

26 ejercicios de gimnasia cerebral

Guía imprimible de LifeFitFM para practicar atención, memoria, coordinación y lenguaje con ejercicios sencillos. Úsala como actividad educativa o de bienestar; no sustituye una valoración profesional si existen síntomas cognitivos, neurológicos o de aprendizaje.

Cómo usar esta hoja

Elige 5-8 ejercicios por sesión, trabaja 10-20 minutos y alterna memoria, coordinación, lenguaje y atención. En niños, convierte la práctica en juego. En adultos mayores, prioriza comodidad, seguridad y pausas.

Nº	Ejercicio	Cómo hacerlo
1	Respiración cuadrada	Inhala 4 tiempos, mantén 4, exhala 4 y descansa 4. Repite 4 rondas.
2	Marcha cruzada	Toca rodilla izquierda con mano derecha y alterna 30-45 segundos sin prisa.
3	Ochos tumbados	Dibuja un ocho horizontal grande con el dedo y sigue el movimiento con la mirada.
4	Doble garabato	Dibuja formas simétricas con ambas manos a la vez durante un minuto.
5	Lectura espejo	Escribe una palabra corta al revés y léela en voz alta.
6	Series numéricas	Cuenta de 3 en 3 hacia delante y después hacia atrás desde 60.
7	Palabras encadenadas	Di una palabra y continúa con otra que empiece por la última sílaba.
8	Memoria de objetos	Mira 8 objetos durante 30 segundos, cúbrelos y escribe los que recuerdes.
9	Cambio de mano	Cepilla o escribe una frase corta con la mano no dominante.
10	Dedos alternos	Toca pulgar con índice, corazón, anular y meñique; vuelve en sentido contrario.
11	Mapa mental rápido	Pon una idea al centro y saca 6 ramas con palabras relacionadas.
12	Atención selectiva	Rodea todas las letras A de un texto durante un minuto y revisa errores.
13	Secuencia corporal	Crea una secuencia de 4 gestos y repítela aumentando un gesto cada ronda.
14	Suma visual	Observa matrículas, carteles o números cercanos y suma sus dígitos mentalmente.
15	Historia de 5 palabras	Elige 5 palabras al azar y crea una historia breve que las conecte.
16	Cambio de ritmo	Camina lento 20 pasos, rápido 20 pasos y vuelve a lento manteniendo control.
17	Memoria auditiva	Escucha una frase, espera 20 segundos y repítela con las mismas palabras.
18	Categorías	Nombra 10 alimentos, 10 deportes o 10 ciudades sin repetir.
19	Laberinto en papel	Resuelve un laberinto sencillo sin levantar el lápiz ni saltar paredes.
20	Simón casero	Pide a otra persona 4 palmadas o gestos y repite el patrón exacto.
21	Coordinación pie-mano	Da dos palmadas, toca hombros y pisa alternando derecha e izquierda.
22	Copia invertida	Dibuja una figura simple mirando el modelo boca abajo.
23	Atención con colores	Lee nombres de colores escritos en otro color e intenta decir el color real.
24	Recuerdo diferido	Aprende 6 palabras, haz otra tarea 3 minutos y escríbelas después.
25	Cálculo cotidiano	Calcula mentalmente descuentos, tiempos o cambios pequeños durante el día.
26	Cierre de sesión	Anota qué ejercicio fue fácil, cuál costó y qué repetirás mañana.

Plan semanal sugerido

Día	Bloque recomendado	Notas
Lunes	Coordinación + memoria	Marcha cruzada, dedos alternos, memoria de objetos.
Miércoles	Atención + lenguaje	Atención selectiva, palabras encadenadas, categorías.
Viernes	Cálculo + creatividad	Series numéricas, suma visual, historia de 5 palabras.
Fin de semana	Repaso ligero	Repite los dos ejercicios que más costaron sin forzar.

Registro rápido

Fecha	Ejercicios hechos	Dificultad 1-5	Qué repetiré

Aviso: si hay pérdida de memoria marcada, confusión, cambios de conducta, dolor, mareo o dificultad neurológica, consulta con un profesional sanitario. Para niños con necesidades educativas específicas, adapta la actividad con orientación docente o terapéutica.