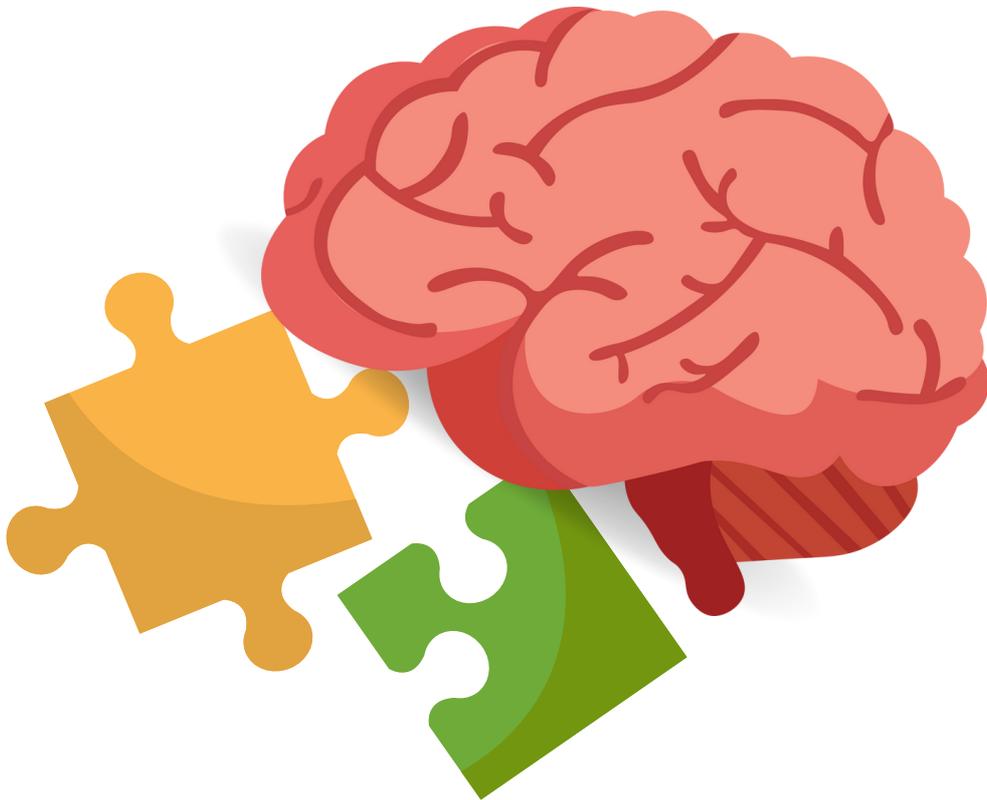


Cuaderno de juegos y pasatiempos para ejercitar el cerebro



Índice

Introducción	1
1. Sudoku	2
2. Sopa de letras	4
3. ¿Cuántos hay?	7
4. Palabra oculta	10
5. Acertijos y adivinanzas	13
6. Silábico	14
7. Dobles palabras	15
8. Cuadrado mágico	16
Reflexión final	17
Soluciones	18

Introducción

Ejercitar el cerebro contribuye a promover la reserva cognitiva, pudiendo retrasar la aparición de los síntomas ante una afectación como el Alzheimer.

Hay muchos ejercicios y actividades que nos pueden enriquecer a nivel cognitivo; la clave está en que nos motiven y nos supongan cierto reto y esfuerzo mental.

Unos sencillos juegos y pasatiempos como los que te proponemos a continuación pueden ayudarnos a mantener la mente activa de una manera fácil y entretenida.

Eso sí, es importante recordar que **para lograr un envejecimiento saludable debemos combinar este tipo de ejercicio mental con una alimentación saludable y rutinas cotidianas que incluyan el deporte y las relaciones sociales.**

Desde la Fundación Pasqual Maragall esperamos que disfrutes de este cuaderno de actividades y que sigas el resto de consejos y recomendaciones que compartimos en nuestro Blog (blog.fpmaragall.org).

¡A disfrutar!



1. Sudoku

El sudoku es un juego de lógica matemática que se inventó a finales de los 70. **Consiste en completar una cuadrícula regular de 81 casillas con números del 1 al 9 manteniendo un orden basado en la no-repetición de números por filas, columnas y cajas de 3x3.** El nivel de dificultad varía en base al número de casillas que ya aparezcan rellenas por defecto, y que sirven de pistas para saber dónde colocar el resto de números.

Todos los sudokus tienen una solución única, lo que significa que solo hay una manera correcta de resolverlos. ¿Te atreves con estos ejemplos que te proponemos?

Nº 1.

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

Nº 2.

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

N° 3.

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

N° 4.

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

N° 5.

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

N° 6.

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

2. Sopas de letras

¿Sabías que el inventor de este clásico pasatiempo fue un español llamado Pedro Ocón de Oro?

El funcionamiento es muy sencillo: **en una cuadrícula llena de letras, hay que encontrar diversas palabras**, que pueden ser parte de una misma temática o no tener relación entre sí. **Las palabras pueden aparecer en vertical, horizontal o diagonal** tanto en el sentido de la lectura como a la inversa. ¿Encontrarás todas las palabras que te indicamos?

Nº 1.

Encuentra las 7 palabras relacionadas con el trabajo de la Fundación Pasqual Maragall.

A	D	X	A	N	J	V	N	G	N	E
V	I	O	L	C	K	I	W	P	F	Z
Y	A	N	Z	E	U	N	D	R	P	D
G	G	I	H	R	R	V	E	E	M	E
O	N	B	E	E	K	E	T	V	G	M
Q	Ó	W	I	B	D	S	E	E	Y	E
K	S	E	M	R	I	T	R	N	H	N
K	T	I	E	O	X	I	I	C	H	C
E	I	Z	R	Z	C	G	O	I	R	I
P	C	R	H	J	M	A	R	Ó	Z	A
D	O	Q	H	J	A	R	O	N	B	C

1. ~~Alzheimer~~
2. Demencia
3. Deterioro
4. Cerebro
5. Investigar
6. Diagnóstico
7. Prevención

Nº 2.

Encuentra los nombres de algunos de nuestros investigadores que trabajan en el Barcelonaβeta Brain Research Center.

L	T	X	M	A	R	T	A	A	Q	P
O	A	B	L	A	N	C	A	P	G	R
E	R	U	W	N	M	H	R	A	O	A
G	O	I	R	I	A	M	C	T	N	F
R	E	A	O	A	R	A	A	R	Z	F
É	M	Z	N	L	C	H	R	I	A	A
G	A	K	B	N	P	N	L	C	L	E
O	R	Q	S	E	A	A	E	I	O	L
R	I	E	T	A	U	Z	S	A	O	L
Y	N	U	V	A	L	E	I	X	N	E
N	A	P	Y	K	A	I	R	E	N	E

1. ~~Marta~~
2. Blanca
3. Oriol
4. Marc
5. Aleix
6. Anna
7. Paula
8. Irene
9. Raffaele
10. Marina
11. Patricia
12. Grégory
13. Carles
14. Laura
15. Mahnaz
16. Gonzalo

Nº 3.

Encuentra algunos de los factores de riesgo relacionados con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Como curiosidad, te contaremos que dos de ellos (la edad y la genética) no son modificables, mientras que todos los demás sí.

I	S	U	E	Ñ	O	A	N	A	N	G	L	Y	A
F	Y	I	S	X	R	E	T	P	C	Y	W	T	H
G	L	I	Y	S	O	C	I	A	L	I	Z	A	R
K	T	H	I	E	I	E	K	T	F	B	X	K	Y
U	T	A	B	A	Q	U	I	S	M	O	K	S	U
D	V	K	E	D	A	D	F	S	S	H	V	T	V
R	Z	X	G	E	N	É	T	I	C	A	N	O	T
X	Y	B	A	M	I	V	L	W	T	I	B	K	N
S	K	P	L	A	W	L	D	E	P	O	R	T	E
F	R	R	L	K	T	B	E	S	T	R	É	S	M
P	R	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	Ó	N
K	Y	H	Z	Q	N	Q	W	U	Q	H	Q	H	L
D	I	W	M	P	E	B	T	I	G	P	L	A	C
L	G	R	D	T	S	D	B	U	Y	W	S	G	K

1. ~~Sueño~~
2. Edad
3. Genética
4. Alimentación
5. Deporte
6. Tabaquismo
7. Socializar
8. Estrés

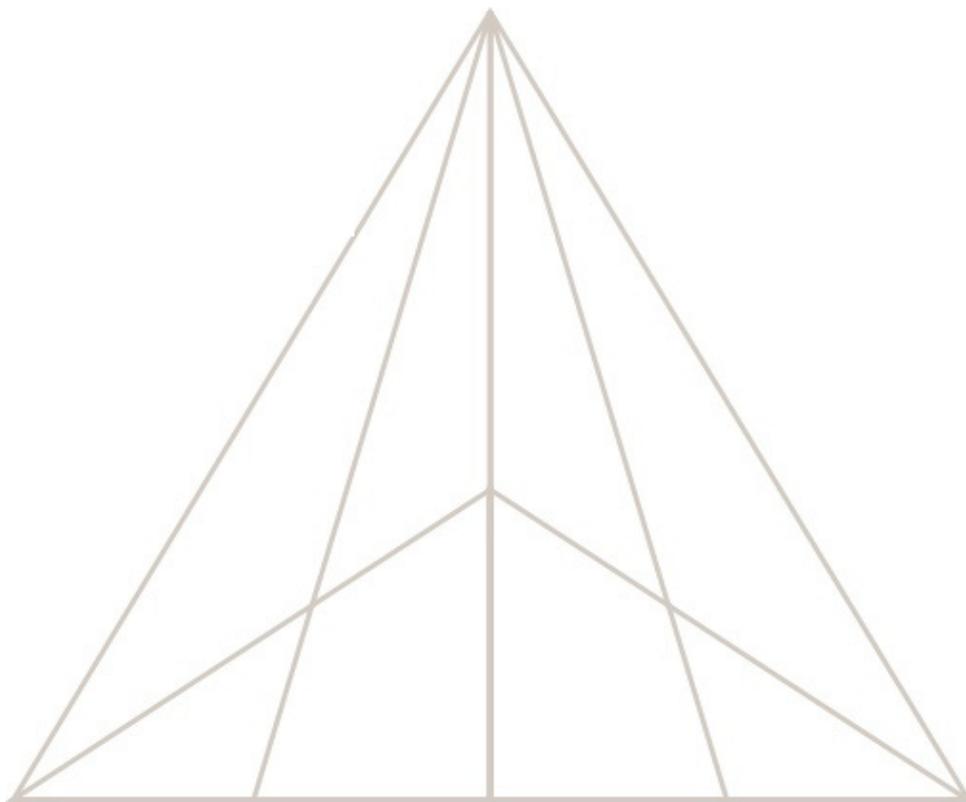
3. ¿Cuántos hay?

La dificultad de este curioso pasatiempo reside en la agudeza visual y la capacidad de concentración. **El objetivo es encontrar el número exacto de figuras geométricas de un mismo tipo que forman parte de la imagen.** Estas figuras pueden ser triángulos, cuadrados, rombos, círculos...

Tendrás que observar con atención para contabilizar de manera correcta: ¡la respuesta no suele ser evidente!

Nº 1.

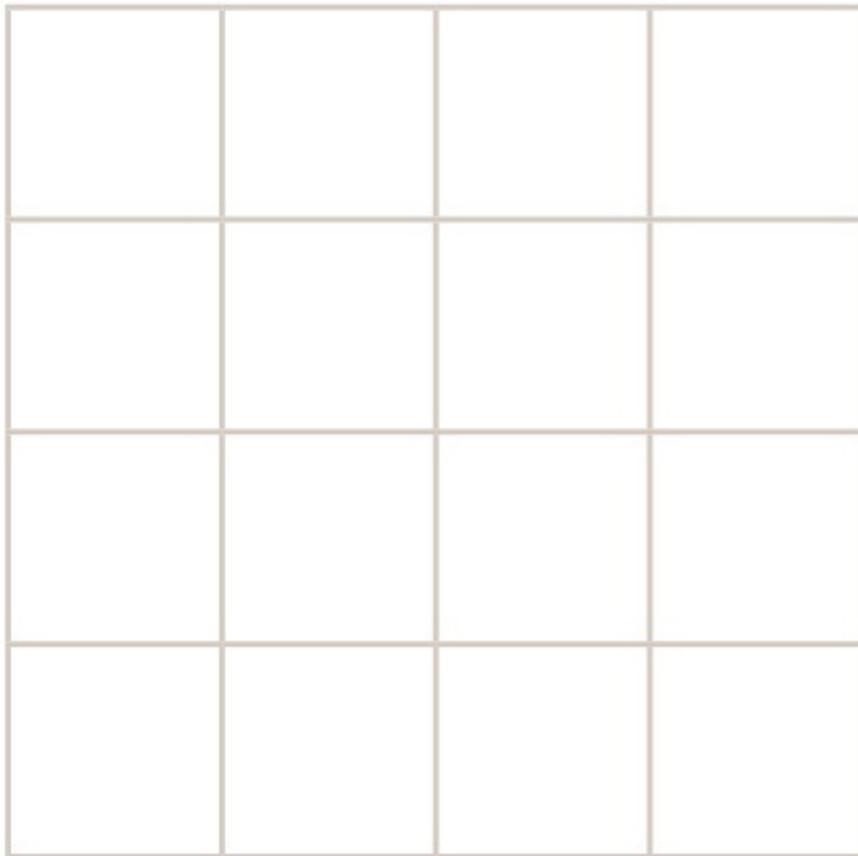
¿Cuántos triángulos hay en esta figura?.



Tu respuesta: _____

N° 2.

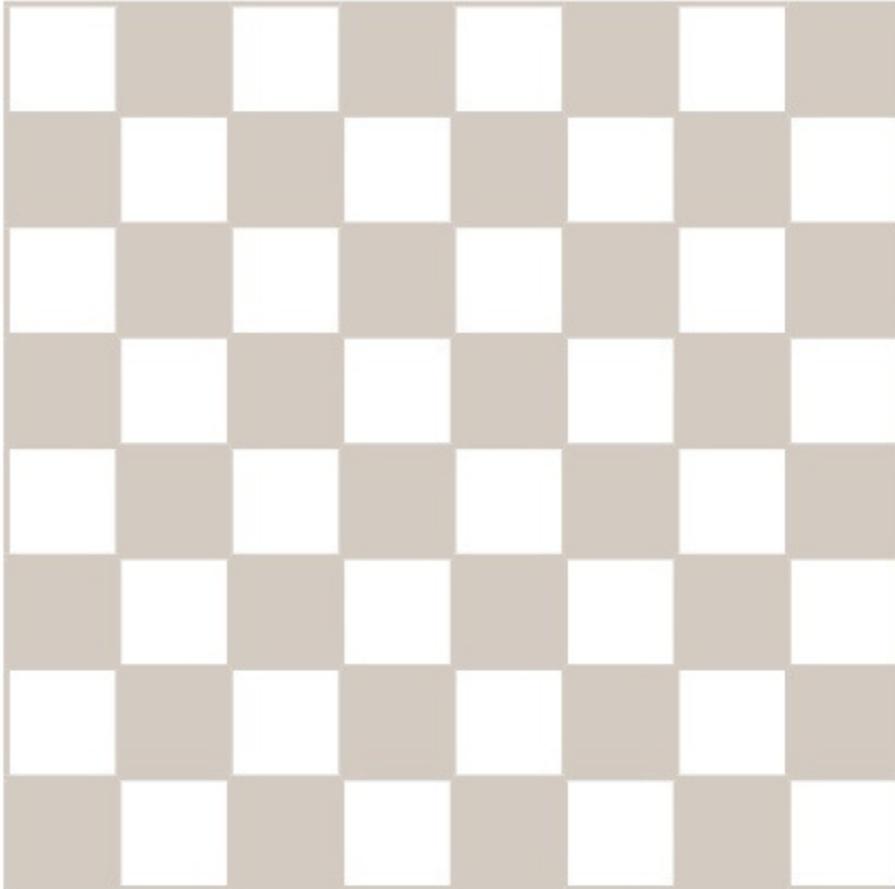
¿Cuántos cuadrados hay en esta figura?



Tu respuesta: _____

Nº 3.

¿Cuántos cuadrados hay en esta figura?. (Pista: ¡no son 64!)



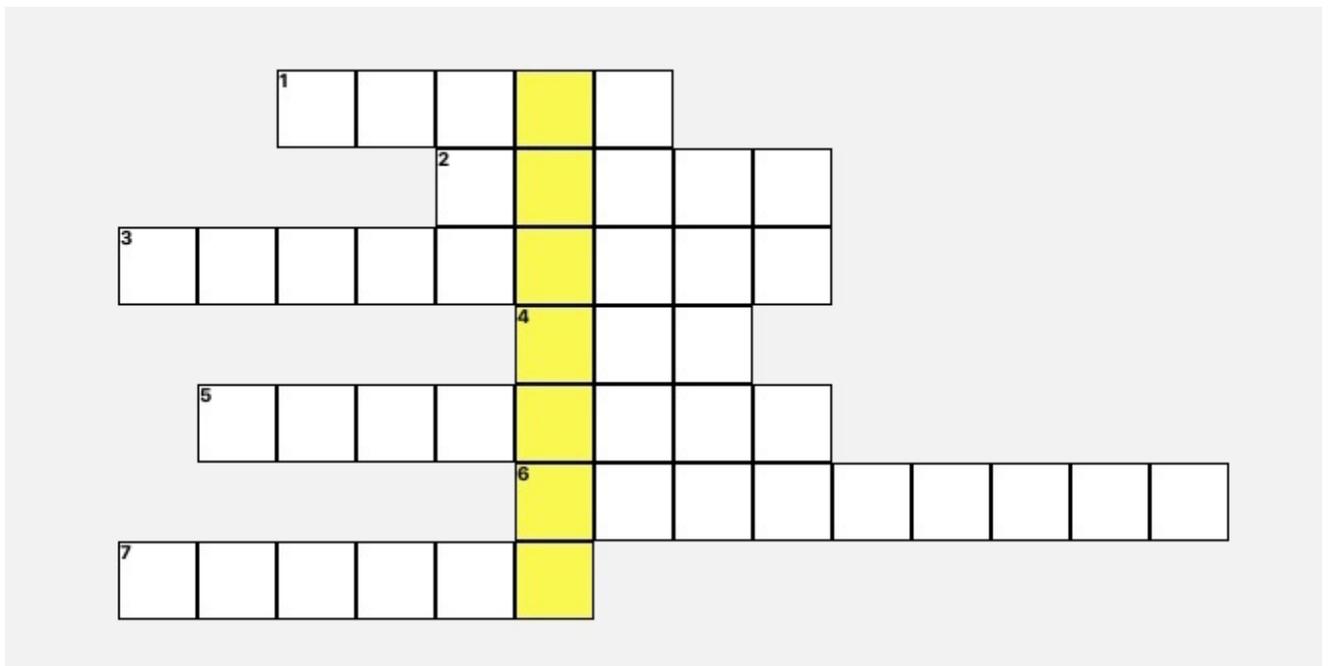
Tu respuesta: _____

4. Palabra oculta

Esta actividad te ayudará a estimular tu léxico. **Lee las definiciones asociadas a cada número y completa los cuadros con las letras que conforman cada una de las palabras.**

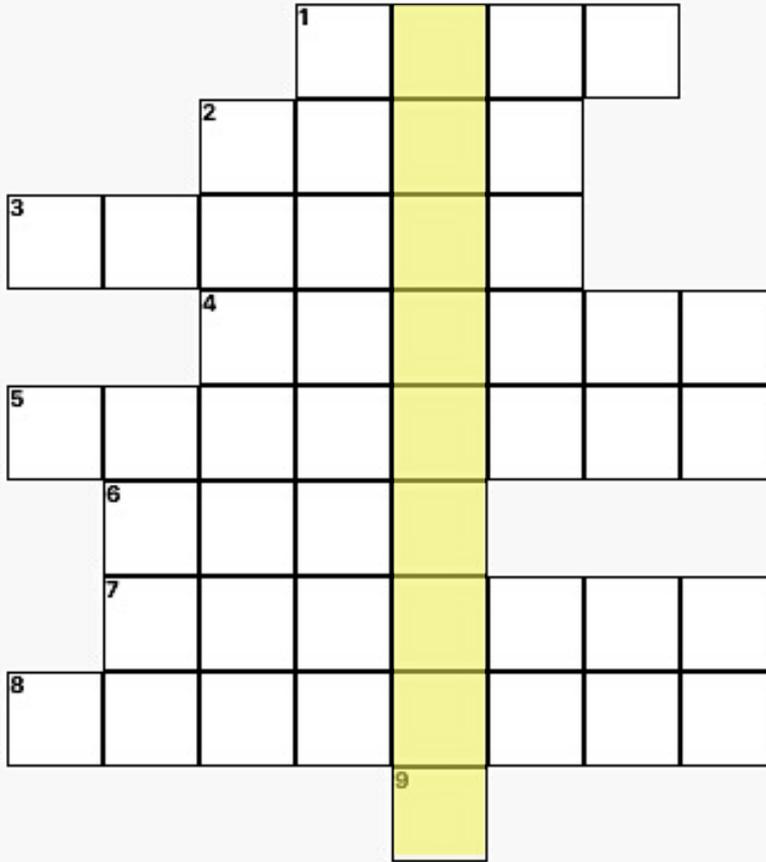
Cuando hayas rellenado correctamente todos los huecos, podrás ver la palabra oculta que forman las letras de los cuadrados destacados en otro color.

Nº 1.



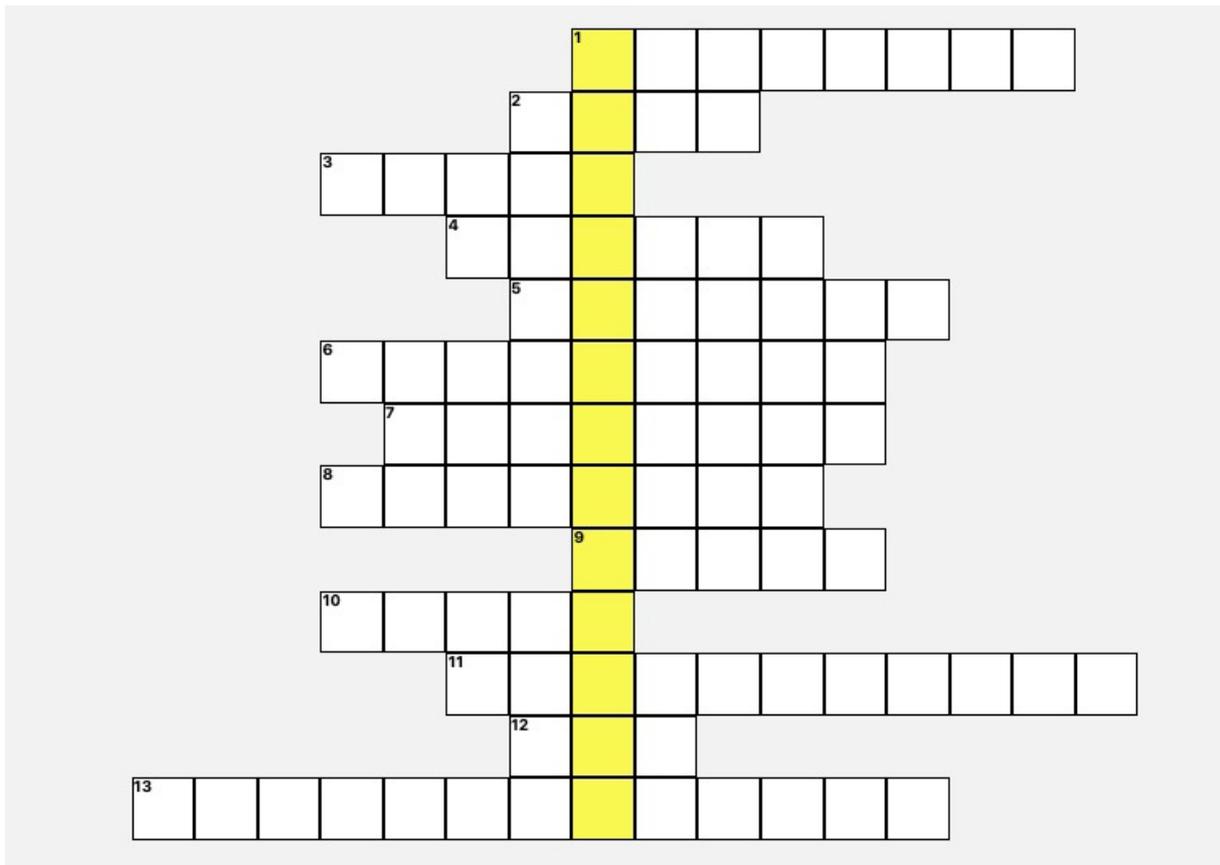
1. Obra literaria normalmente en verso.
2. Olor desagradable y penetrante.
3. Juego entre dos equipos de siete jugadores cada uno, cuyo objetivo es introducir el balón en la portería contraria impulsándolo con las manos.
4. Onda de gran amplitud que se forma en la superficie de las aguas.
5. Pasillo estrecho y algo elevado, destinado al desfile de artistas, modelos, etc.
6. Amar o admirar con exaltación a alguien o algo.
7. Nombre de la protagonista de un famoso cuento infantil escrito por Lewis Carroll.

N° 2.



1. Bebida que se hace por infusión con la semilla tostada y molida del cafeto.
2. Porción de tierra rodeada de agua por todas sus partes.
3. Mineral capaz de rayar el acero, formado principalmente por sílice.
4. Artefacto que se mueve en el espacio por propulsión a chorro.
5. Persona que ejerce o enseña una ciencia o arte.
6. Objeto volador no identificado, al que en ocasiones se considera como una nave espacial de procedencia extraterrestre.
7. Tipo de insecto de tierra de color negro.
8. Dicho del lenguaje, del estilo, del dibujo, etc, libre de errores o defectos, conforme a las reglas.

Nº 3.



1. Capital de Bélgica.
2. Sistema de conexión inalámbrica, dentro de un área determinada, entre dispositivos electrónicos, y frecuentemente para acceso a internet.
3. Compartimento con varios asientos desde donde se contempla un espectáculo.
4. Cada uno de los prismas que coronan los muros de las antiguas fortalezas para resguardarse en ellas los defensores.
5. Mamífero marsupial, herbívoro, propio de Australia.
6. Dicho de una célula: Que tiene el ácido desoxirribonucleico en un núcleo diferenciado, envuelto por una membrana.
7. Dicho de una obra, especialmente literaria: de dudosa autenticidad en cuanto al contenido o a la atribución
8. En manifestaciones y otros actos públicos, cartel con consignas o diversos mensajes, que se exhibe con propósitos normalmente reivindicativos.
9. Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.
10. En la antigua Roma, recinto de forma alargada destinado especialmente a competiciones de carros y caballos.
11. Hablar o leer con pronunciación entrecortada y repitiendo las sílabas.
12. Unidad monetaria del Japón.
13. Dicho generalmente de un metal: Enrojecido o blanqueado por el calor.

5. Acertijos y adivinanzas

A veces, las palabras y las ideas preconcebidas pueden jugarle una mala pasada a nuestra capacidad lógico-deductiva. **Para resolver estos acertijos y adivinanzas tendrás que esforzarte en pensar con claridad.** A veces, la mejor respuesta es la más obvia; otras, la más inimaginable. ¿Te atreves?

Nº 1.

Pedro se levanta por la mañana y descubre que la luz de la habitación no funciona. Abre el cajón de los calcetines, en el que hay diez calcetines negros y diez blancos. ¿Cuántos debe coger para asegurarse de que obtiene un par del mismo color?

Tu respuesta: _____

Nº 2.

¿Cuántas veces puede restarse el número 1 del número 1.111?

Tu respuesta: _____

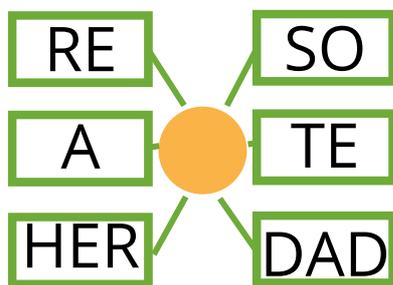
Nº 3.

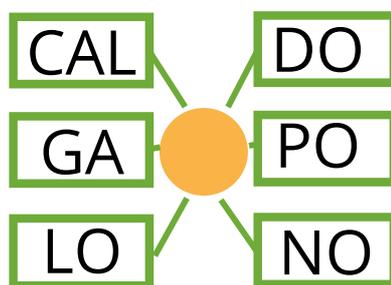
Una mujer compra en una tienda de animales un loro que, según le promete el dependiente, es capaz de repetir todo lo que oiga. Y, sin embargo, la mujer devuelve al animal una semana después puesto que no ha pronunciado ni un solo sonido, a pesar de que le ha hablado continuamente. Sin embargo, el dependiente no la ha engañado. ¿Qué ha pasado?

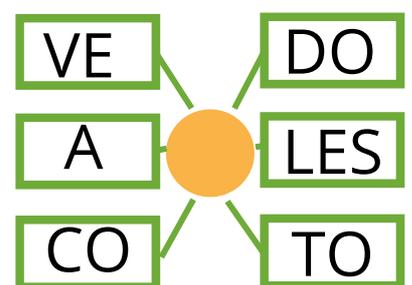
Tu respuesta: _____

6. Silábico

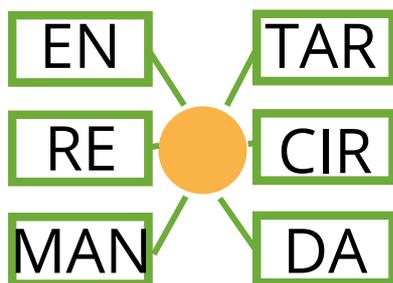
El objetivo de este pasatiempo es formar palabras. **Deberás rellenar el círculo entre cada par de columnas con una sílaba que te permita formar 3 palabras con sentido, leyendo de izquierda a derecha.** Al final, juntando las 3 sílabas de los círculos encontrarás los nombres de dos alimentos saludables.

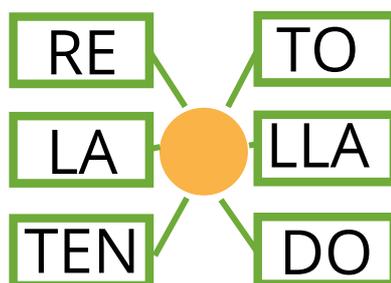


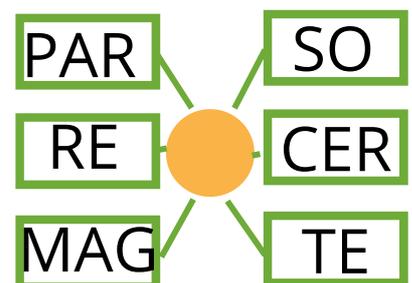




Alimento saludable: _____.







Alimento saludable: _____.

7. Dobles palabras

Nuestro idioma es muy rico en variedad de palabras. A veces, incluso, podemos llegar a formar palabras distintas utilizando las mismas letras; y justo en eso consiste este ejercicio. **Deberás reordenar las letras de este listado de palabras para formar otras nuevas.** En cada lista, te damos una pista.

N° 1.

(Pista-números)

CENO

ENVITE

CINE

SISE

TIRANTE

N° 2.

(Pista-frutas)

DIANAS

MOLEN

FRASE

ZARCEE

RAPE

N° 3.

(Pista-peces)

TUNA

BOGUES

IGUALAN

RAPIÑA

PECAR

N° 4.

(Pista-deportes)

EQUIS

ATOCINAN

SENTÍ

IMAGINAS

EMIGRAS

8. Cuadros mágicos

Un cuadrado mágico consiste en una tabla regular de forma cuadrada que contiene una serie de números enteros de tal manera que **sumando los números por columnas, filas y diagonales siempre se obtiene la misma cifra**. ¿Sabías que, además, este curioso ejercicio matemático ha estado históricamente vinculado a las ciencias ocultas y la magia?

Nº 1.

1	8	
		2
		7

Coloca estos números en las casillas correspondientes:

3,6,4,5,0

Recuerda que la suma de los números de las columnas, filas y diagonales debe dar una misma cifra. En este caso, **12**.

Nº 2.

4		15	
9	7	6	
			8
	2		13

Coloca estos números en las casillas correspondientes:

3,16,1,14,5,12, 11,10

Recuerda que la suma de los números de las columnas, filas y diagonales debe dar una misma cifra. En este caso, **34**.

Reflexión final

Esperamos que hayas disfrutado realizando estas actividades y pasatiempos.

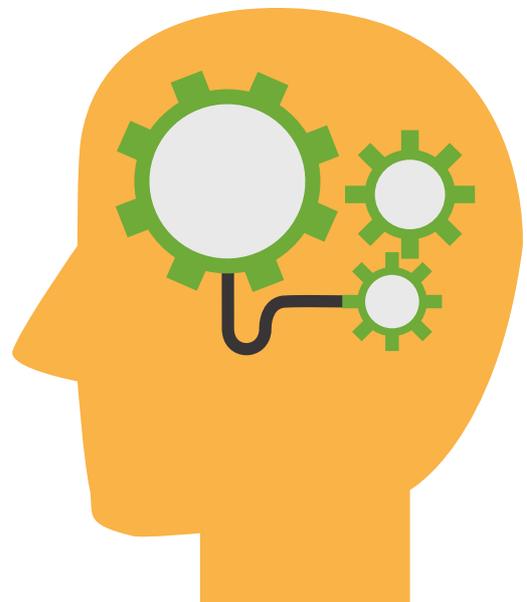
Fomentar la actividad cognitiva es un hábito recomendable para la promoción de la salud cerebral. Sin embargo, queremos hacer hincapié en que **para lograr unos resultados óptimos es fundamental alternar y combinar juegos y actividades que nos supongan un desafío**; haciéndolo siempre de una manera sana y mesurada, sin dejar de lado otros hábitos importantes como el ejercicio físico, las relaciones sociales y una buena alimentación.

Desde la Fundación Pasqual Maragall nos hemos propuesto dar respuesta a muchas de las incógnitas del cerebro humano con un objetivo final: alcanzar un futuro sin Alzheimer.

Si estás de nuestro lado en esta misión **te invitamos a colaborar con nosotros** y a apoyar nuestras investigaciones y proyectos. Puedes hacerlo en este enlace:

<https://actua.fpmaragall.org/haztesocio/datos>

Una vez más, gracias.



Soluciones

1. Sudoku

Nº1

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

Nº2

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

Nº3

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

Nº4

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

Nº 5

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

Nº 6

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

Soluciones

2. Sopa de letras

Nº1

A	D	X	A	N	J	V	N	G	N	E
V	I	O	L	C	K	I	W	P	F	Z
Y	A	N	Z	E	U	N	D	R	P	D
G	G	I	H	R	R	V	E	E	M	E
O	N	B	E	E	K	E	T	V	G	M
Q	Ó	W	I	B	D	S	E	E	Y	E
K	S	E	M	R	I	T	R	N	H	N
K	T	I	E	O	X	I	I	C	H	C
E	I	Z	R	Z	C	G	O	I	R	I
P	C	R	H	J	M	A	R	Ó	Z	A
D	O	Q	H	J	A	R	O	N	B	C

Nº2

L	T	X	M	A	R	T	A	A	Q	P
O	A	B	L	A	N	C	A	P	G	R
E	R	U	W	N	M	H	R	A	O	A
G	O	I	R	I	A	M	C	T	N	F
R	E	A	O	A	R	A	A	R	Z	F
É	M	Z	N	L	C	H	R	I	A	A
G	A	K	B	N	P	N	L	C	L	E
O	R	Q	S	E	A	A	E	I	O	L
R	I	E	T	A	U	Z	S	A	O	L
Y	N	U	V	A	L	E	I	X	N	E
N	A	P	Y	K	A	I	R	E	N	E

Nº3

I	S	U	E	Ñ	O	A	N	A	N	G	L	Y	A
F	Y	I	S	X	R	E	T	P	C	Y	W	T	H
G	L	I	Y	S	O	C	I	A	L	I	Z	A	R
K	T	H	I	E	I	E	K	T	F	B	X	K	Y
U	T	A	B	A	Q	U	I	S	M	O	K	S	U
D	V	K	E	D	A	D	F	S	S	H	V	T	V
R	Z	X	G	E	N	É	T	I	C	A	N	O	T
X	Y	B	A	M	I	V	L	W	T	I	B	K	N
S	K	P	L	A	W	L	D	E	P	O	R	T	E
F	R	R	L	K	T	B	E	S	T	R	É	S	M
P	R	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	Ó	N
K	Y	H	Z	Q	N	Q	W	U	Q	H	Q	H	L
D	I	W	M	P	E	B	T	I	G	P	L	A	C
L	G	R	D	T	S	D	B	U	Y	W	S	G	K

Soluciones

3. ¿Cuántos hay?

$$N^{\circ 1} = \mathbf{21}$$

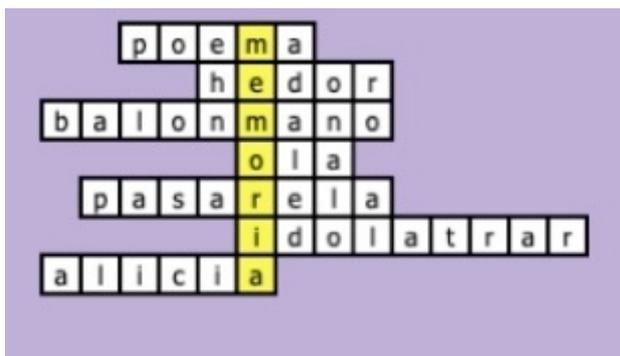
$$N^{\circ 2} = \mathbf{30}$$

$$N^{\circ 2} = \mathbf{204}$$

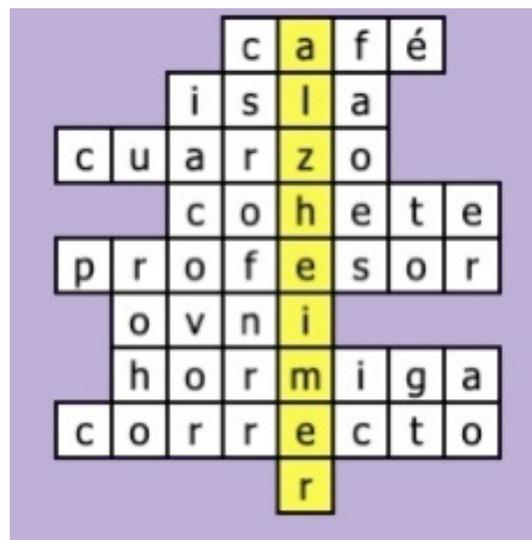
Soluciones

4. Palabra oculta

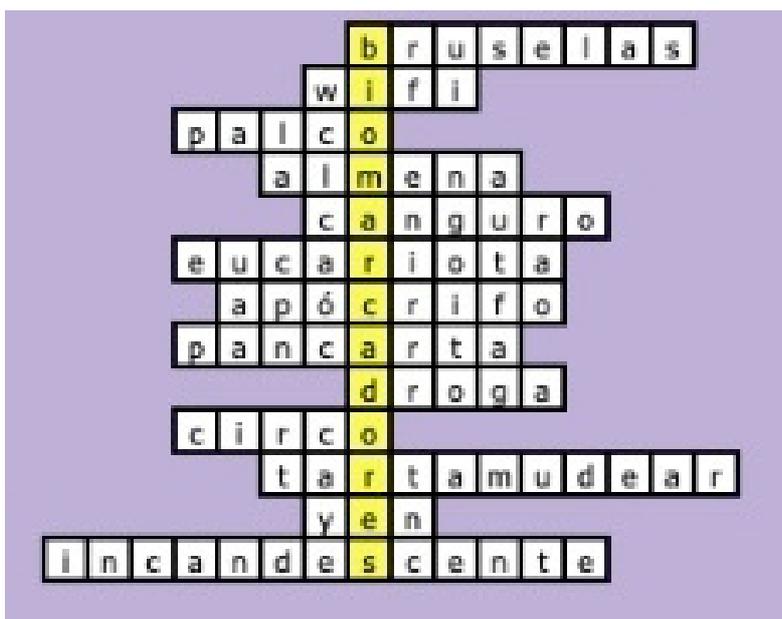
Nº1



Nº2



Nº3



Soluciones

5. Acertijos y adivinanzas

Nº1

11. Para descartar al 100% toda posibilidad de no coger dos del mismo color, solo hay que sumar uno al número total de calcetines de cada uno de los colores.

Nº2

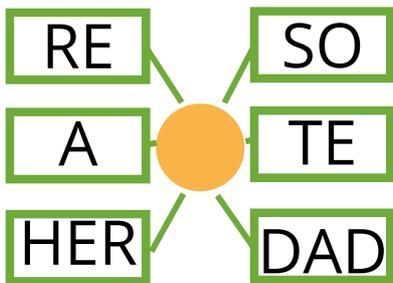
Una sola vez. Si sigues restando, lo estarías haciendo al 110, al 109, al 108,...

Nº3

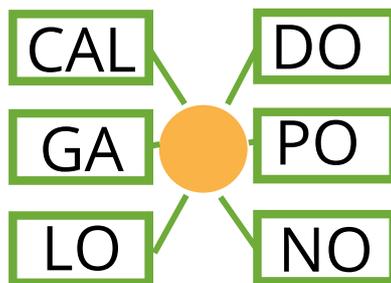
El loro es sordo.

Soluciones

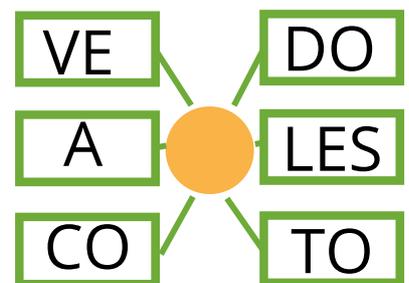
6. Silábico



REMANSO
AMANTE
HERMANDAD

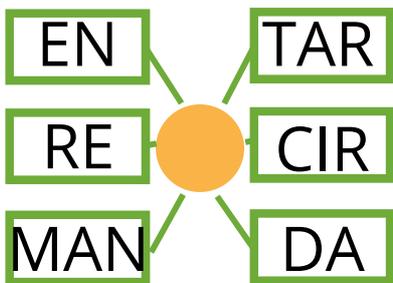


CALZADO
GAZAPO
LOZANO

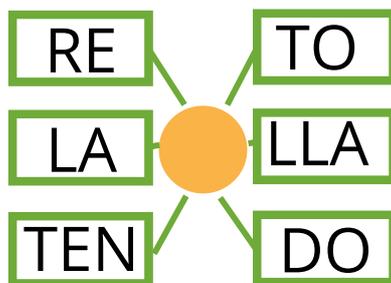


VENADO
ANALES
CONATO

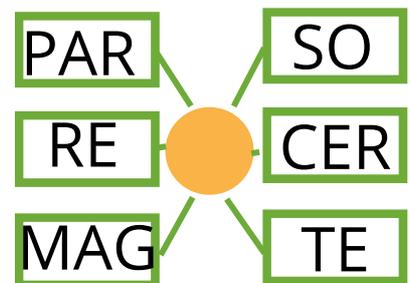
Alimento saludable: MANZANA .



ENSARTAR
RESARCIR
MANSARDA



REDITO
LADILLA
TENDIDO



PARNASO
RENACER
MAGNATE

Alimento saludable: SARDINA .

Soluciones

7. Dobles palabras

Nº 1. (*Pista-números*)

CENO **ONCE**

ENVITE **VEINTE**

CINE **CIEN**

SISE **SEIS**

TIRANTE **TREINTA**

Nº 2. (*Pista-frutas*)

DIANAS **SANDÍA**

MOLEN **MELÓN**

FRASE **FRESA**

ZARCEE **CEREZA**

RAPE **PERA**

Nº 3. (*Pista-peces*)

TUNA **ATÚN**

BOGUES **BESUGO**

IGUALAN **ANGUILA**

RAPIÑA **PIRAÑA**

PECAR **PERCA**

Nº 4. (*Pista-deportes*)

EQUIS **ESQUÍ**

ATOCINAN **NATACIÓN**

SENTÍ **TENIS**

IMAGINAS **GIMNASIA**

EMIGRAS **ESGRIMA**

Soluciones

8. Cuadrado mágico

Nº1

1	8	3
6	4	2
5	0	7

Nº2

4	14	15	1
9	7	6	12
5	11	10	8
16	2	3	13

fundación
pasqual
maragall

POR UN FUTURO
SIN ALZHEIMER