



# ACTIVIDADES PARA EJERCITAR NUESTRAS HABILIDADES COGNITIVAS EN EL HOGAR

## Enseñanza básica

C. Belén Castro Salas  
Psicóloga PIE Enseñanza Básica  
Liceo José Victorino Lastarria  
Marzo 2020



# ANTES DE COMENZAR

Tomando en consideración que este es un periodo muy particular y que probablemente, ninguno de nosotros ha vivido nada similar, es muy normal que existan dudas y se genere ansiedad al respecto de cómo pasar el tiempo que estaremos en casa sin poder salir a espacios públicos o compartir con personas fuera del hogar.

En este sentido, se aconseja siempre mirar nuestra cuarentena como un pequeño (pero significativo) aporte a la salud de todas las personas y un espacio de solidaridad con quienes están más vulnerables.

Además, pensando en que probablemente no será un periodo breve el que pasemos en casa, se recomienda adoptar una perspectiva más pausada y tratar de mirar las cosas con mayor detención, en este mundo ajetreado. **La calma y la paciencia** serán las virtudes que nos ayudarán a salir mejor parados de esta situación de crisis sanitaria.

Por lo mismo, no es malo recordar que el encierro genera una disminución de las habilidades cognitivas y eso implica que a veces no podemos entendernos bien con los otros, generando conflictos que disminuyen nuestro bienestar.

**¡A tomárselo con calma!**

# ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES COGNITIVAS? ¿PARA QUÉ SIRVEN?

En nuestras vidas cotidianas, debemos enfrentar diferentes actividades, tareas y desafíos constantemente. Para salir adelante exitosamente en estas situaciones, debemos usar nuestra inteligencia, ingenio, creatividad y, la mayoría de las ocasiones, nuestras habilidades sociales.

En este sentido, en todos los casos en que debemos utilizar nuestro pensamiento para resolver problemas, estamos usando nuestras habilidades cognitivas.

# ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES COGNITIVAS? ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Las habilidades cognitivas son entonces, **todas las habilidades y capacidades que nos permiten adaptar nuestra conducta a los desafíos del ambiente en que vivimos.**

Estas capacidades y habilidades están influenciadas por múltiples factores, teniendo una base biológica y una social. Sin embargo el componente más importante es la estimulación, ya que, igual que los músculos, las habilidades que no se ejercitan, se atrofian.

# ¿CÓMO PODEMOS ESTIMULAR NUESTRAS HABILIDADES COGNITIVAS?

La verdad es que, siempre nos encontramos ejercitando nuestras habilidades cognitivas, aunque no nos demos cuenta.

Por ejemplo, cuando vamos a comprar cosas para la onces, debemos recordar qué cosas debemos comprar, dónde comprarlas, calcular si el dinero nos alcanza, calcular el vuelto, interactuar con los vendedores, distinguir qué productos queremos o cuáles están en mejor estado, etc. Todo ello involucra diferentes habilidades cognitivas.

# ¿CÓMO PODEMOS ESTIMULAR NUESTRAS HABILIDADES COGNITIVAS?

Otro ejemplo para dejarlo más claro, sería pensar en nuestras rutinas diarias y cómo debemos organizar las diferentes actividades que nos permiten conseguir diferentes metas u objetivos en el día. Ello requiere de habilidades cognitivas de alto funcionamiento, aunque no nos demos idea de que lo que hacemos es bastante complejo.

Pasemos entonces a la parte divertida: **ACTIVIDADES PARA EJERCITAR NUESTRAS HABILIDADES COGNITIVAS EN FAMILIA**

# TRIVIA

Necesitas: papeles (cartulinas recortadas en tarjetas), tijeras y lápices.

En conjunto con tu familia, cada uno debe escribir preguntas sobre distintos aspectos o conocimientos que posean, que sean interesantes y novedosos.

Cuando tengan unas 20 a 25 preguntas, juntan todas las tarjetas y las ponen boca abajo ordenadas en un montón.

Por turnos, ir **sacando al azar una tarjeta y contestar lo que sepas de la pregunta.**

Si otra persona quiere complementar la respuesta puede hacerlo.





# PALABRAS

Necesitas: papeles pequeños, lápices, un bol, cronómetro del celular.

Con tu familia conformen dos equipos. Cada equipo debe escribir una lista de palabras, y **anotar cada palabra en un papel pequeño**; deben ser **palabras poco conocidas o de poca frecuencia**. Al finalizar, se colocan los papeles en el bol. Hacen "cachipún" para saber quién empieza.

Un participante de uno de los equipos sacará un papel y **deberá definir la palabra, y el resto de participantes de su equipo debe adivinar cuál es la palabra que está describiendo**. El juego debe ser alternado, solo sacando UNA palabra por equipo en cada turno.

¡El equipo que acierta más palabras es el ganador!

# CREANDO HISTORIAS

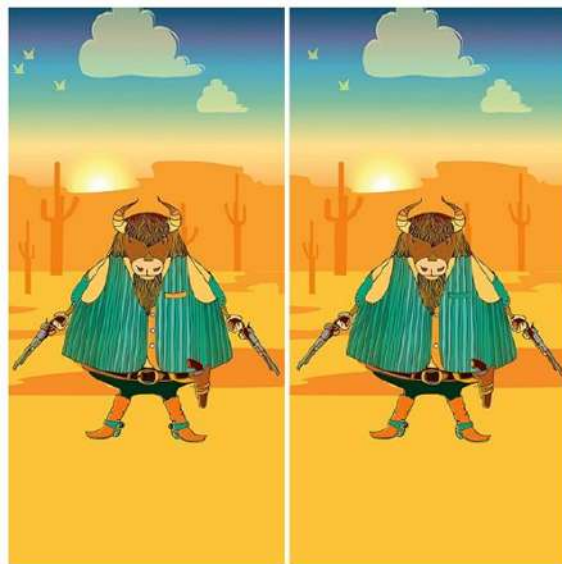
Necesitas: papeles cortados en tarjetas, lápices.

Este juego consiste en **crear una historia mediante dibujos**, las que deberán ser descifradas por el otro equipo. Cada equipo debe **dibujar una historia en diferentes tarjetas**. Es decir: en cada tarjeta habrá un dibujo de tal modo, que **si se juntan de forma correcta todas las tarjetas confeccionan una historia**.

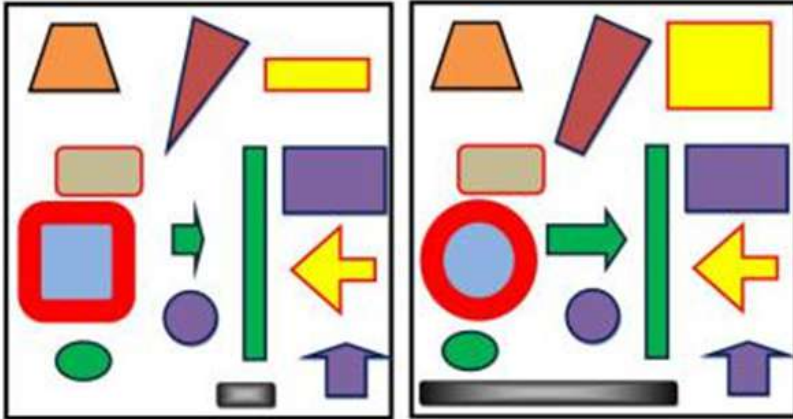
Una vez realizado, se desordenan las tarjetas y se les proporcionan al otro equipo, el cual tendrá dos minutos para ser capaz de ordenarlas y adivinar qué historia hay representada.

Por ejemplo: si se quiere representar una persona haciendo tallarines, en la primera tarjeta se puede dibujar un hombre tomando los tallarines, en la segunda echando agua a la olla, la tercera agregando los tallarines, en la cuarta echando sal y en la quinta escurriendo los tallarines en un colador.

# ENCUENTRA LAS 5 DIFERENCIAS

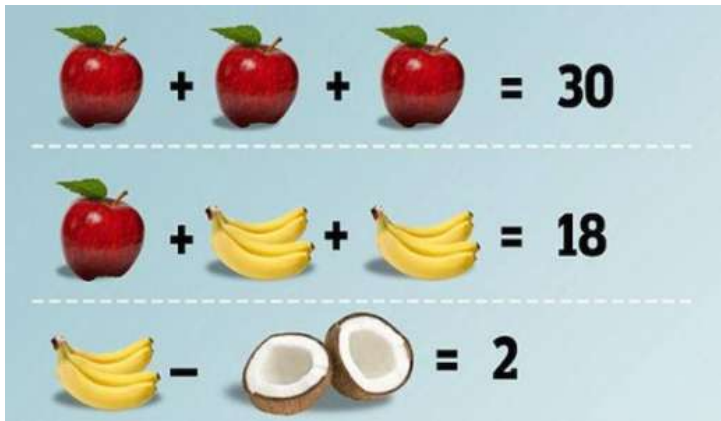


# ENCUENTRA LAS 5 DIFERENCIAS



# RAZONAMIENTO

¿Cuánto vale cada fruta en la suma?



# ¿QUÉ ANIMAL ES?

Las pistas para niños deben ser visuales (color, tamaño) y para gente mayor conceptos más abstractos (qué hacen, cómo son, su comportamiento...).



El objetivo de este juego es **adivinar el nombre de un animal usando diversas pistas.**

Un jugador piensa en un animal sin decírselo a los demás. A continuación dice una de sus características mediante la frase "Estoy pensando en un animal que..." (por ejemplo tiene mucho pelo). Los demás jugadores se turnan intentando adivinar, respetando sus turnos. El jugador debe continuar hasta que adivinen el animal. Todos integrantes deben describir **mínimo 3 animales** diferentes.

# ABC O BACHILLERATO

La familia hace una **lista de diferentes temas**, por ejemplo: nombres, países, cosas, frutas, etc. Luego escogen un tema, y comenzando por la letra A, por turnos (de uno en uno), **inician diciendo palabras considerando los diferentes temas y la letra que les toca**. Consideren abarcar gran parte del abecedario.

Opción 2: Este juego puede ser en la modalidad tradicional de **bachillerato**, en donde cada uno dibuja una tabla, establecen categorías que las escriben arriba, y por turnos escogen una letra.



	País	Frutas	Animales	Cocinas	Carnes	Vegetales	Otro
A							
B							
C							
D							
E							

# RAPIDEZ VISUAL

Encuentra el **hombre** en la foto en **3 segundos**.





# RAPIDEZ VISUAL

Encuentra **los animales** ocultos en el bosque.



# PALABRAS ENCADENADAS

La actividad consiste en **encadenar una palabra tras otra**.

Tras hacer "cachipún" para decidir quien comienza, la primera persona dice una palabra y la siguiente, tiene que decir otra que **empiece por la última sílaba de la palabra anterior**.

Por ejemplo: Impresora**ra**, Rata**ta**, Tarjeta**ta**, Tacones...

Tienen **máximo 10 segundos para decir la palabra**.

Puede ser cualquier palabra, pero tendrán una ayuda con la siguiente imagen.

**AHORA VIENE LA IMAGEN DE AYUDA. EN SUS MARCAS,  
LISTOS, YA!**

# PALABRAS ENCADENADAS

SÁBANA RÁPIDO ARBITRO  
FACILES ÚLTIMOS ÁRBOLES OXÍGENO HÉROE  
PELÍCULA CRÓNICA CÁLCULO MÚSCULOS LÉXICO MÚSICA  
AGRÍCOLA MIÉRCOLES BRÚJULA SÁBADO OCÉANO  
PENÚLTIMO BOLÍGRAFO ÁVILA IDOLO LÁMPARA CÓRDOBA  
LÁGRIMA PÁJAROS HIPOPÓTAMO ANTEPENÚLTIMO CARÁTULA TARÁNTULA  
MÁQUINA ESDRÚJULA MANDÍBULA MURCIÉLAGO  
CÁRCELES FANTÁSTICO MÚSICO SEMÁFORO  
PLÁTANO TÓMBOLA ANÁLISIS TELÉFONO AFÓNICO  
CÁMARA MÁGICAS ÁNGELES TÓNICA ESPÁTULA  
MÉXICO MÉDICO GRÁFICO PÁGINA TÍTULO MÁLAGA NÚMERO METRÓPOLIS  
ÁBACO SÍLABA TÍTULO TÍTULO TÍTULO TÍTULO TÍTULO TÍTULO TÍTULO TÍTULO  
ÁCIDO ANADE

# CONTEMOS UNA HISTORIA

El juego consiste en **formar una historia entre toda la familia**, en donde cada uno debe decir **un máximo de 2 palabras por turnos**.

Por ejemplo, comienza la mamá diciendo "Había...", luego continúa un hijo agregando "Había un perro...", sigue el papá que dice "Había un perro grande...", continúa otra hija que dice "Había un perro grande jugando...", y así sucesivamente, hasta completar una historia que tenga sentido y lograr recordar la mayor cantidad de palabras posibles.

**Deben estar atentos a todos! Éxito!**

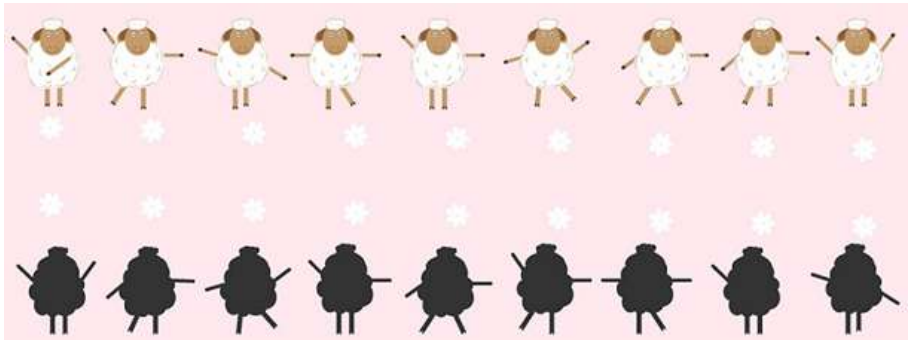
# CLASIFIQUEMOS PALABRAS

Este juego consiste en **escoger un campo semántico (categoría)** determinado, por ejemplo: bebidas, animales, muebles, colores, frutas, marcas, vehículos, etc. El campo semántico que se elija puede ser de cualquier tipo. Una vez se haya elegido, cada uno deberá **decir una palabra que pertenezca a ese campo semántico**. Por ejemplo, si se eligen "colores", el primero podrá decir rojo, el segundo azul, el tercero violeta, etc.

**Con los niños y niñas que quieran pueden incluir dibujos de las cosas que vayan nombrando, sobretodos con aquellos que no hayan adquirido la lectoescritura.**

# CALZA LAS OVEJAS

Encuentra la sombra de cada oveja. Une con tu dedo.



# ¡A MEMORIZAR!

Necesitas: cronometro del celular y la imagen de la siguiente página en un tablet, computador o impresa.

Debe existir un moderador y el resto serán participantes. Los participantes deben observar la imagen que está en la siguiente página durante **UN MINUTO** (medido por el moderador) para **recordar** que color corresponde a cada **palabra**.

Pasado el tiempo se saca la imagen de la vista de los participantes; el moderador le dirá una palabra a uno, quien tendrá que responder **el color de esa palabra**.

Luego puede hacerse al revés y, en lugar de decir la palabra, mencionar el color y que este le diga la palabra asignada.

**AMARILLO**  
**ROJO**  
**VERDE**  
**AZUL**  
**NARANJA**  
**ROSA**  
**NEGRO**



# JUEGOS TRADICIONALES QUE SE PUEDEN DESCARGAR EN EL CELULAR O TABLET

Utilice la tecnología en beneficio de los estudiantes y su aprendizaje, bajando aplicaciones como las siguientes sugerencias:

1. **Crucigramas:** Crucigramas para niños life, juegos educativos sopas de letras.
2. **Sudoku:** Juego de sudoku para niños 3x3.
3. **Lectura:** Pilas de palabras, Cuentos con juegos, Aprender a leer.
4. **Puzzles:** puzzles para niños, rompecabezas para niños, Dino Puzzles.

*“No es cierto que los seres humanos somos seres racionales por excelencia. Somos, como mamíferos, seres emocionales que usamos la razón para justificar u ocultar las emociones en las cuales se dan nuestras acciones”.*

Humberto Maturana, Biólogo y  
Epistemólogo chileno.



Espero que hayas disfrutado estas actividades con tu familia. Recuerda que puedes hacer las que quieras, o incluso inventar otras.

Cúidense mucho y quédense en casa.

C. Belén Castro Salas  
Psicóloga PIE Enseñanza básica

