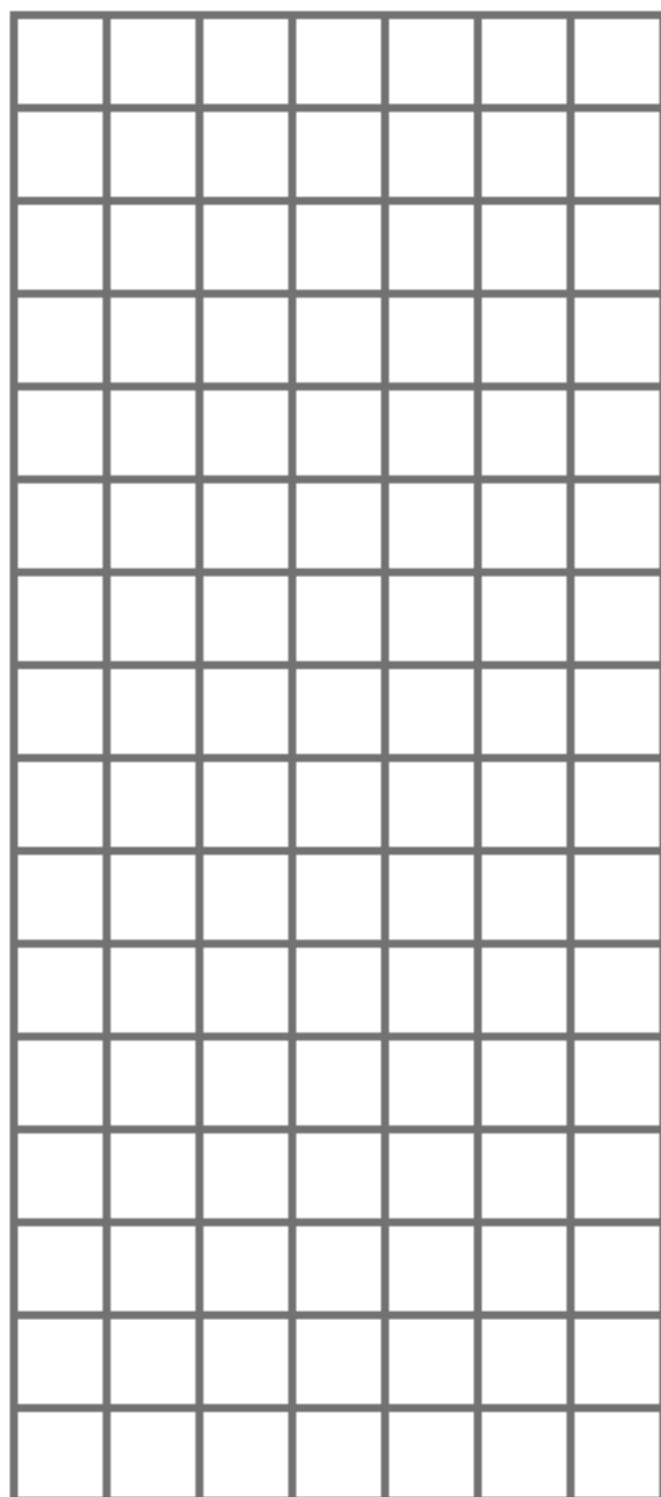
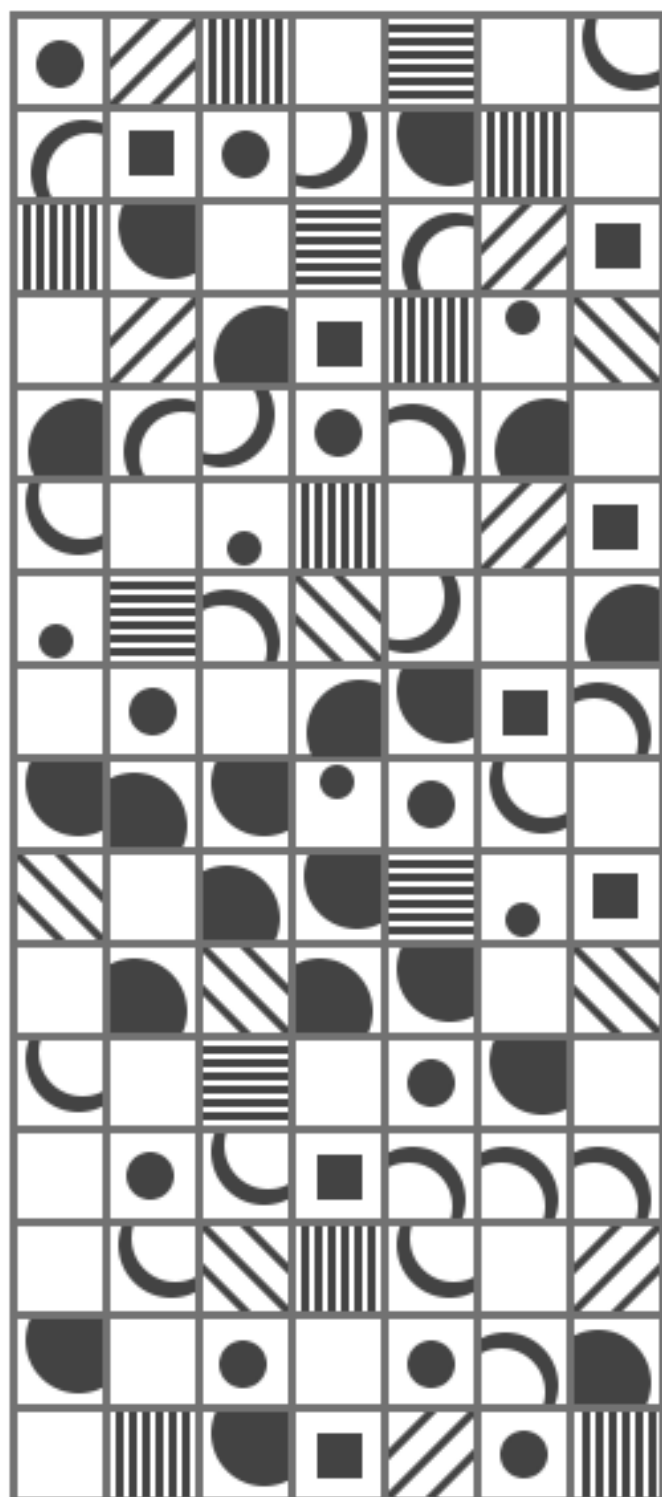


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Copia la siguiente cuadrícula:

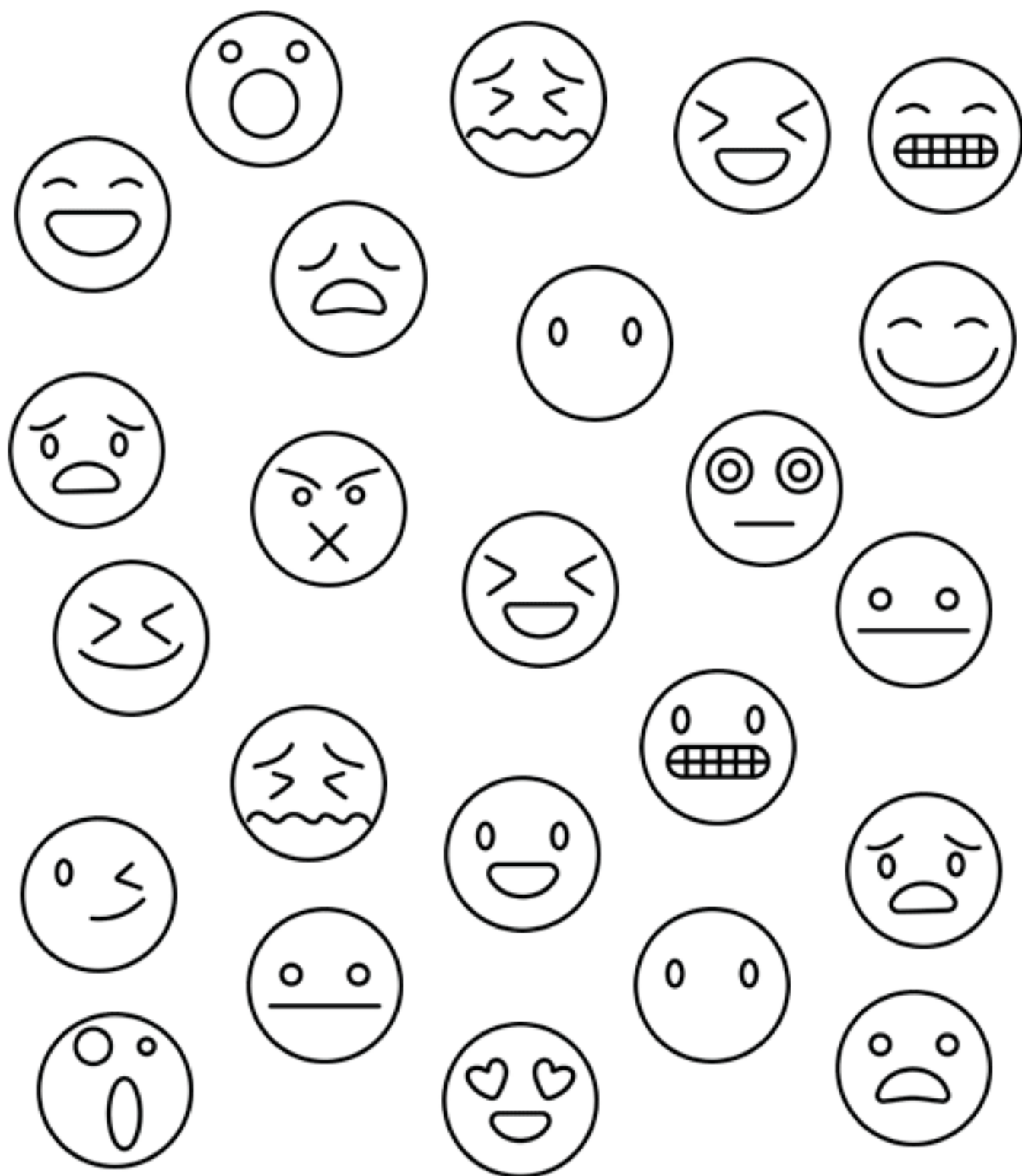


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Colorea las parejas de figuras iguales:



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo el número 1.

5	4	6	7	9	8	4	5	3	5	2	4	0	5
2	4	3	6	2	5	2	0	5	4	1	7	9	4
5	6	1	5	0	8	4	9	7	6	8	3	4	2
5	6	7	9	8	5	4	2	5	3	2	6	0	9
2	4	5								8	9	7	6
8	3	4								9	4	1	5
3	2	6	0							5	6	0	2
5	3	4	6							3	4	6	5
9	8	1	7	2	4	3	0	5	2	6	0	9	5
8	7	5	6	4	3	5	2	0	8	2	5	7	6
4	9	8	5	6	4	2	5	6	5	1	4	5	5
7	2	3	0	4	2	3	5	6	7	9	4	8	5



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo la figura que NO está repetida:



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:



4



8



1



6



3



9



7



2



5

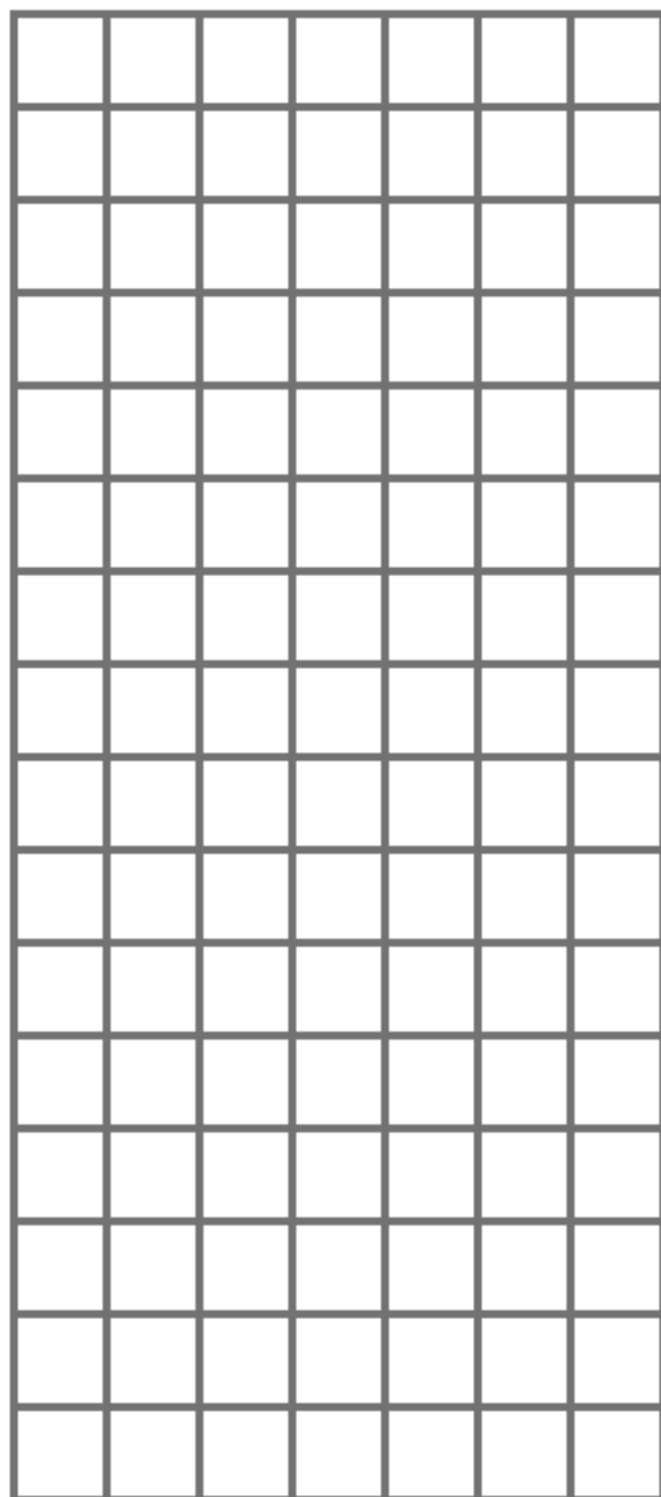
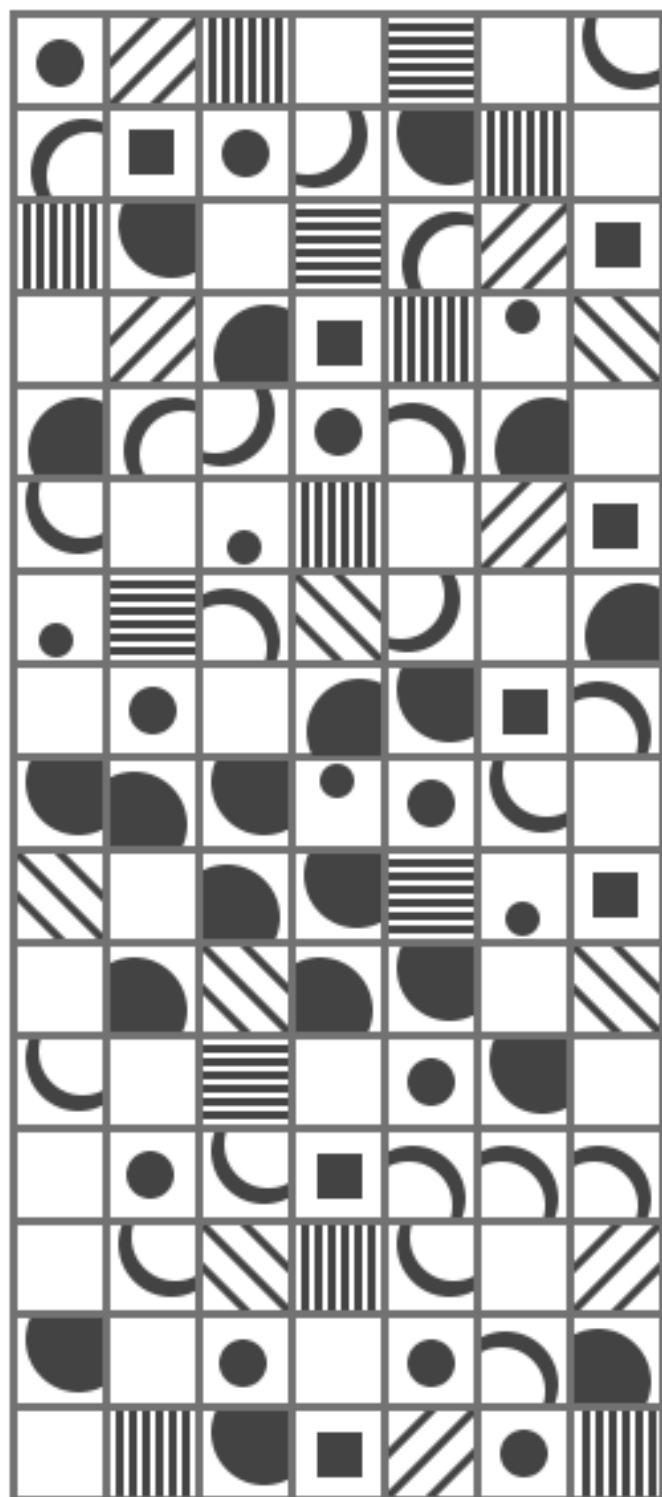


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Copia la siguiente cuadrícula:

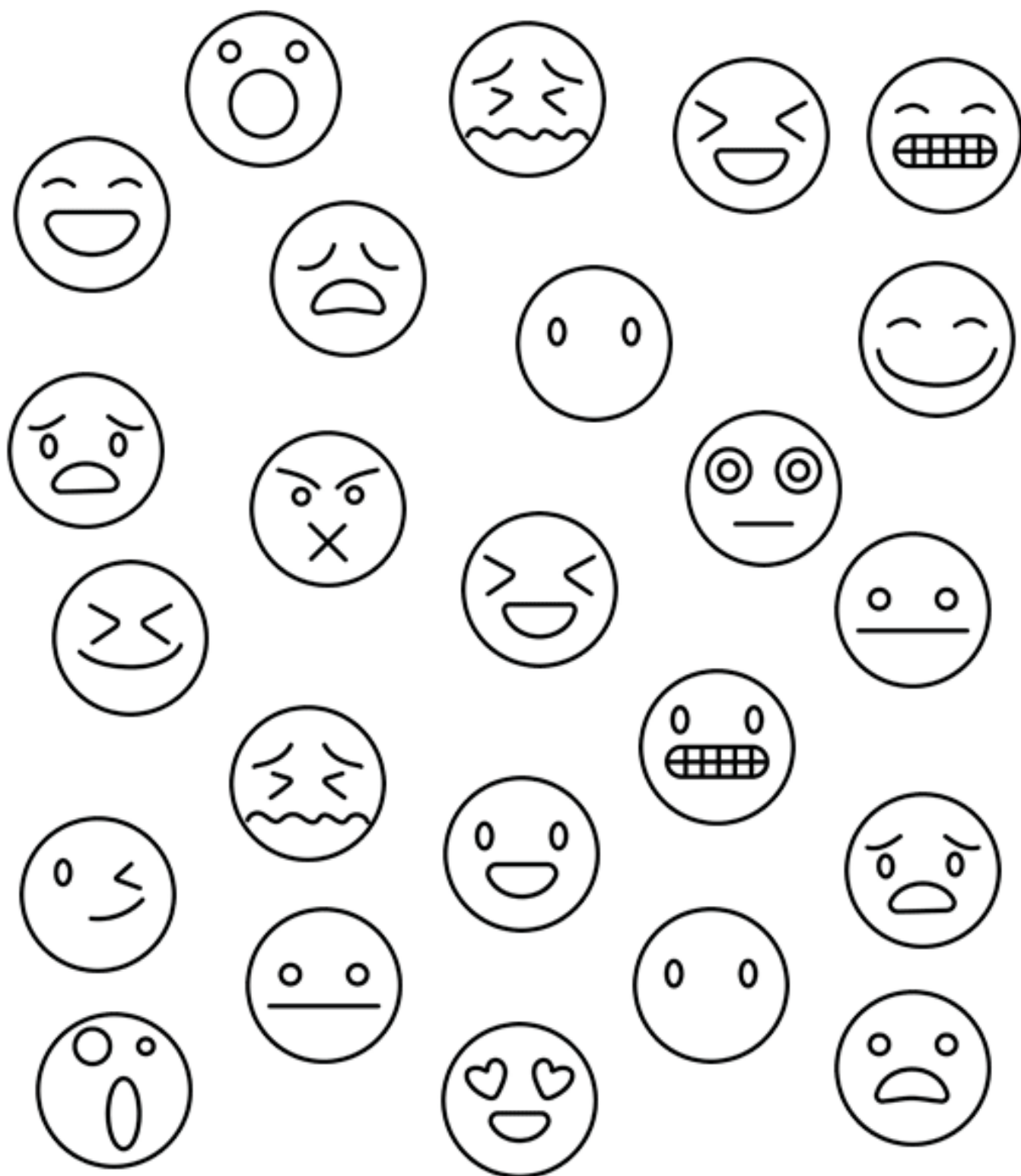


Mi nombre:

Fecha: Hora:



Colorea las parejas de figuras iguales:



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo el número 3.

6	8	0	8	6	0	6	8	5	4	2	6	7	5
8	6	2	4	0	8	6	7	9	4	8	5	8	6
4	0	8	3	7	8	4	6	8	5	7	9	4	6
5	8	2	0	1	5	4	6	7	9	8	4	5	7
2	4	6								1	5	4	8
9	7	6								9	4	8	5
6	4	5	7							6	4	9	8
6	6	4	5							4	5	2	5
0	4	3	2	7	0	4	3	5	6	7	9	8	4
5	6	5	3	2	4	4	0	5	2	4	3	5	6
7	9	8	4	4	5	6	7	2	4	5	6	7	8
9	4	4	5	7	6	7	2	4	6	4	5	4	9

3



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:

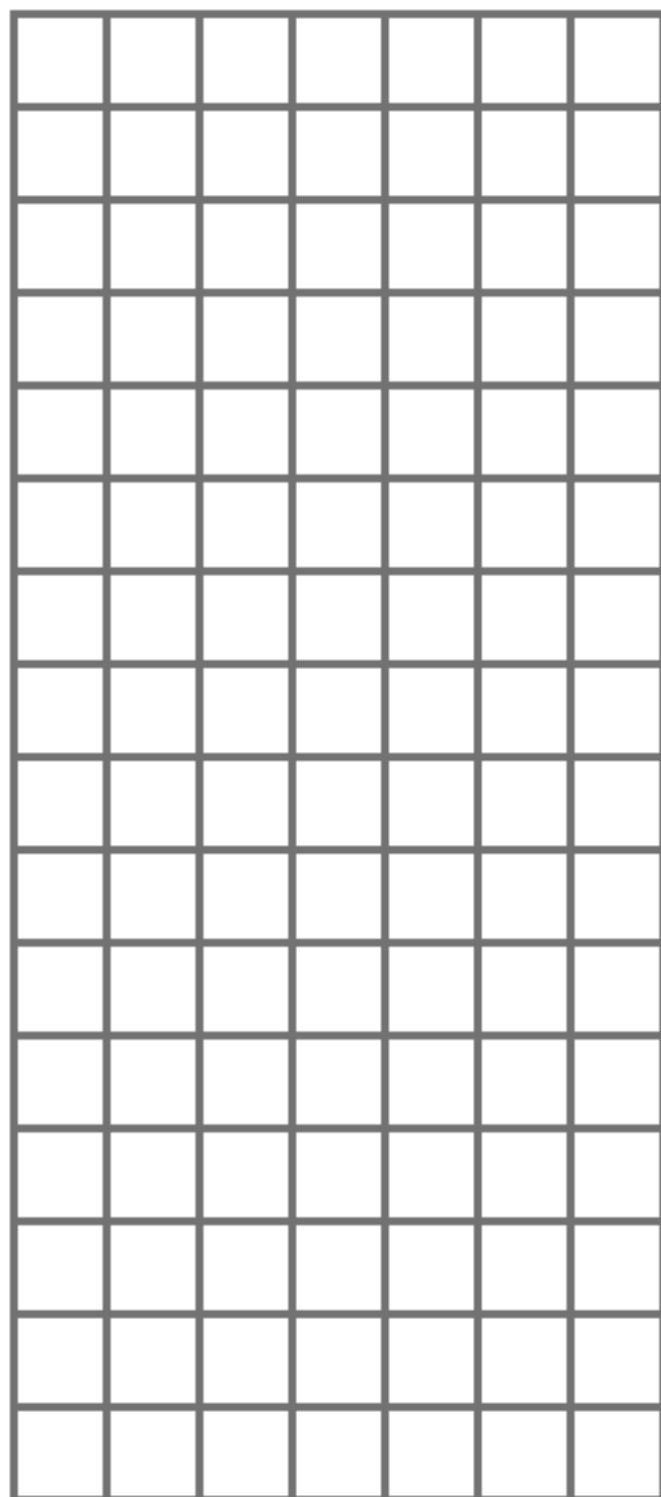
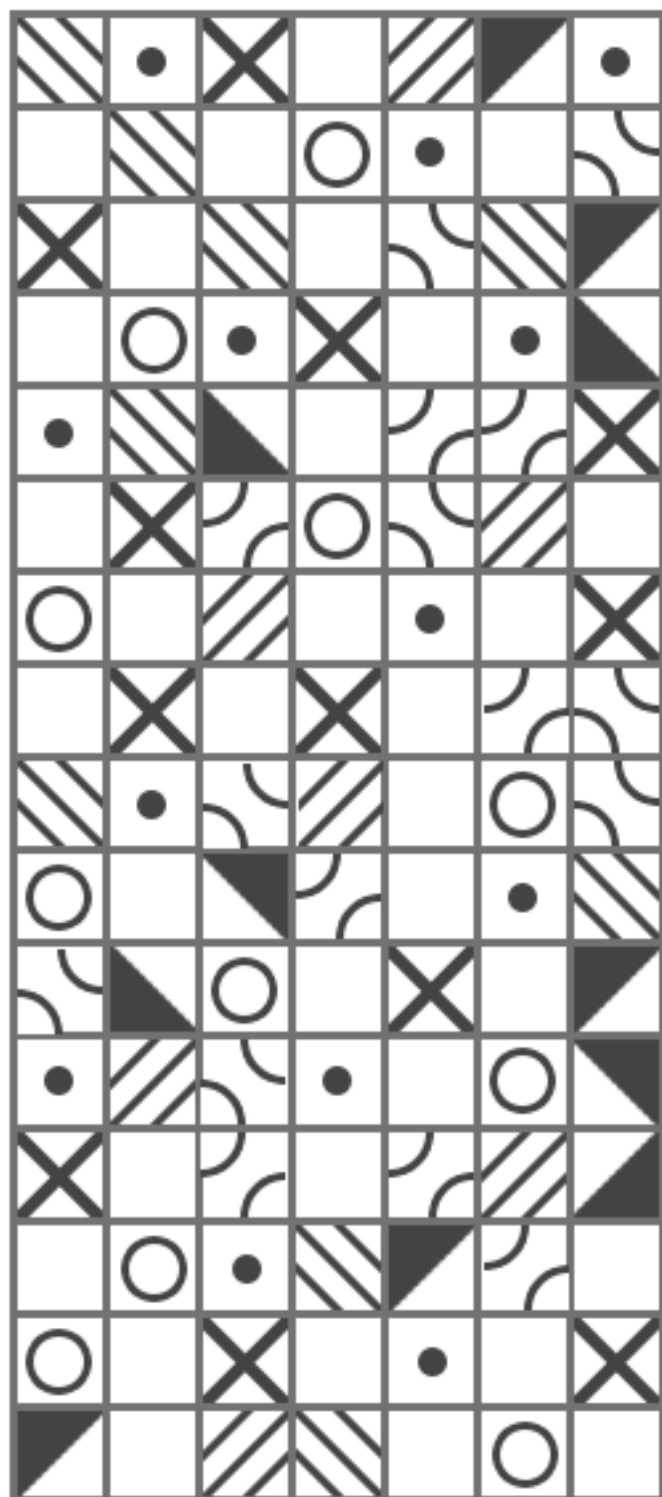


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Copia la siguiente cuadrícula:

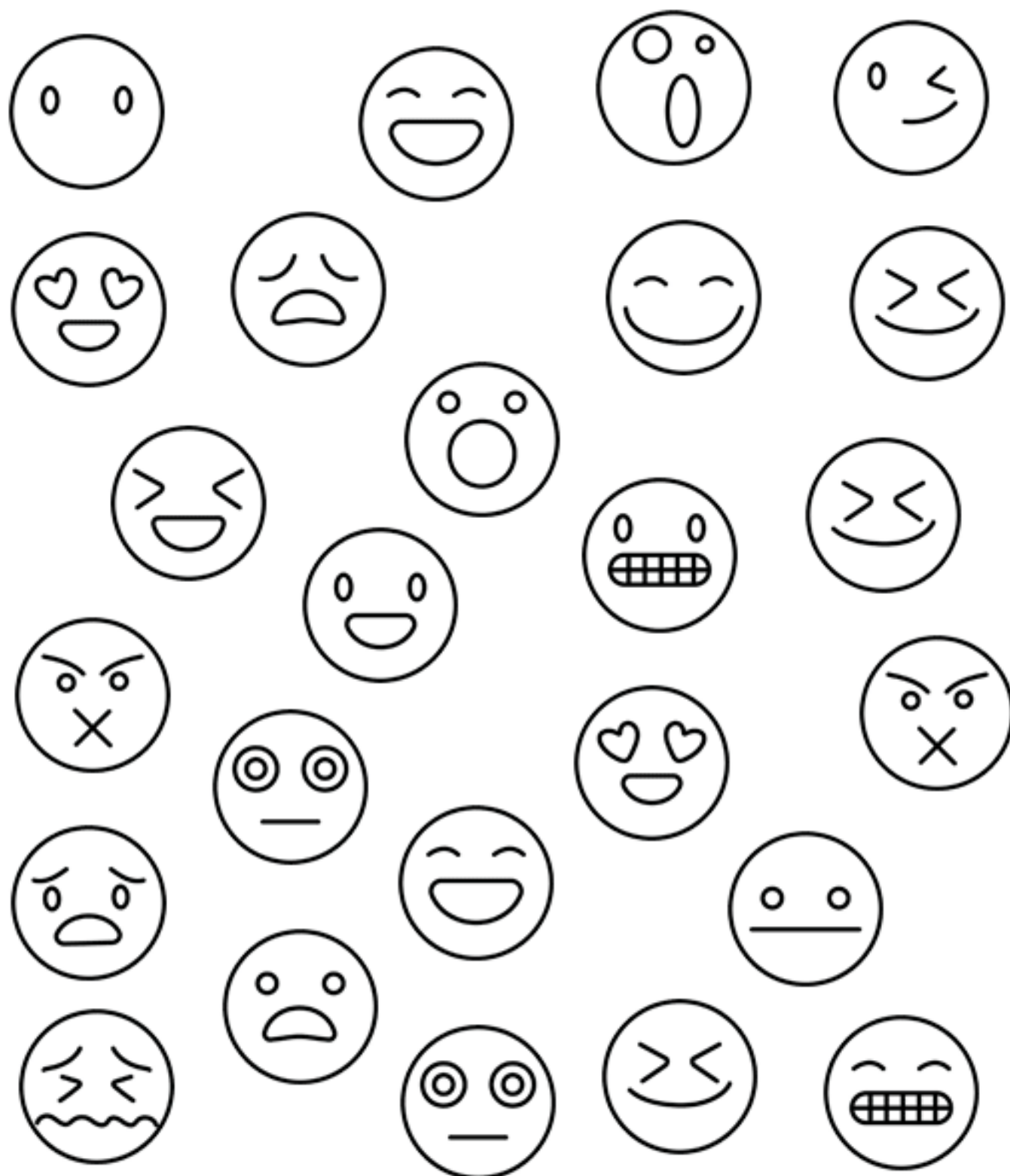


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Colorea las parejas de figuras iguales:



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo el número 5.

9	7	8	4	6	1	3	4	2	8	0	4	2	1
3	4	6	7	9	4	8	1	6	4	3	7	2	4
0	5	3	4	6	5	9	1	8	4	6	7	3	4
9	1	8	4	6	7	3	4	3	4	6	1	9	1
9	4	6								8	1	6	4
3	7	4								1	6	9	8
9	4	7	6							6	1	9	4
8	9	6	1							6	7	9	4
8	5	4	6	1	9	8	1	1	6	7	9	4	6
2	3	1	2	0	3	1	6	4	5	8	7	8	9
4	7	6	4	9	7	6	5	3	4	3	4	2	1
3	5	6	8	9	4	8	8	9	7	7	8	5	7



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:

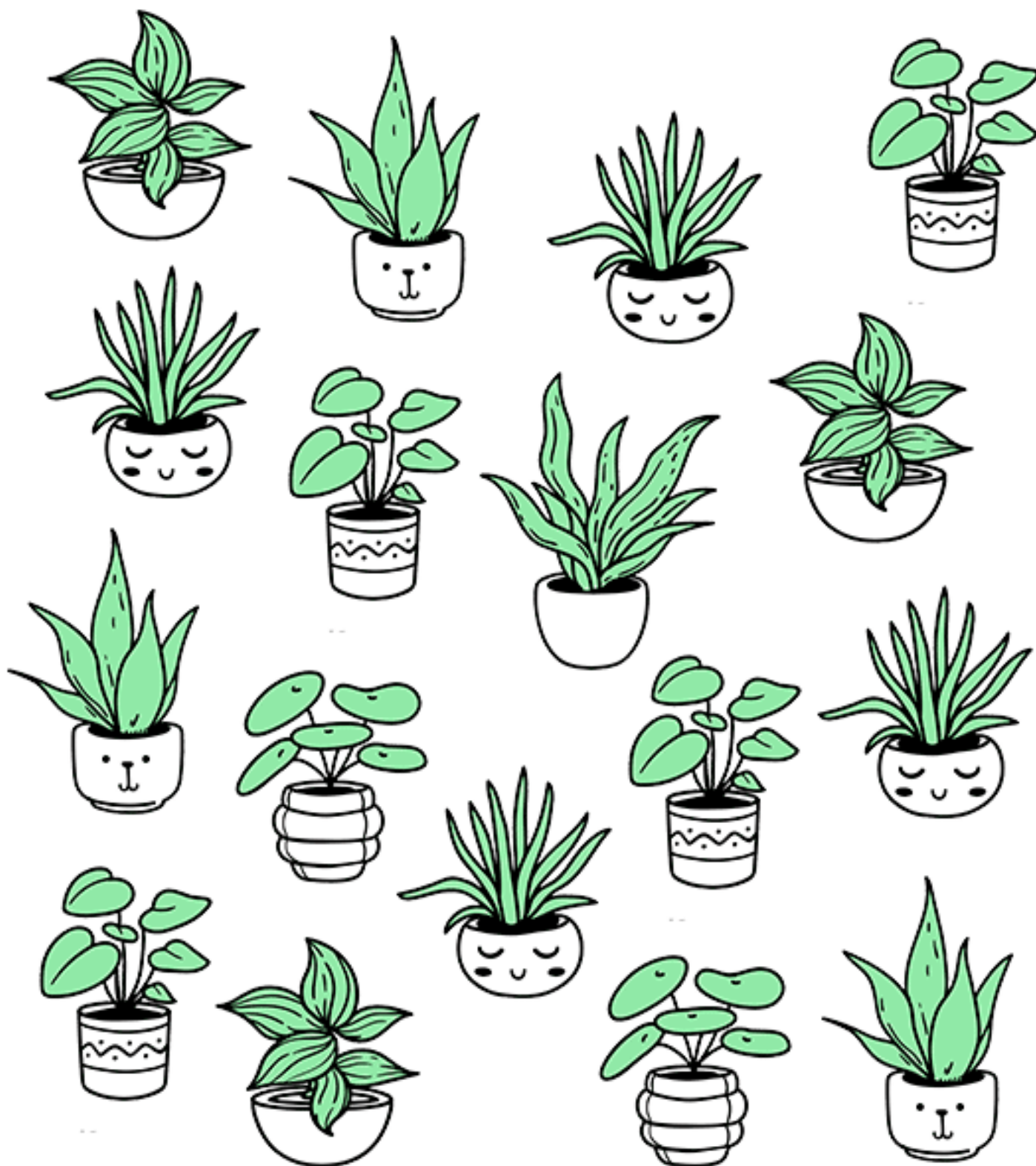


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo la figura que NO está repetida:



<https://www.ecognitiva.com/atencion/tdah/>

Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:



8

3

9

6

2

5

4

7

1



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

6	7	5	4	6	8	3	4	2	5	6	2	3	5	
6	8	5	7	9	4	0	1	6	1	0	9	1	6	
4	9	8	5	0	8	7	5	9	0	8	6	7	5	
4	3	1	2	4	0	7	5	4	6	7	3	4	2	
1	0	9									4	3	7	6
4	8	1									1	0	9	2
3	7	6	4								7	6	4	5
1	2	4	0								4	8	6	8
4	5	1	6	3	6	7	2	4	6	1	3	5	6	
9	5	0	6	4	3	5	6	7	8	4	5	1	6	
4	3	1	5	8	4	5	7	4	6	9	6	5	4	
3	4	5	1	2	0	5	2	7	9	4	5	1	2	



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Escribe el número correspondiente:



5

1

4

2

7

3

8

6

9



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo la figura que NO está repetida:

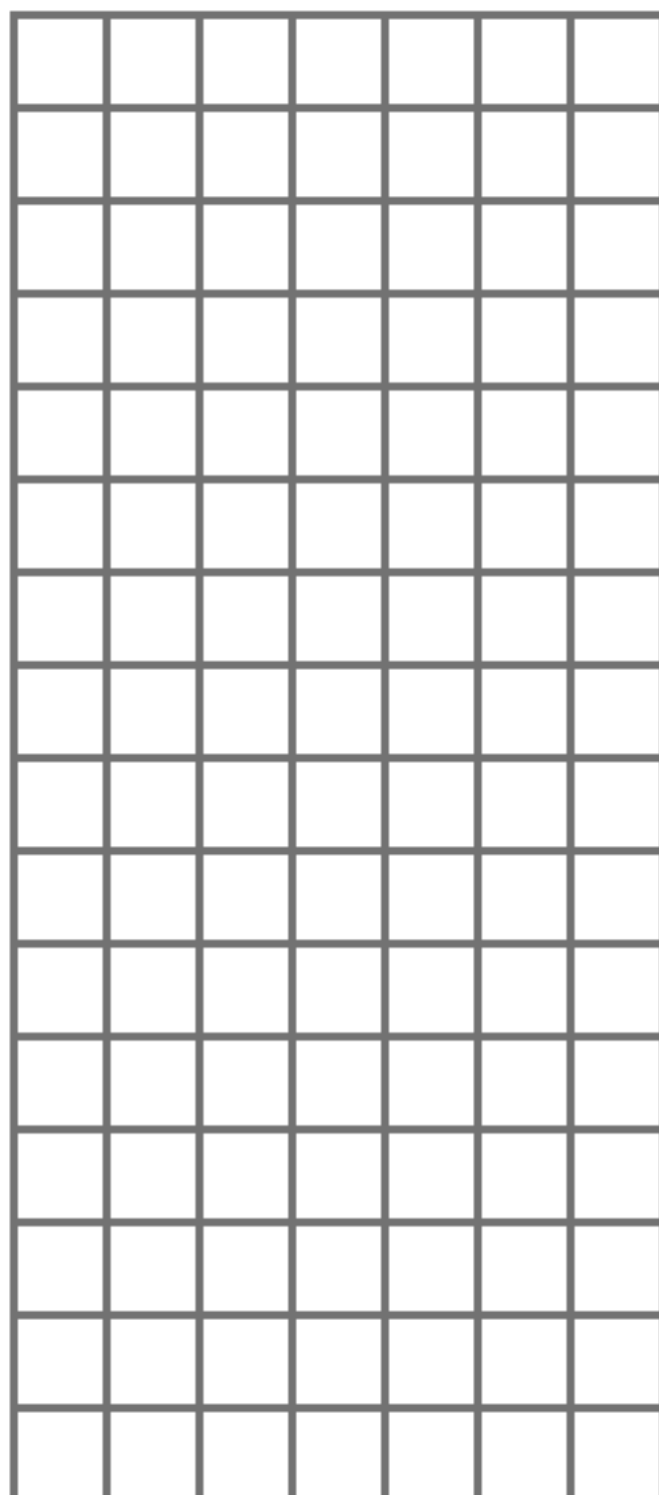
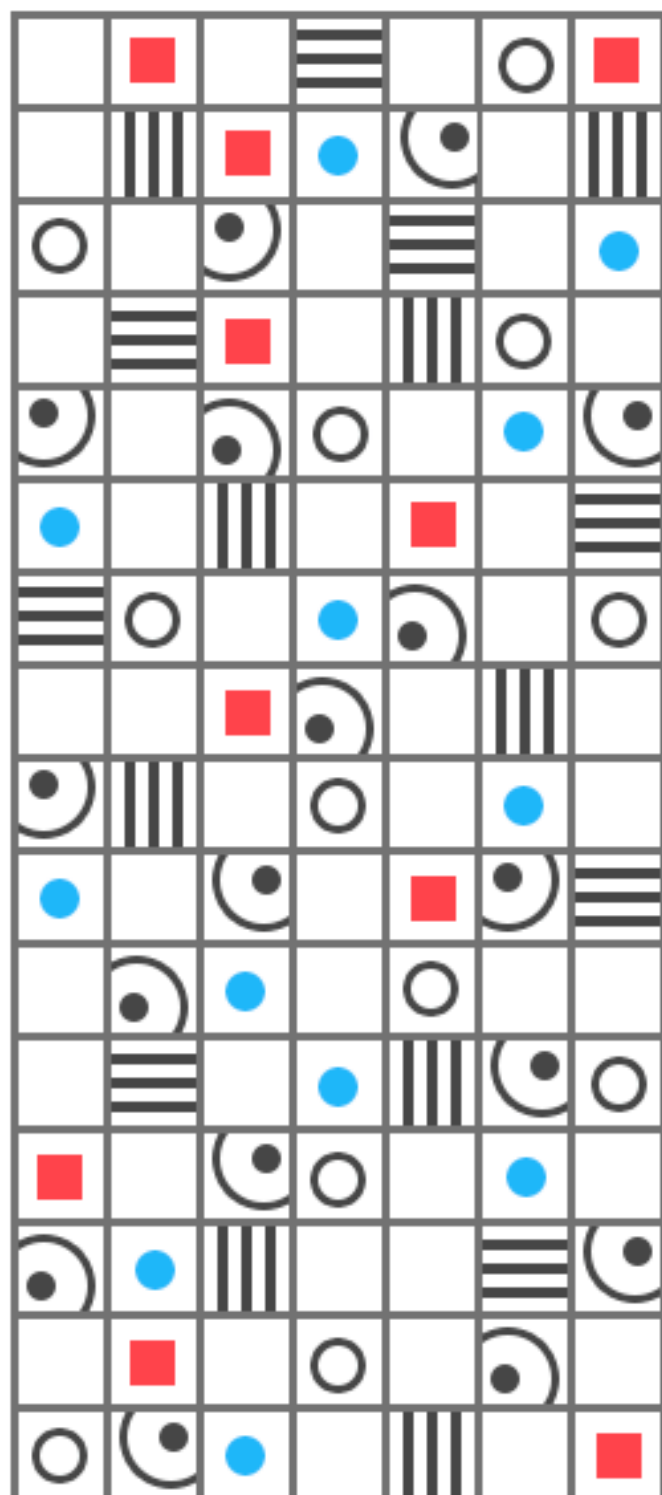


Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Copia la siguiente cuadrícula:



Mi nombre:

Fecha: Hora:

ecognitiva

Rodea con un círculo el número 4.

7	5	6	1	3	0	2	1	0	2	3	1	6	2
3	1	2	5	4	7	8	1	9	4	6	5	3	1
2	0	5	7	8	1	6	8	3	5	2	4	0	9
3	7	2	1	0	5	6	4	9	8	5	1	2	2
3	5	6								1	2	5	3
1	6	9								0	8	0	7
3	1	6	5							6	2	3	5
2	0	1	3							1	9	4	6
2	3	1	2	0	5	6	3	5	2	1	0	2	3
5	6	4	5	7	8	1	4	5	6	1	3	0	2
5	6	7	9	8	8	1	9	2	6	1	5	2	6
1	3	5	0	1	3	5	6	1	8	9	6	7	3

4





ecognitiva
ejercicios de estimulación cognitiva

www.ecognitiva.com