

PLATAFORMA NEUROPULSE

Programa autoguiado: Check-in Cognitivo

Estimulación cognitiva para discapacidad

NeuroPulse

ApoyoDravet

Asociación impulsada por familias que conviven con epilepsias raras y complejas

Índice

1. Presentación....2
2. Justificación y objetivos....3
3. Descripción del programa autoguiado....3
4. Funciones cognitivas trabajadas....4
5. Guía de actividades de estimulación cognitiva....5
6. De uso y recomendaciones....60
7. ¿Quieres un programa más personalizado? Conoce NeuroPulse....62

1. Presentación

La plataforma NeuroPulse está compuesta por una serie de programas de estimulación y potenciación cognitiva impulsados por la Asociación ApoyoDravet, que combinan neurociencia y actividades de la vida cotidiana para facilitar el trabajo de diferentes capacidades cognitivas y funcionales.

El programa NeuroPulse parte de actividades sencillas y cercanas, relacionadas con situaciones habituales como el cuidado personal, el juego, la música, la organización, el movimiento o la interacción con el entorno. Las propuestas pueden adaptarse a las capacidades, intereses y necesidades de cada persona, buscando que la estimulación pueda integrarse de forma natural en el día a día.

Esta guía está dirigida a personas con enfermedades que cursan con discapacidad, diversidad funcional, dificultades cognitivas y alteraciones del neurodesarrollo, en especial a aquellas que actualmente no cuentan con acceso a estimulación cognitiva presencial.

El objetivo es proporcionar una serie de actividades que puedan realizarse en el entorno habitual de cada persona, principalmente en el domicilio y con el apoyo de familiares o cuidadores cuando sea necesario.

El documento *Check-in Cognitivo* constituye la primera puerta de entrada al programa. Está basado en los proyectos de estimulación cognitiva desarrollados y validados por el Dr. Luis Miguel Aras y un equipo multidisciplinar de profesionales.

El *Programa Autoguiado: Check-in Cognitivo* es uno de los programas que forman parte de NeuroPulse, el programa global de estimulación y potenciación cognitiva que ya está en funcionamiento con la inclusión de inteligencia artificial y calendarios personalizados. Actualmente comienza esta modalidad autoguiada y, en 2027, se incorporará el *Check-in Cognitivo+*, que contará con acompañamiento profesional de un/a psicólogo/a.

Plataforma NeuroPulse	Descripción	Disponibilidad
Check-in Cognitivo	Programa autoguiado de estimulación cognitiva	Activo
Check-in Cognitivo Plus	Programa autoguiado con acompañamiento de un/a psicólogo/a.	Disponible en 2027
NeuroPulse	Programas personalizados que combinan inteligencia artificial, neurociencia y acompañamiento psicológico.	Activo

2. Justificación y objetivos

Las dificultades cognitivas y funcionales pueden estar presentes en numerosas enfermedades neurológicas, patologías poco frecuentes y trastornos del neurodesarrollo. En función de cada persona, estas dificultades pueden afectar a la memoria, la atención, la comunicación, la planificación, la flexibilidad cognitiva y la realización de actividades cotidianas.

La falta de acceso a intervenciones de estimulación cognitiva presencial puede limitar las oportunidades de trabajar estas capacidades de forma continuada. Por este motivo, el *Programa Autoguiado: Check-in Cognitivo* NeuroPulse plantea una alternativa complementaria, acercando actividades de estimulación al entorno familiar y facilitando su realización de una manera flexible y adaptada.

La finalidad no es únicamente trabajar funciones cognitivas de forma aislada, sino relacionarlas con situaciones reales y actividades que forman parte del día a día de los/as participantes.

Entre los principales objetivos de esta guía se encuentran:

- Trabajar la atención y la capacidad de concentración.
- Estimular la memoria y el reconocimiento de información.
- Ejercitar las funciones ejecutivas, especialmente la inhibición, la actualización, la flexibilidad cognitiva y la planificación.
- Favorecer la comprensión y el seguimiento de instrucciones.
- Promover la comunicación y la interacción con el entorno.
- Trabajar habilidades relacionadas con la autonomía personal y las actividades de la vida diaria.
- Facilitar la participación de las familias en las actividades de estimulación.

La realización de estas actividades puede ofrecer oportunidades para ejercitar las capacidades conservadas, favorecer la participación y apoyar el mantenimiento de habilidades funcionales. Los resultados dependerán de las características y necesidades de cada persona, por lo que no se plantean mejoras garantizadas ni se sustituye con ellas la intervención de los profesionales de referencia.

3. Descripción del programa autoguiado

Esta modalidad *Programa Autoguiado: Check-in Cognitivo* de NeuroPulse consiste en un repertorio de **31 actividades de estimulación cognitiva y funcional**, elaboradas a partir

de situaciones cotidianas, juegos y propuestas que permiten trabajar diferentes capacidades.

Las actividades incluyen adaptaciones orientativas para facilitar su realización por personas con diferentes niveles de capacidad y necesidades de apoyo. Se contemplan modificaciones en las instrucciones, los materiales, el número de estímulos, la duración y el grado de ayuda necesario.

El programa tiene un funcionamiento autoguiado. Esto significa que no se establece un calendario individualizado ni una planificación semanal para cada participante, sino que se proporciona un listado de actividades que las familias pueden consultar y utilizar según sus necesidades.

Cada familia podrá seleccionar las propuestas que considere más adecuadas, repetirlas, modificar su dificultad o incorporarlas a las rutinas habituales. De esta manera, se facilita que la estimulación pueda realizarse en diferentes momentos del día y sin necesidad de disponer de materiales específicos.

La selección de las actividades debe tener en cuenta las capacidades, preferencias y circunstancias de cada persona, evitando propuestas que puedan generar frustración o que supongan una exigencia superior a sus posibilidades.

4. Funciones cognitivas trabajadas

Las actividades están orientadas al trabajo de diferentes funciones cognitivas, principalmente:

- **Inhibición:** capacidad para controlar respuestas automáticas o impulsivas y detener una acción cuando la situación lo requiere.
- **Actualización:** capacidad para mantener y manejar información relevante durante la realización de una tarea, incorporando información nueva cuando es necesario.
- **Flexibilidad cognitiva:** capacidad para adaptarse a cambios, modificar una estrategia o encontrar alternativas ante una situación.
- **Planificación:** capacidad para organizar y ordenar los pasos necesarios para realizar una actividad.
- **Memoria:** capacidad para registrar, almacenar y recuperar información.
- **Atención:** capacidad para seleccionar estímulos relevantes, mantener la concentración y evitar distracciones.

Estas funciones se trabajan mediante propuestas prácticas que permiten relacionar la estimulación cognitiva con actividades habituales, como el aseo, el vestido, la compra, la organización de objetos, la música o los juegos.

5. Guía de actividades de estimulación cognitiva

A continuación, se recoge el listado de las 31 actividades incluidas en el *Programa Autoguiado: Check-in Cognitivo* NeuroPulse, junto con las adaptaciones propuestas y las funciones cognitivas implicadas en cada una.

Las adaptaciones se plantean como orientaciones para facilitar la participación y pueden modificarse según las necesidades de cada persona. No todas las actividades tienen que realizarse de la misma manera ni requieren el mismo nivel de ayuda.

Listado de actividades de estimulación cognitiva

1. Cepillado con la mano no dominante.
2. Vestirse con ayuda del espejo.
3. Números en el ascensor.
4. Paisajes desde el coche.
5. Ruta alternativa.
6. Reconocimiento de objetos.
7. Álbum familiar.
8. Pedir en público.
9. Canción con distractor.
10. Construcciones.
11. Escondite con memoria.
12. Leer y preguntar.
13. Memoria y dibujo.
14. Canción favorita.
15. Supermercado.
16. Cartas de memoria.
17. Simón de palmadas.
18. Preguntas y respuestas.

19. Ordenar objetos.
20. Circuito o yoga.
21. Puzles.
22. Lanzamientos.
23. Juego de rol con peluches.
24. Soluciones creativas.
25. Sillas musicales adaptadas.
26. Teléfono estropeado.
27. Estatuas con música.
28. Las seis del reloj.
29. Preparar la bolsa.
30. Objetos con reglas.
31. Conecta letras y números

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

1	Cepillarse los dientes con la mano no dominante
Descripción de la acción	Realizar la actividad de cepillado dental utilizando la mano no dominante. **Ejemplo:** una persona zurda sostendrá el cepillo con la mano derecha y una persona diestra lo hará con la izquierda. Este cambio deliberado de rutina fomenta la activación cognitiva al obligar a romper automatismos y realizar la tarea de forma más consciente.
Adaptaciones	**A.** Realizar el cepillado con apoyo del/de la acompañante, quien puede guiar la postura o el movimiento según las necesidades de la persona.

	B. Incluir acciones previas, como poner la pasta en el cepillo, abrir/cerrar el tubo o preparar el vaso, realizadas también con la mano no dominante. **C.** Comenzar únicamente con movimientos breves y zonas concretas (por ejemplo, solo incisivos) y ampliar progresivamente el área de cepillado conforme aumente la precisión y la comodidad.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠			
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠		
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠		
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	

Niveles de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

La persona debe frenar el impulso automático de usar la mano dominante y controlar la tendencia a volver a la rutina habitual. La interferencia es moderada.

🧠 **Actualización — 2/5**

Requiere revisar y reajustar la información sobre la posición y el movimiento del cepillo, pero la demanda no es alta.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

¡Es la función más implicada: cambiar completamente la forma de ejecutar una actividad cotidiana y adaptarse a una estrategia nueva.

🧠 **Planificación — 3/5**

Necesita organizar los pasos, anticipar dificultades y ajustar el orden de las acciones. Requiere cierta anticipación, pero no es una tarea compleja.

Memoria operativa — 3/5

Implica mantener en mente los pasos de la secuencia mientras se controla el nuevo movimiento con la mano no dominante. La demanda es sostenida y moderada.

Atención — 4/5

Se necesita una atención sostenida y focalizada elevada para coordinar movimientos precisos con la mano menos hábil.

<table>
<tr><th colspan="2">2</th><th colspan="7">Vestirse delante del espejo</th></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción de la acción</td><td colspan="7">Vestirse frente a un espejo describiendo en voz alta cada uno de los movimientos necesarios.

Ejemplo: “Ahora levanto el brazo derecho… ahora cojo la camiseta… ahora meto la cabeza…”.

Este ejercicio promueve la conciencia corporal, la secuenciación y el control del movimiento, además de romper la automatización propia del acto de vestirse.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Adaptaciones</td><td colspan="7">A. La persona acompañante puede apoyar la actividad facilitando la descripción en voz alta (describiendo ambos, usuario/a y acompañante).

B. Añadir una descripción más precisa y detallada, por ejemplo: nombrar colores, texturas o partes específicas de la prenda.

C. Realizar solo una parte de la secuencia (por ejemplo, ponerse únicamente la camiseta) y luego ir ampliando a más prendas o pasos conforme aumente la comodidad y la atención.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 2/5**

Se necesita frenar la acción automática de vestirse sin pensar y mantener el ritmo pausado para poder describir cada paso. Interferencia baja pero presente.

- **Actualización — 3/5**

La persona debe supervisar continuamente lo que ya ha hecho, lo que está haciendo y lo que dirá en voz alta a continuación. Exige mantener la información al día.

- **Flexibilidad cognitiva — 3/5**

Se requiere adaptar la forma habitual de vestirse añadiendo la verbalización, el espejo y una secuenciación más consciente.

- **Planificación — 4/5**

Es necesario organizar los pasos, anticipar qué movimiento viene después, coordinar brazos/prendas y mantener un orden lógico. Demanda alta.

- **Memoria operativa — 4/5**

La persona debe conservar en mente la secuencia del movimiento, lo que debe verbalizar y la parte del cuerpo implicada. Exigencia sostenida y significativa.

- **Atención — 4/5**

Implica atención sostenida (mantener el foco), selectiva (centrarse en el movimiento y el espejo), alternante (mirar, mover, verbalizar), y dividida (movimiento + verbalización). Alta demanda.

3	Matemáticas en el ascensor
Descripción de la acción	Leer en voz alta todos los números del ascensor antes de pulsar el correspondiente, o durante el trayecto. Esta acción obliga a mantener la atención en un estímulo visual concreto, inhibir la respuesta automática de pulsar directamente el piso, y manipular mentalmente la secuencia de números.

<table>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Leer en voz alta únicamente el número del ascensor que corresponde al piso al que nos dirigimos.

B. Leer en voz alta todos los números del ascensor en orden normal.

C. Aumentar progresivamente la dificultad según el perfil cognitivo, leyendo los números en orden creciente, decreciente o alternando patrones cada varias semanas.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

Hay que detener la acción automática de pulsar directamente el piso y sostener la lectura antes de actuar. Demanda moderada.

🧠 **Actualización — 4/5**

La persona debe mantener al día la secuencia de números, supervisar cuál ha leído, cuál viene después y actualizar la información constantemente, especialmente si se cambia el orden.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Cambiar el orden de lectura (normal/inverso/alternado) o variar reglas exige adaptarse a nuevas consignas y abandonar la estrategia habitual.

🧠 **Planificación — 2/5**

La planificación es baja: la secuencia ya está presentada en el panel del ascensor. Solo se requiere anticipar dónde empezar o cómo seguir, sin necesidad de estructurar una acción compleja.

Memoria operativa — 3/5

Implica mantener en mente el número leído, el siguiente que toca y la secuencia en curso, especialmente cuando el orden no es el habitual.

Atención — 4/5

El ejercicio requiere:

- atención selectiva (centrarse en los números),
- sostenida (mantener el foco),
- alternante (leer–mirar–seguir la secuencia),
- y dividida (procesar la información mientras se está en movimiento o hablando). Demanda alta

4	Los paisajes desde el coche
Descripción de la acción	Contar en voz alta lo que vamos viendo desde el coche. **Ejemplo**: Ir describiendo poco a poco los objetos, letreros, animales, etc., que se observan al mirar por la ventanilla. Esta acción obliga a mantener la atención en un estímulo visual concreto, inhibir la respuesta automática de pulsar directamente el piso, y manipular mentalmente la secuencia de números.
Adaptaciones	**A.** Verbalizar en voz alta lo que se va viendo. **B.** Aumentar la dificultad según el perfil cognitivo añadiendo una breve descripción del objeto (por ejemplo, describir una casa o un camión). **C.** Activar recuerdos y emociones a partir de anécdotas personales relacionadas con aquello que aparece en el paisaje.

Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠			
		Actualización:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠			
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠		
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 2/5**

La persona debe frenar la tendencia automática a mirar sin procesar o a dispersarse con estímulos irrelevantes. La demanda es baja, aunque requiere cierto control para mantener el foco en la tarea de describir lo que ve.

🧠 **Actualización — 4/5**

El paisaje cambia constantemente, por lo que hay que ir renovando la información en tiempo real: lo que veo ahora sustituye a lo que veía hace unos segundos. Requiere supervisión continua y actualización rápida del contenido verbalizado.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Implica cambiar de categoría de estímulo de forma fluida (objeto → señal → edificio → persona → vehículo) y ajustar el discurso según lo observado. Si se añaden descripciones o anécdotas, la demanda aumenta aún más.

🧠 **Planificación — 2/5**

No es necesario estructurar una acción compleja. Solo implica decidir rápidamente qué describir primero o qué detalles incluir, pero la tarea no exige secuencias organizadas ni pasos anticipados.

🧠 **Memoria operativa — 3/5**

Se necesita mantener brevemente en mente lo que se ve para poder describirlo con coherencia, especialmente si se añaden detalles, si se encadenan varios elementos o si se integran anécdotas durante la descripción.

Atención — 4/5

Requiere atención:

- **selectiva** (centrarse en un estímulo concreto del entorno),
- **sostenida** (seguir con la tarea mientras el coche avanza),
- **alternante** (observar–pensar–verbalizar),
- **y dividida** (procesar información visual mientras se habla). La demanda global es alta.

5	**Volviendo a casa**							
Descripción de la acción	Cambiar ligeramente cada semana el recorrido habitual de vuelta a casa. **Ejemplo**: usar escaleras en vez de ascensor, variar una calle, cambiar de acera, incluir pequeños desvíos, etc.							
Adaptaciones	**A.** Introducir pequeñas variantes en el recorrido (cambio de acera, calle paralela, usar otra entrada del edificio). **B.** Aumentar progresivamente la dificultad añadiendo más cambios o variantes encadenadas. **C.** Realizar un recorrido planificado con objetivos: por ejemplo, identificar ciertos objetos, tiendas o señales en el camino, o describir en voz alta lo que se observa durante la ruta. Esto aumenta la implicación cognitiva y la atención.							
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:					
		Actualización:					
		Flexibilidad Cognitiva:					

		Planificación:					
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:					
		Atención:					

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Frenar la tendencia a repetir automáticamente el recorrido habitual. Requiere control moderado para romper la rutina.

- **Actualización — 4/5**

Se debe actualizar continuamente la información espacial: qué ruta se está siguiendo, qué cambios se han hecho y hacia dónde continuar.

- **Flexibilidad cognitiva — 5/5**

Implica abandonar la ruta conocida, adaptarse a nuevas alternativas y reorganizar la trayectoria según los cambios, lo que exige alta flexibilidad.

- **Planificación — 4/5**

Planificar variantes requiere anticipar el recorrido, organizar los pasos y decidir cómo afrontar los desvíos o cambios. Demanda alta.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente las instrucciones del recorrido, recordar qué partes se han modificado y sostener información espacial activa.

- **Atención — 4/5**

Requiere atención sostenida, selectiva, alternante y dividida para orientarse correctamente, detectar señales y adaptarse a cambios durante el trayecto.

<table>
<tr><th colspan="2">6</th><th colspan="7">Reconociendo objetos</th></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción de la acción</td><td colspan="7">Con los ojos cerrados, la persona debe reconocer un objeto mediante el tacto.

Ejemplo: comenzar con objetos simples y muy familiares, como un lápiz o un peine, y avanzar hacia objetos más complejos o menos conocidos.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Facilitar un objeto con el que la persona esté muy familiarizada.

B. Aumentar progresivamente la dificultad seleccionando objetos menos reconocibles o habituales.

C. Introducir pistas adicionales: por ejemplo, permitir una breve descripción verbal o guiada del objeto, o que la persona toque solo una parte del objeto primero y luego lo complete.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Hay que evitar abrir los ojos o usar estrategias visuales automáticas. Se requiere cierto control para centrarse únicamente en la percepción táctil.

- **Actualización — 3/5**

La persona debe ir incorporando la información que obtiene al tocar el objeto y actualizar constantemente la hipótesis sobre de qué objeto se trata.

- **Flexibilidad cognitiva — 3/5**

Se necesita cambiar de estrategia si la suposición inicial no es correcta (por ejemplo, modificar la forma de explorar el objeto o la parte que se toca).

- **Planificación — 2/5**

La planificación es moderadamente baja: consiste en organizar los movimientos de la mano para explorar el objeto y decidir por dónde comenzar.

- **Memoria operativa — 3/5**

Implica mantener en mente la información obtenida de diferentes partes del objeto para poder integrarla y reconocerlo correctamente.

- **Atención — 4/5**

Exige atención selectiva y sostenida para centrarse en la sensación táctil, evitando distracciones externas o visuales. La demanda es alta, ya que la persona debe procesar y analizar activamente la información táctil.

<table>
<tr><td>7</td><td colspan="6">El álbum de los míos</td></tr>
<tr><td>Descripción de la acción</td><td colspan="6">Usar un álbum con fotografías de familiares, amigos/as, etc., especialmente fotografías grupales, y nombrar a todas las personas presentes.

Ejemplo: comenzar con objetos simples y muy familiares, como un lápiz o un peine, y avanzar hacia objetos más complejos o menos conocidos.

Esta actividad trabaja memoria, atención, percepción visual y habilidades de categorización social.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="6">A. Usar revistas, fotografías digitales o impresas de personas conocidas y famosas para la persona.

B. Nombrar a todas las personas presentes en las fotos, ayudando a ejercitar la memoria y la atención al detalle.

C. Buscar una misma persona en diferentes fotos o identificar rasgos/parentescos comunes entre los presentes (por ejemplo, todos los que tienen barba, gafas, pelo rizado).</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td>🧠🧠</td><td></td></tr>
</table>

	Otras funciones cognitivas	Atención:					

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 2/5**

Requiere frenar la impulsividad de decir nombres sin mirar cuidadosamente la foto y centrarse en cada persona de forma ordenada. Demanda baja-moderada.

- **Actualización — 4/5**

Se necesita actualizar continuamente la información a medida que se van nombrando personas, integrando nuevas identificaciones y evitando repetir nombres.

- **Flexibilidad cognitiva — 3/5**

Implica cambiar de estrategia al buscar personas, agrupar por características o buscar conexiones entre fotos. Demanda moderada.

- **Planificación — 3/5**

Se requiere organizar el recorrido visual de la foto, decidir por dónde empezar, en qué orden nombrar a las personas y qué rasgos destacar.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente los nombres ya mencionados, las características observadas y las conexiones entre fotos exige memoria activa sostenida.

- **Atención — 4/5**

La actividad demanda atención sostenida y selectiva para no perder detalles, además de atención alternante al cambiar de persona o foto, y dividida si se comentan características o se comparan fotos.

<table>
<tr><th>8</th><th colspan="7">Solicitar en público</th></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción de la acción</td><td colspan="7">Pedir en un establecimiento (tienda, cafetería, panadería, etc.) lo que desea otra persona, no solo lo que quiere uno mismo.

Ejemplo: “Mi abuela quiere un café y una barra de pan”.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Comenzar pidiendo únicamente lo que desea la persona que realiza la actividad.

B. Aumentar progresivamente el número de pedidos, incluyendo lo que quiere el acompañante o varias personas.

C. Tratar de recordar y repetir lo que se pidió el día anterior, fomentando memoria y secuenciación.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- Inhibición — 4/5

Hay que frenar impulsos de pedir solo lo propio, controlar la timidez o posibles distracciones del entorno y centrarse en el pedido correcto. Demanda alta.

- **Actualización — 3/5**

Se debe actualizar la información mientras se procesa lo que la otra persona desea y se va incorporando al pedido total.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Requiere adaptarse a nuevas situaciones sociales, distintos productos o cambios en el orden del pedido, y ajustar la estrategia según la respuesta del personal.

- **Planificación — 3/5**

Es necesario organizar mentalmente el pedido, decidir el orden de los objetos y anticipar lo que se va a decir, especialmente si se trata de varios pedidos consecutivos.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente la lista de pedidos de varias personas y, si se aplica la adaptación C, recordar lo que se pidió previamente para repetirlo correctamente.

- **Atención — 4/5**

Implica atención sostenida y selectiva: escuchar correctamente los deseos del acompañante, observar el entorno, no distraerse con otras personas y procesar la información mientras se interactúa verbalmente.

9	Suena mi canción favorita
Descripción de la acción	Reproducir su canción favorita mientras la persona está concentrada en una tarea, con el objetivo de que logre centrarse en completar la actividad intentando inhibir la distracción musical. Esta tarea trabaja la capacidad de atención selectiva, control inhibitorio y manejo de interferencias.

<table>
<tr><td></td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="6">A. Comenzar con tareas sencillas (dibujar, colorear, trazos simples).

B. Aumentar progresivamente la dificultad de las tareas (operaciones matemáticas, lectura, escritura).

C. Introducir otras distracciones interesantes: por ejemplo, poner la televisión, hablar de un tema de interés, o manipular objetos mientras mantiene la concentración en la tarea principal.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 5/5**

Alta demanda: requiere bloquear la distracción de la música y otras interferencias mientras se ejecuta la tarea.

🧠 **Actualización — 3/5**

Se debe mantener en mente la información relevante de la tarea, reemplazando continuamente lo que se está procesando conforme avanza la actividad.

- **Flexibilidad cognitiva — 3/5**

Implica adaptarse a la interferencia de la música y reorganizar estrategias de concentración según lo que funcione mejor.

- **Planificación — 3/5**

Necesario para estructurar la ejecución de la tarea y anticipar cómo completar los pasos a pesar de la distracción.

- **Memoria operativa — 4/5**

Requiere mantener activa la información de la tarea mientras se inhiben los estímulos distractores.

- **Atención — 5/5**

Alta demanda: atención sostenida y selectiva para centrarse en la tarea mientras se ignoran distractores auditivos y visuales. También atención dividida si se combinan varias tareas al mismo tiempo.

10	**Juegos de construcción**
Descripción de la acción	Jugar con un juego de piezas de construcción para ejercitar principalmente flexibilidad cognitiva, además de memoria operativa y planificación. **Ejemplo**: jugar los fines de semana al juego de piezas “Camelot”, en el que se debe reproducir lo que aparece en las tarjetas o crear estructuras propias siguiendo reglas.
Adaptaciones	**A.** Comenzar con juegos sencillos, familiares y adaptables al nivel del usuario/a.

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">B. Aumentar progresivamente la dificultad usando piezas grandes, de colores brillantes o combinaciones más complejas.

C. Introducir juegos de construcción nuevos y no familiares, que requieran aprender reglas nuevas y crear estructuras diferentes.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

Se necesita controlar impulsos de construir de forma automática y seguir las reglas del juego, evitando errores o movimientos improductivos.

🧠 **Actualización — 4/5**

Se debe ir incorporando continuamente la información sobre la estructura a construir, corrigiendo y ajustando según se avanza.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 5/5**

Alta demanda: implica adaptarse a nuevas reglas, modificar estrategias, cambiar planes de construcción y crear soluciones alternativas.

Planificación — 4/5

Requiere anticipar el orden de colocación de las piezas, organizar la estructura y prever los pasos siguientes para completar la construcción.

Memoria operativa — 4/5

Se necesita mantener en mente la secuencia de construcción, los patrones de las tarjetas y la posición de las piezas mientras se construye.

Atención — 5/5

Atención sostenida y selectiva: concentrarse en las piezas, las reglas del juego y los patrones, evitando distracciones externas. También atención dividida si se coordinan varias acciones a la vez.

11	Escondite en casa con memoria
Descripción de la acción	Jugar al escondite en un espacio conocido (casa, habitación, etc.) haciendo uso de la memoria para recordar lugares y objetos. **Ejemplo**: esconderse y, cuando la persona acompañante encuentra al usuario/a, este debe nombrar los objetos presentes en ese espacio o realizar pequeñas acciones relacionadas con ellos.
Adaptaciones	**A.** Jugar al escondite en un espacio pequeño y familiar. **B.** Al ser encontrado/a, nombrar objetos presentes en ese lugar o describirlos en voz alta. **C.** Realizar o simular una acción relacionada con el espacio u objeto (por ejemplo, ponerse los calcetines, lavarse los dientes).

Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Se requiere controlar la impulsividad de moverse sin pensar, mantener la discreción y centrarse en la memoria del lugar.

- **Actualización — 4/5**

La persona debe ir incorporando información sobre la posición de objetos, cambios de ubicación y acciones relacionadas mientras se desarrolla el juego.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Implica cambiar estrategias de escondite y de reconocimiento de objetos según el espacio, adaptando la conducta y la secuencia de acciones.

- **Planificación — 4/5**

Planificar dónde esconderse y cómo nombrar o interactuar con los objetos requiere anticipación y secuenciación de pasos.

- **Memoria operativa — 5/5**

Alta demanda: mantener en mente los objetos presentes, la ubicación, acciones a realizar y secuencia de pasos mientras se ejecuta la tarea.

Atención — 4/5

Exige atención sostenida y selectiva para recordar objetos y ubicaciones, y alternante/dividida si se combina movimiento, memoria y verbalización.

<table>
<tr><th>12</th><th colspan="7">Leer y formular preguntas</th></tr>
<tr><td>Descripción de la acción</td><td colspan="7">Escoger un artículo de periódico, revista o similar, leerlo y formular preguntas sobre lo leído.

Esta actividad trabaja comprensión, memoria, pensamiento crítico y habilidades de planificación y flexibilidad cognitiva.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Comenzar con preguntas muy sencillas sobre el texto leído.

B. Aumentar la dificultad usando imágenes o conjuntos de imágenes y formular preguntas más concretas o abiertas.

C. Escoger un libro, cómic u otro texto nuevo o poco familiar para formular preguntas más complejas y estimular la comprensión y razonamiento.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
</table>

	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:					
		Atención:					

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Se requiere controlar la impulsividad de responder rápido o con información incompleta, centrarse en la lectura y reflexionar antes de preguntar.

- **Actualización — 4/5**

La persona debe integrar nueva información del texto y ajustar sus preguntas en función de lo que comprende o detecta mientras avanza en la lectura.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Implica adaptar el tipo de pregunta según la información disponible, cambiar de estrategia si no se entiende algo y reorganizar ideas.

- **Planificación — 4/5**

Planificar qué preguntas hacer y en qué orden requiere anticipación y organización de la información.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente la información leída, los detalles importantes y las ideas principales mientras se formulan las preguntas.

- **Atención — 4/5**

Atención sostenida y selectiva para leer y procesar el texto, además de atención alternante si se pasa de la lectura a la formulación de preguntas, y dividida si se analizan varios detalles a la vez.

13	Memoria y dibujo							
Descripción de la acción	Observar una foto, paisaje, objeto, etc., memorizarla y luego intentar dibujarla con la mayor precisión posible, recordando los detalles observados. Esta actividad trabaja memoria visual, planificación, atención, y flexibilidad para reproducir la información de forma creativa.							
Adaptaciones	**A.** Comenzar con dibujos sencillos, centrados en el contexto general de la imagen observada. **B.** Aumentar progresivamente la dificultad incluyendo mayor precisión, detalles y elementos más complejos. **C.** Introducir variantes creativas: dibujar la imagen desde otra perspectiva, agregar elementos propios o combinar varias imágenes, para estimular flexibilidad cognitiva y planificación.							
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

Se requiere controlar impulsos de dibujar de forma automática y centrarse en reproducir lo que se ha memorizado, evitando omitir o distorsionar detalles.

- **Actualización — 4/5**

Durante el dibujo, la persona debe actualizar continuamente la información memorizada de la imagen y ajustar el dibujo según lo recuerda.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Se necesita adaptar la estrategia de dibujo según los detalles recordados, cambiar de enfoque si algo no se recuerda bien o combinar elementos de manera creativa.

- **Planificación — 4/5**

Planificar el orden de los trazos, distribución de elementos y proporciones requiere anticipación y organización mental.

- **Memoria operativa — 5/5**

Alta demanda: mantener en mente la información visual mientras se dibuja, integrando detalles y secuencias de forma activa.

- **Atención — 4/5**

Exige atención sostenida y selectiva para observar y reproducir los detalles, además de atención alternante/dividida si se combinan varios elementos o se corrigen errores durante el proceso.

14	Escribir nuestra canción favorita
Descripción de la acción	Escribir (preferiblemente a mano) 3–4 líneas de la letra de nuestra canción favorita. Esta actividad trabaja memoria verbal, atención, planificación y flexibilidad en la expresión escrita.
Adaptaciones	**A.** Comenzar escribiendo en un teclado inteligente (iPad, tableta, ordenador) si escribir a mano es más complicado.

	B. Sustituir la escritura por dibujar la letra o elementos de la canción, trabajando creatividad y representación visual. **C.** Hacer la actividad de forma oral primero, diciendo las líneas en voz alta y luego pasarlas a la escritura, para facilitar la memorización y planificación.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠	🧠		
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠		
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de escribir sin pensar, repetir frases exactas y no improvisar demasiado. Demanda moderada.

- **Actualización — 3/5**

Mantener y actualizar la información de la letra de la canción mientras se escribe, sustituyendo partes si se comete un error o se recuerda algo nuevo.

- **Flexibilidad cognitiva — 3/5**

Adaptar la estrategia si no recuerda la letra completa, cambiar de modalidad (escritura/dibujo/oral) según necesidad.

- **Planificación — 4/5**

Organizar mentalmente las líneas que se van a escribir, decidir el orden y anticipar cómo distribuir las palabras en el espacio disponible.

- **Memoria operativa — 4/5**

Recordar las palabras de la canción mientras se escriben, integrando frases completas y detalles específicos.

Atención — 4/5

Atención sostenida y selectiva para escribir correctamente, procesar la letra y no distraerse con otras tareas o estímulos

15	Comprando en el supermercado						
Descripción de la acción	Acudir a un supermercado, tienda u otro establecimiento y buscar productos concretos sin ayuda o con ayuda parcial. Esta actividad trabaja planificación, memoria operativa, flexibilidad y atención en un entorno real.						
Adaptaciones	**A.** Usar una imagen del producto (por ejemplo, en un móvil) como guía visual para facilitar su localización. **B.** Comenzar por productos fáciles de encontrar, más visibles y familiares en el establecimiento. **C.** Explorar y ubicar productos similares dentro de un mismo grupo (frutas, verduras, pasta, etc.), fomentando categorización y flexibilidad.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:					
		Actualización:					
		Flexibilidad Cognitiva:					
		Planificación:					
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:					
		Atención:					

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 4/5**

Requiere controlar impulsos de tomar cualquier producto y centrarse solo en los objetivos. También frenar distracciones del entorno (personas, ofertas, colores).

- **Actualización — 4/5**

Mantener al día la información sobre lo que ya se ha encontrado y lo que falta, ajustando el plan de búsqueda mientras se recorre la tienda.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Adaptarse a cambios en la disposición de productos, alternativas similares y rutas diferentes dentro del supermercado.

- **Planificación — 5/5**

Alta demanda: organizar el recorrido por los pasillos, anticipar la secuencia de productos a buscar y decidir estrategias de localización.

- **Memoria operativa — 4/5**

Recordar los productos pendientes, la ubicación de los ya encontrados y detalles de las imágenes o listas utilizadas como guía.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida y selectiva: concentrarse en los productos a buscar, evitar distracciones externas y dividir la atención entre distintos estímulos del supermercado (precios, pasillos, personas, etc.).

16	**Jugando a las cartas**
Descripción de la acción	Jugar un juego de memoria utilizando una baraja de cartas. **Ejemplo**: encontrar parejas, recordar la posición de las cartas y evitar errores.

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">Esta actividad trabaja memoria operativa, atención, planificación y control inhibitorio.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="6">A. Comenzar con un número reducido de cartas o parejas sencillas según el perfil cognitivo.
B. Aumentar progresivamente la dificultad aumentando el número de cartas o la complejidad de los patrones.
C. Introducir variantes: cambiar el tipo de cartas (colores, formas, personajes), jugar en parejas o competir contra otro participante para aumentar la atención y la flexibilidad.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 4/5**

Controlar impulsos de levantar cartas sin pensar, recordar la estrategia y evitar errores por distracción.

- **Actualización — 4/5**

Se necesita actualizar constantemente la información sobre la posición de las cartas y las parejas encontradas.

- **Flexibilidad cognitiva — 3/5**

Implica cambiar de estrategia si una suposición inicial no funciona o adaptarse a nuevas reglas del juego.

- **Planificación — 4/5**

Planificar la secuencia de movimientos y anticipar dónde podrían estar las parejas requiere organización y pensamiento estratégico.

- **Memoria operativa — 5/5**

Alta demanda: mantener en mente la ubicación de varias cartas mientras se continúa el juego y se integran nuevas posiciones.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida y selectiva para no olvidar la posición de las cartas, atención alternante al comparar opciones y atención dividida si se juega en grupo o con distracciones.

<table>
<tr><th>17</th><th colspan="6">El “Simón” de las palabras</th></tr>
<tr><td>Descripción de la acción</td><td colspan="6">Se presenta un ritmo básico de palmadas que el/la usuario/a debe repetir exactamente.
Ejemplo: comenzar con un aplauso simple y progresar a secuencias más largas o complejas.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="6">A. Comenzar con un ritmo creciente: 1 palmada, luego 2, etc., para facilitar la memorización y coordinación.
B. Variar la cantidad de aplausos por secuencia (aplauso-aplauso, aplauso-aplauso-aplauso…).
C. Introducir variaciones de ritmo más complejas o velocidad aumentada según las capacidades del/la usuario/a, fomentando flexibilidad y control.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="2">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠		
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 4/5**

Controlar impulsos de aplaudir fuera de secuencia, esperar el momento correcto y mantener el patrón exacto.

- **Actualización — 4/5**

Se requiere actualizar la información en tiempo real: integrar cada nuevo aplauso del patrón y ajustar la ejecución para mantener la secuencia correcta.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Cambiar de ritmo, secuencia o velocidad exige adaptarse rápidamente y modificar la estrategia de ejecución.

- **Planificación — 3/5**

Planificar los aplausos de cada secuencia, anticipando el patrón y organizando la respuesta de forma coherente.

- **Memoria operativa — 5/5**

Alta demanda: mantener en mente la secuencia completa de aplausos mientras se ejecuta, integrando nuevas variaciones sin perder la estructura.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida y selectiva para escuchar y reproducir correctamente el ritmo, además de atención dividida si se combinan cambios de velocidad y variaciones complejas.

<table>
<tr><th colspan="2">18</th><th colspan="7">Juegos de preguntas y respuestas</th></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción de la acción</td><td colspan="7">Realizar preguntas sobre temas de interés del/la usuario/a, como dibujos, programas de TV, comidas favoritas, etc.

Esta actividad trabaja memoria, atención, flexibilidad cognitiva y habilidades de planificación verbal.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Comenzar con preguntas sencillas y concretas para facilitar la participación.

B. Añadir la consigna de escribir o dibujar las preguntas y respuestas según el perfil cognitivo.

C. Introducir niveles de complejidad progresivos, como responder con detalles, explicar razones o formular preguntas abiertas que requieran pensamiento más elaborado.</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠🧠🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de responder rápidamente sin pensar, escuchar con atención y esperar el turno. Demanda moderada.

Actualización — 4/5

Actualizar información a medida que se reciben nuevas respuestas y preguntas, integrando la información en la conversación o registro escrito/dibujado.

Flexibilidad cognitiva — 4/5

Adaptarse a distintos temas, cambiar la estrategia de pregunta-respuesta y modificar la forma de expresarse según la situación.

Planificación — 3/5

Organizar las preguntas, decidir el orden y anticipar la secuencia de respuestas para mantener coherencia en el juego.

Memoria operativa — 4/5

Mantener en mente la información de las preguntas y respuestas mientras se formula la siguiente intervención.

Atención — 4/5

Requiere atención sostenida, selectiva y alternante para escuchar, procesar información, responder y formular nuevas preguntas sin perder el hilo.

19	Ordenando las cosas
Descripción de la acción	Ordenar objetos cotidianos según criterios como tamaño o color. **Ejemplo**: organizar utensilios de cocina (cucharas, cazuelas, vasos/copas) o juguetes por tamaño, color o función.
Adaptaciones	**A.** Comenzar ordenando objetos familiares y cotidianos (utensilios, juguetes, etc.). **B.** Profundizar en la comprensión funcional: identificar para qué sirve cada objeto y cómo se usa.

	C. Realizar una acción práctica con cada objeto tras ordenarlo, por ejemplo, colocar los utensilios en su lugar correspondiente o usar los objetos según su función.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de ordenar de forma aleatoria o sin seguir un criterio establecido. Demanda moderada.

- **Actualización — 4/5**

Actualizar constantemente la información sobre los objetos que ya se han ordenado y los que quedan, ajustando la estrategia según sea necesario.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Adaptarse a distintos criterios de orden (color, tamaño, función) y cambiar la estrategia si se introduce un nuevo criterio.

- **Planificación — 4/5**

Organizar previamente la secuencia de ordenación, decidir cómo agrupar los objetos y anticipar los pasos a seguir.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente la ubicación de los objetos, los criterios de orden y la secuencia de clasificación mientras se ejecuta la actividad.

Atención — 4/5

Exige atención sostenida y selectiva para no perder detalles, atención alternante si se cambia de criterio, y atención dividida si se combinan varias categorías o acciones.

<table>
<tr><th>20</th><th colspan="6">“Twister” cotidiano</th></tr>
<tr><td>Descripción de la acción</td><td colspan="6">Fabricar un juego tipo “Twister” o más grande, con colores llamativos, y jugar siguiendo las reglas del juego.

Esta actividad trabaja flexibilidad, memoria operativa, atención, inhibición y coordinación motora.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="6">A. Asegurarse de que la persona siga las reglas y los turnos, fomentando control de impulsos e inhibición.

B. Además de las funciones cognitivas, aprovechar para trabajar coordinación motora y equilibrio.

C. Introducir variaciones de dificultad: cambiar el tamaño de los círculos, la velocidad de los movimientos o añadir combinaciones más complejas de manos y pies según capacidades.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 4/5**

Se requiere controlar impulsos de moverse fuera de turno o tocar colores incorrectos, esperando la instrucción y siguiendo las reglas.

- **Actualización — 3/5**

Actualizar información continuamente sobre la posición de manos y pies propias y de los/as demás participantes según la consigna del turno.

- **Flexibilidad cognitiva — 5/5**

Alta demanda: adaptarse rápidamente a nuevas indicaciones, cambios de posición y combinaciones complejas.

- **Planificación — 4/5**

Planificar movimientos anticipando la secuencia de posiciones y cómo colocar el cuerpo sin perder equilibrio.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente la secuencia de instrucciones y posiciones mientras se realiza la actividad.

- **Atención — 5/5**

Alta demanda: atención sostenida, selectiva y dividida para coordinar movimientos, observar instrucciones y reaccionar a cambios de manera inmediata.

21	Resolver puzles
Descripción de la acción	Resolver un puzle, ya sea físico o digital, trabajando memoria, planificación, atención y flexibilidad cognitiva. **Ejemplo**: completar un puzle de imagen sencilla y aumentar progresivamente la dificultad.
Adaptaciones	**A.** Comenzar con piezas grandes y visualmente distintas; graduar la cantidad de piezas según la capacidad y progreso del/la usuario/a. **B.** Usar programas de puzles online que permitan girar piezas o aumentar complejidad si el progreso es alto.

	C. Introducir variantes: realizar puzles temáticos relacionados con intereses del/la usuario/a, o combinar varias imágenes pequeñas en un solo puzle para aumentar desafío cognitivo.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de probar piezas al azar sin pensar, y frenar la frustración ante errores. Demanda moderada.

🧠 **Actualización — 4/5**

Actualizar continuamente la información sobre la posición de las piezas y el progreso de la imagen mientras se avanza.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Cambiar de estrategia si una pieza no encaja, adaptarse a nuevas formas o colores, o reorganizar piezas según sea necesario.

🧠 **Planificación — 5/5**

Alta demanda: anticipar el orden y la ubicación de las piezas, planificar los movimientos y visualizar cómo encajan para completar la imagen.

🧠 **Memoria operativa — 5/5**

Mantener en mente la forma, color y posición de las piezas mientras se continúa el puzle.

Atención — 5/5

Atención sostenida y selectiva para identificar piezas, compararlas y colocarlas correctamente, además de atención alternante/dividida si se manipulan varias piezas a la vez.

22	Lanzamiento de objetos						
Descripción de la acción	Lanzar objetos de diferentes tamaños hacia superficies con agujeros de distintos tamaños. **Ejemplo**: pelotas de ping-pong, tenis o balonmano a agujeros de 3 tamaños distintos. Esta actividad trabaja coordinación mano-ojo, planificación, atención y memoria operativa.						
Adaptaciones	**A.** Trabajar simultáneamente la coordinación mano-ojo mientras se ejercitan funciones cognitivas (concentración, planificación). **B.** Comenzar con objetos más grandes y agujeros más fáciles de alcanzar; aumentar la dificultad progresivamente. **C.** Introducir reglas adicionales: por ejemplo, lanzar en un orden específico, alternar manos o realizar secuencias de lanzamiento según colores.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠	🧠		
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de lanzar sin pensar y esperar a la consigna o secuencia indicada.

- **Actualización — 3/5**

Actualizar la información sobre los lanzamientos previos y ajustar la fuerza o dirección según resultados.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Adaptarse a cambios de tamaño de los agujeros, tipo de objeto o reglas adicionales.

- **Planificación — 4/5**

Anticipar el lanzamiento correcto, la fuerza y la mano a usar según la ubicación del agujero.

- **Memoria operativa — 4/5**

Recordar la secuencia de lanzamientos y las reglas mientras se ejecuta la acción.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida, selectiva y dividida para calcular trayectoria, fuerza y secuencia de lanzamientos.

23	**Juegos de rol**
Descripción de la acción	Jugar a ser otra persona, copiar sus acciones y comportamientos. **Ejemplo**: actuar como profesor/a, camarero/a, conductor/a, etc. Esta actividad trabaja flexibilidad cognitiva, memoria operativa, planificación y habilidades sociales.
Adaptaciones	

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">A. Aprovechar para repasar funciones, acciones y objetos relacionados con el rol que se está trabajando.

B. Comenzar con roles simples y familiares para la persona, aumentando la complejidad progresivamente.

C. Introducir roles que impliquen interacción con otras personas, fomentando la toma de perspectiva y la adaptación a diferentes situaciones.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 4/5**

Controlar impulsos, esperar el turno y actuar según las reglas del rol sin salirse del personaje.

🧠 **Actualización — 4/5**

Actualizar la información sobre la situación, acciones de otros y contexto del rol durante el juego.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 5/5**

Alta demanda: adaptarse a nuevas reglas, roles y cambios de comportamiento según la interacción con otros.

🧠 **Planificación — 4/5**

Organizar las acciones y secuencias dentro del rol, anticipando pasos y cómo actuar según el contexto.

Memoria operativa — 4/5

Mantener en mente las reglas, características del rol y acciones de otros mientras se ejecuta la actividad.

Atención — 4/5

Atención sostenida y selectiva para seguir el rol, observar las acciones de otros y adaptar la propia conducta.

<table>
<tr><th>24</th><th colspan="7">“Brainstorming” creativo sobre mis problemas</th></tr>
<tr><td>Descripción de la acción</td><td colspan="7">Plantear un problema reciente y generar una lluvia de ideas (mínimo 5) que podrían haber ayudado a evitarlo.

Ejemplo: “Me caí en el parque”, “Olvidé el estuche del colegio en casa”, etc.

Esta actividad trabaja flexibilidad cognitiva, planificación, memoria operativa y pensamiento creativo.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Comenzar con problemas sencillos del día a día para facilitar la generación de ideas.

B. Plantear problemas que le hayan ocurrido a otra persona según el perfil cognitivo, fomentando perspectiva y análisis externo.

C. Plantear problemas desconocidos o no familiares, aumentando la creatividad y la resolución de problemas en situaciones novedosas.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:					
		Atención:					

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de generar ideas sin pensar, evitar respuestas automáticas y centrarse en la calidad de las soluciones.

- **Actualización — 4/5**

Actualizar la información a medida que se generan ideas, integrando nuevas opciones y descartando las menos útiles.

- **Flexibilidad cognitiva — 5/5**

Alta demanda: cambiar de enfoque, buscar soluciones alternativas y adaptarse a problemas nuevos o distintos.

- **Planificación — 4/5**

Organizar el pensamiento para generar ideas coherentes y secuenciadas, anticipando posibles soluciones antes de verbalizarlas.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente el problema planteado y las ideas generadas previamente mientras se siguen creando nuevas soluciones.

- **Atención — 4/5**

Atención sostenida y selectiva para concentrarse en el problema y las posibles soluciones, además de atención alternante si se comparan ideas entre sí.

<table>
<tr><th colspan="2">25</th><th colspan="7">El juego de las “Sillas Musicales” adaptado</th></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción de la acción</td><td colspan="7">Similar al juego de las sillas tradicional, pero quien no encuentre silla no se elimina, sino que realiza una acción adicional.

Ejemplo: no logra sentarse cuando para la música → tiene que contar algo divertido, imitar un gesto o realizar otra acción breve.

Esta actividad trabaja inhibición, flexibilidad, memoria operativa, planificación y atención.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Comenzar con acciones sencillas según capacidades, como repetir una frase, o acciones gratificantes que requieran un esfuerzo cognitivo ligero.

B. Cambiar la dirección de movimiento de los jugadores para aumentar la flexibilidad y planificación motora.

C. Introducir reglas adicionales: combinar colores, números o posiciones específicas de las sillas, fomentando atención dividida y memoria operativa.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td><td>🧠</td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

Inhibición — 3/5

Controlar impulsos de moverse sin pensar y esperar la música o las consignas antes de actuar.

Actualización — 3/5

Actualizar información sobre la ubicación de las sillas y los movimientos de los demás participantes.

Flexibilidad cognitiva — 3/5

Adaptarse a cambios de dirección, reglas o acciones adicionales cuando no se consigue sentarse.

Planificación — 4/5

Anticipar movimientos, decidir cómo desplazarse y prepararse para las acciones adicionales.

Memoria operativa — 4/5

Recordar las reglas, ubicación de las sillas y acciones asignadas mientras se juega.

Atención — 3/5

Atención sostenida, selectiva y alternante para escuchar la música, observar los movimientos de los demás y reaccionar a cambios inmediatos.

26	El teléfono estropeado
Descripción de la acción	Se transmite un mensaje o acción de persona a persona siguiendo la secuencia: yo te lo explico a ti → tú a otro → él a otro… y al final se compara en voz alta cómo se "estropea" la frase inicial. **Ejemplo**: juegos con frases escaladas: - Nombre + 2 adjetivos → "El perro grande y marrón". - Nombre + 2 adjetivos + verbo. - Nombre + 2 adjetivos + verbo + complemento.

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">Esta actividad trabaja memoria operativa, atención, inhibición, actualización y flexibilidad cognitiva.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="6">A. Comenzar con frases muy sencillas (solo nombre y adjetivos).
B. Aumentar progresivamente la complejidad de las frases agregando verbo y complemento.
C. Introducir acciones o gestos, de modo que además de repetir la frase, los participantes imiten movimientos o expresiones relacionadas con el contenido, fomentando atención dividida y memoria operativa.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 4/5**

Controlar impulsos de decir la frase demasiado rápido o cambiar palabras voluntariamente; mantener la secuencia correcta.

🧠 **Actualización — 4/5**

Actualizar mentalmente la información mientras se escucha la frase anterior y se integra para repetirla correctamente.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Adaptarse a frases que cambian o se “estropean”, ajustando la propia respuesta para intentar mantener la coherencia.

- **Planificación — 3/5**

Planificar mentalmente cómo repetir la frase completa antes de decirla en voz alta.

- **Memoria operativa — 5/5**

Alta demanda: mantener la frase completa en la mente mientras se transmite correctamente al siguiente participante.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida y selectiva para escuchar con precisión, concentrarse en los detalles de la frase y reaccionar de manera inmediata.

27	El Juego de las Estatuas
Descripción de la acción	Se lanza un tema y todos los jugadores se convierten en estatuas adoptando una pose relacionada con el tema planteado. **Ejemplo**: temática “animales”; los jugadores adoptan poses de distintos animales. Se pueden añadir variantes según capacidades: un jugador “juez” elige la pose más creativa y pasa a ser juez; el juez puede mandar hacer nuevas poses sobre el mismo tema. Esta actividad trabaja inhibición, flexibilidad cognitiva, atención, memoria operativa y planificación.
Adaptaciones	**A.** Plantear variantes según capacidades, como elegir un número limitado de poses o temas sencillos. **B.** Introducir roles adicionales: “juez”, narrador o director, fomentando planificación y atención.

	C. Combinar con otras consignas cognitivas, como añadir un gesto, color o sonido asociado a la pose, aumentando la memoria operativa y flexibilidad.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Actualización:	🧠	🧠	🧠		
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 4/5**

Controlar impulsos de moverse antes de tiempo o adoptar poses incorrectas; esperar la consigna.

- **Actualización — 3/5**

Actualizar mentalmente la información sobre la temática y las poses de los demás participantes.

- **Flexibilidad cognitiva — 5/5**

Alta demanda: adaptarse a nuevos temas, instrucciones del juez o combinaciones de gestos y movimientos.

- **Planificación — 4/5**

Planificar la pose antes de realizarla y decidir cómo destacar dentro de la consigna del tema.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente el tema, la pose y las reglas asignadas mientras se ejecuta la acción.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida y selectiva para escuchar instrucciones, observar poses de otros y reaccionar rápidamente a cambios o nuevas consignas.

<table>
<tr><th colspan="2">28</th><th colspan="7">Las 6 del reloj</th></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción de la acción</td><td colspan="7">Trazar un círculo y ubicar 6 acciones que realiza habitualmente durante el día.

Ejemplo: desayunar, ir al colegio, hacer los deberes, etc.

Esta actividad trabaja planificación, flexibilidad cognitiva, memoria operativa y atención.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Colocar en una carta la acción escrita o dibujada y situarla en el círculo; aumentar dificultad cambiando las acciones según el día.

B. Ajustar las acciones según el día (por ejemplo, sustituir “ir al colegio” por “ir al parque” los sábados).

C. Añadir la hora exacta a cada acción, situando cada una en su franja horaria correspondiente en el círculo.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de colocar acciones sin pensar en el orden o en la hora correspondiente.

- **Actualización — 4/5**

Actualizar la información del día a medida que cambian las acciones según fechas, días o imprevistos.

- **Flexibilidad cognitiva — 5/5**

Alta demanda: cambiar acciones según el día, ajustar horarios y reorganizar la secuencia si es necesario.

- **Planificación — 5/5**

Organizar la disposición de las acciones en el círculo y decidir el orden más coherente según la rutina diaria.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente las acciones a ubicar, su secuencia y los cambios durante la planificación.

- **Atención — 4/5**

Atención sostenida, selectiva y alternante para ubicar correctamente cada acción y realizar ajustes según la rutina del día.

29	Llenando la mochila
Descripción de la acción	Presentar la mochila vacía y prepararla en función de las necesidades del día. **Ejemplo**: “Voy al colegio y vamos a pintar, debo incluir el material necesario (pinturas, cuaderno, lápices, etc.)”. Esta actividad trabaja planificación, memoria operativa, flexibilidad cognitiva y atención.

Adaptaciones	**A.** Comenzar por mochilas cotidianas y familiares, como la del colegio. **B.** Nivel medio: Cambiar la finalidad de la mochila según la actividad del día (vacaciones, excursión, piscina, etc.). **C.** Nivel avanzado: Introducir imprevistos o restricciones, como espacio limitado, materiales olvidados o múltiples actividades a incluir, aumentando la complejidad cognitiva.						
Rendimiento cognitivo	Funciones Ejecutivas	Inhibición:	🧠	🧠	🧠		
		Actualización:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de meter objetos al azar sin pensar en la utilidad o necesidad.

🧠 **Actualización — 4/5**

Actualizar la información sobre qué objetos ya se han incluido y cuáles faltan, especialmente si cambian las necesidades del día.

🧠 **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Adaptarse a cambios de actividades o restricciones de la mochila, reorganizando los objetos según prioridades.

🧠 **Planificación — 5/5**

Alta demanda: anticipar qué materiales son necesarios y cómo organizarlos dentro de la mochila.

Memoria operativa — 4/5

Mantener en mente la lista de objetos, su ubicación y secuencia mientras se realiza la acción.

Atención — 4/5

Atención sostenida y selectiva para concentrarse en los objetos, necesidades y cambios durante la preparación de la mochila.

<table>
<tr><th>30</th><th colspan="6">Trabajar mediante objetos</th></tr>
<tr><td>Descripción de la acción</td><td colspan="6">Colocar varios objetos pequeños y conocidos dentro de un envase o bolsa transparente. La persona debe sacar un objeto siguiendo instrucciones condicionadas, recordando la secuencia y manteniendo el foco en la tarea.

Ejemplo: “Saca el lápiz azul, pero primero saca la bola roja”.

Esta actividad trabaja memoria operativa, atención, inhibición, actualización y flexibilidad cognitiva.</td></tr>
<tr><td>Adaptaciones</td><td colspan="6">A. Dictar reglas simples con una condición por acción (por ejemplo, “saca el lápiz azul, pero primero la bola roja”).

B. Incrementar la dificultad añadiendo más objetos o condiciones en la secuencia (por ejemplo, “saca el lápiz azul, pero antes la bola roja y luego el lápiz rojo”).

C. Introducir combinaciones más complejas y secuencias más largas, o alternar entre colores, tamaños y tipos de objetos para aumentar la memoria operativa y atención dividida.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="2">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

		Flexibilidad Cognitiva:	🧠	🧠	🧠	🧠	
		Planificación:	🧠	🧠	🧠	🧠	
	Otras funciones cognitivas	Memoria operativa:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠
		Atención:	🧠	🧠	🧠	🧠	🧠

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

- **Inhibición — 4/5**

Controlar impulsos de sacar objetos al azar y esperar la secuencia indicada.

- **Actualización — 4/5**

Actualizar mentalmente la información sobre qué objetos ya se han sacado y qué queda por sacar según la secuencia.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Adaptarse a cambios en las condiciones o secuencias de extracción.

- **Planificación — 4/5**

Anticipar la secuencia de objetos a sacar y organizar mentalmente la acción antes de ejecutarla.

- **Memoria operativa — 5/5**

Alta demanda: mantener en mente las instrucciones y la secuencia de extracción mientras se realiza la acción.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida, selectiva y alternante para concentrarse en los objetos correctos y seguir la secuencia sin perder el foco.

<table>
<tr><th colspan="2">31</th><th colspan="7">Conecta y Desafía</th></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción de la acción</td><td colspan="7">Presentar una plantilla con números desordenados y pedir al participante que los una en orden ascendente siguiendo un trazo continuo.

Ejemplo: “Debes unir los números en orden ascendente (1 → 2 → 3 → 4 → 5) sin levantar el lápiz.”

Esta actividad trabaja planificación, memoria operativa, flexibilidad cognitiva y atención.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Adaptaciones</td><td colspan="7">A. Patrón sencillo: Números del 1 al 5, trazado simple sin restricciones.

B. Patrón intermedio: Números del 1 al 10, aumentando la complejidad del trazo.

C. Patrón complejo: Números del 1 al 15 o con restricciones adicionales, como líneas que no pueden cruzarse o patrones más intrincados.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Rendimiento cognitivo</td><td rowspan="4">Funciones Ejecutivas</td><td>Inhibición:</td><td>🧠🧠🧠</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Actualización:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Flexibilidad Cognitiva:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planificación:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Otras funciones cognitivas</td><td>Memoria operativa:</td><td>🧠🧠🧠🧠</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Atención:</td><td>🧠🧠🧠🧠🧠</td><td></td></tr>
</table>

Nivel de demanda (1–5)

1 = muy bajo | 2 = bajo | 3 = moderado | 4 = alto | 5 = muy alto

🧠 **Inhibición — 3/5**

Controlar impulsos de unir números fuera de secuencia o levantar el lápiz antes de tiempo.

- **Actualización — 4/5**

Actualizar continuamente la posición de los números ya unidos y los siguientes a conectar.

- **Flexibilidad cognitiva — 4/5**

Adaptarse a patrones nuevos, restricciones del trazo o cambios en el orden si se presentan errores.

- **Planificación — 5/5**

Alta demanda: anticipar el trazo correcto y la secuencia de números para completar el patrón sin errores.

- **Memoria operativa — 4/5**

Mantener en mente la secuencia de números y su posición mientras se realiza la acción.

- **Atención — 5/5**

Atención sostenida, selectiva y dividida para seguir la secuencia numérica y mantener la precisión en el trazo.

6. De uso y recomendaciones

¿Cómo realizar las actividades?

1. **Selección de actividades**

Revisad el listado y elegid aquellas propuestas que mejor se ajusten a las capacidades e intereses de la persona. No es necesario realizar las 31 actividades ni seguir un orden concreto.

2. **Adaptación de las propuestas**

Las actividades pueden simplificarse o modificarse según las necesidades de cada participante. Se pueden reducir los pasos, utilizar menos materiales, ofrecer ejemplos visuales o facilitar ayuda durante su realización.

3. **Duración y frecuencia**

No existe un tiempo ni una frecuencia obligatoria. Es recomendable comenzar con actividades breves e ir ajustando su duración según la respuesta y el nivel de atención de cada persona.

4. Acompañamiento

Cuando sea necesario, un/a familiar o cuidador/a puede explicar la actividad, mostrar cómo se realiza y ayudar a completar los diferentes pasos. La cantidad de apoyo dependerá de las capacidades de cada participante.

5. Refuerzo y motivación

Es importante valorar la participación y los intentos, sin centrarse únicamente en si la actividad se completa correctamente. Se recomienda utilizar actividades que resulten familiares y agradables para la persona.

6. Respeto a las necesidades individuales

Si aparece cansancio, frustración, rechazo o pérdida de interés, es conveniente detener la actividad o cambiar de propuesta. No se debe forzar la participación.

Consideraciones de seguridad

- Realizar las actividades en un entorno tranquilo y seguro.
- Utilizar materiales adecuados a la edad y capacidades de la persona.
- Evitar objetos pequeños cuando exista riesgo de atragantamiento.
- Adaptar las actividades de movimiento a las posibilidades físicas y condiciones de salud de cada participante.
- En personas con epilepsia u otras patologías específicas, respetar las recomendaciones médicas (por ejemplo, las relativas a estímulos visuales, auditivos y actividades físicas).
- Mantener la supervisión de una persona adulta cuando las características de la actividad o las necesidades de apoyo lo requieran.

Consideración final

Esta guía pretende ser un recurso práctico para facilitar la estimulación cognitiva en el entorno cotidiano. Cada persona tiene unas capacidades, necesidades y ritmos diferentes, por lo que es importante adaptar las propuestas y priorizar aquellas actividades que favorezcan su participación y bienestar.

La finalidad del *Programa Autoguiado: Check-in Cognitivo* es facilitar que la estimulación cognitiva tenga un espacio en el día a día, ofreciendo a las familias recursos que puedan utilizar y adaptar a sus propias circunstancias.

7. ¿Quieres un programa más personalizado? Conoce NeuroPulse

Para aquellas personas y familias que desean profundizar en la estimulación cognitiva y contar con un programa adaptado a sus necesidades, tenemos activo NEUROPULSE.

NeuroPulse es un programa de estimulación y potenciación cognitiva personalizado, que combina neurociencia, inteligencia artificial y el trabajo de un/a psicólogo/a. A partir de las características y necesidades de cada persona, se diseña una propuesta de actividades y objetivos de trabajo ajustados a su situación.

El objetivo es ofrecer un programa individualizado, que permita trabajar diferentes funciones cognitivas y adaptar las actividades a las capacidades y evolución de cada persona, contando con orientación profesional.

NEUROPULSE está activo. Si quieres conocer mejor el programa o recibir información sobre cómo acceder, puedes ponerte en contacto con ApoyoDravet.

Actualización: documento desarrollado en 2026 por el Dr. Luis Miguel Aras y la psicóloga María Calvo.