



7°  
**BÁSICOS**

# **MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°2**



**Nombre:**

**Curso:**



## ANTES DE COMENZAR...

### ¿CÓMO NOS AFECTA LA CUARENTENA?

La **cuarentena** que vivimos producto de la emergencia del Coronavirus, **puede provocar** en las personas variadas dificultades en diversos ámbitos, siendo uno de ellos el ámbito psicológico. Estas dificultades pueden afectar tanto nuestro bienestar como también de quienes nos rodean.

Dentro de las **principales dificultades psicológicas**, podemos encontrarnos con:

- Temor al contagio.
- Confusión frente al exceso de información.
- Desorganización de la rutina diaria, que puede provocar frustración y confusión.
- Irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, ánimo bajo, encierro, desocupación, entre otras.
- Incertidumbre frente al futuro.
- Dificultades para una correcta higiene del sueño, como insomnio.

Al respecto, es importante que sepas que estas reacciones psicológicas **SON NORMALES FRENTE A UN ACONTECIMIENTO ANORMAL**, como lo es una cuarentena. Lo importante es abordarlas de forma adecuada y solicitar ayuda a tus adultos de confianza si lo necesitas.

































































## ❖ PONIENDO A PRUEBA MI ATENCIÓN

### 1. Sigue las instrucciones:

- Ponga un 1 debajo de 

- Ponga un 2 debajo de 

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

**TOTAL:** .....



### ❖ PONIENDO A PRUEBA MI ATENCIÓN

1. Fíjate en el primer grupo de números de cada línea.
2. Tacha el que esté repetido en la misma línea, como señala el ejemplo. Resuelve este ejercicio en 30 segundos.

82325	82545	82735	<del>82325</del>	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935
25755	35770	25755	25760	36765
37102	37112	37102	37002	37202
55055	53035	65056	55055	31203
92274	92274	82274	82273	82277
41324	41321	41322	41323	41324
25829	29825	25029	25829	25329
75275	57257	75375	75458	75275