

# GUÍA DE ACTIVIDADES

para la **estimulación cognitiva básica**  
*dirigida a personas con discapacidad intelectual*



World Vision 

Con el apoyo técnico del



CONSEJO  
NACIONAL  
PARA LA INCLUSIÓN  
DE LAS PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD

## Créditos

---

Publicación por World Vision El Salvador  
Área Programática  
San Salvador, El Salvador.

Dirección de Programa de País World Vision El Salvador  
Roberto Villacorta

Gerencia de Área Programática  
Karen Iliana Hernández

Edición y Revisión  
Sandra Platero  
Keren Quintanilla

Diseño Gráfico  
Victoria de Avalos

Revisión Técnica  
CONAIPD

Esta es una publicación gratuita  
Visión Mundial se reserva los derechos de autoría  
Cualquier producción parcial puede hacerse respetando  
los derechos del autor ©World Vision 2023

**[www.WorldVision.org.sv](http://www.WorldVision.org.sv)**



# Índice

---

Presentación	4
Objetivos	4
¿Qué es discapacidad?	5
¿Qué es discapacidad intelectual?	5
Mitos y realidades sobre las personas con discapacidad intelectual	5
¿Qué es la estimulación cognitiva?	6
Beneficios de la estimulación cognitiva	7
Metodología	8
Actividades	8
Conclusión	27
Bibliografía	28
Referencia de imágenes	29



## Presentación

Estimado padre, madre o responsable, te damos la bienvenida a la guía de “estimulación cognitiva básica”, la cual busca contribuir al desarrollo de tu hijo o hija con discapacidad intelectual, a través de una serie de actividades que pueden ser realizadas en casa de forma segura, divertida y sencilla.

Es importante tener en cuenta que, para lograr los beneficios de una adecuada estimulación, es necesario realizar los ejercicios de forma constante, por lo que, te recomendamos que puedan ser parte de sus rutinas diarias.

Es importante y necesario continuar al día con los controles médicos y citas terapéuticas, ya que, las actividades presentadas en esta guía son complementarias y no reemplazan el apoyo profesional.

Es probable que tengas dudas sobre ¿qué es estimulación cognitiva? o ¿cuáles son los beneficios para tu hijo o hija?. Por esta razón, hemos creado algunos apartados que te permitirán conocer más al respecto.

Esperamos que este material sea muy útil y así contribuir al bienestar de las personas con discapacidad intelectual.

## Objetivos

**Brindar herramientas de trabajo en casa para la estimulación cognitiva básica de personas con discapacidad intelectual.**

**Sensibilizar sobre la importancia y beneficios de la estimulación cognitiva básica en casa.**

**Capacitar a padres, madres y cuidadores en el uso de herramientas para la estimulación cognitiva básica de sus hijos e hijas.**

**Propiciar la estimulación básica de habilidades cognitivas y mentales de niñez con discapacidad intelectual.**

Antes de iniciar, es importante conocer algunos conceptos que son la base de la presente guía, por lo que, te invitamos a profundizar a continuación:



## ¿Qué es discapacidad?

Sabías que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la discapacidad son las deficiencias físicas, psicosociales, intelectuales o sensoriales que están presentes en una persona a largo plazo que, en interacción con diferentes barreras del entorno, pueden obstaculizar su participación en la sociedad en igualdad de condiciones con los y las demás. Es decir que, las deficiencias hacen referencia a las características de una persona que afectan la estructura o función, tanto a nivel corporal como mental; mientras que, las barreras son aquellas actitudes, ambientes o comunicaciones que reducen o limitan la participación de una persona con discapacidad.

Por consiguiente, cuando hablamos de discapacidad se hace referencia a la relación que existe entre las características de una persona y las características de la sociedad en la que vive.

Recuerda que cada persona es diferente y, por lo tanto, sus características, habilidades, capacidades e independencia representan su individualidad. En este sentido, la condición de discapacidad en sí misma, no limita el desarrollo de una persona.

Esto significa que para apoyar el desarrollo de las personas con discapacidad y brindarles igualdad de oportunidades, es necesario identificar y eliminar esas barreras que pueden estar presentes en su entorno. Por ejemplo: pensar que son incapaces de aprender o desarrollarse, no estimularle ni enseñarle al creer que no comprenden, no incluirle en actividades en casa, limitar su contacto o relación con otras personas, creer que son eternos niños y niñas por su condición, etc.

## ¿Qué es discapacidad intelectual?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una condición que se caracteriza por una serie de limitaciones que influyen en la capacidad general de las personas para aprender diferentes habilidades, las cuales le sirven para responder y adaptarse a diferentes situaciones.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que su condición no les limita, pues cuando cuentan con una adecuada estimulación, los apoyos necesarios e igualdad de oportunidades; pueden mejorar su calidad de vida e inclusión.

## ✓ Mitos y realidades sobre las personas con discapacidad intelectual.

Los mitos sobre las personas con discapacidad son creencias sociales que han sido adoptadas y aceptadas como verdaderas, reflejan estereotipos y etiquetas que dan paso a la discriminación y su exclusión, por lo que, es importante eliminar estos mitos, con el fin de contribuir a su inclusión y desarrollo. Te invitamos a conocer la realidad de algunos de los mitos más comunes:



## Mitos

La discapacidad es una enfermedad

Las personas con discapacidad son seres especiales.

Su condición de discapacidad les limita.

No son capaces de aprender

Son eternos niños

## Realidades

¡No! Ninguna discapacidad es una enfermedad, sino una condición de vida diferente, una característica individual.

Todas las personas son únicas y diferentes, hacemos las cosas del día a día de distintas maneras, independientemente de tener una discapacidad o no.

La discapacidad no les limita, sino las barreras de su entorno. Es importante realizar ajustes para favorecer su participación.

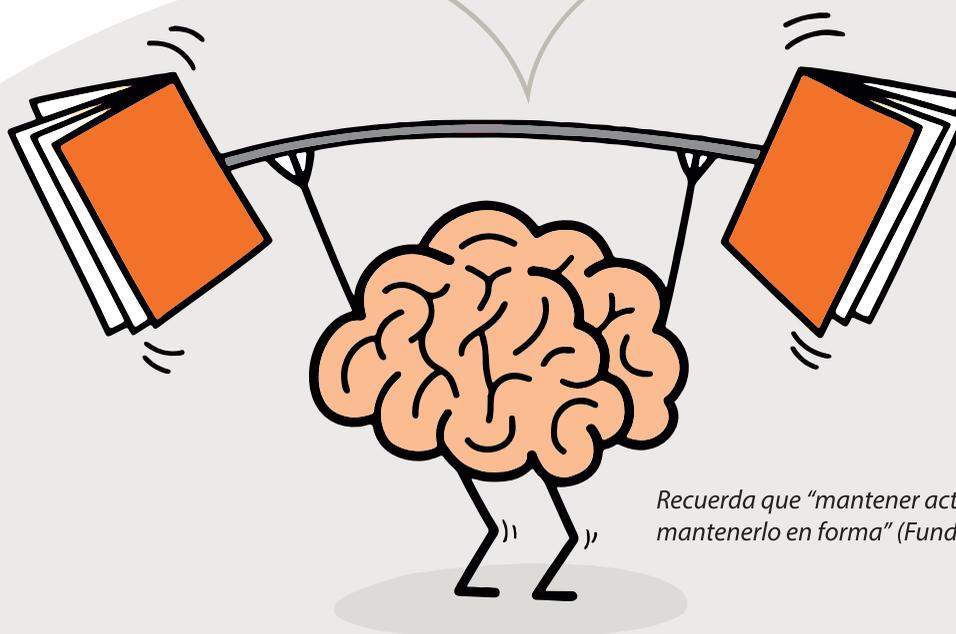
Tienen su propio ritmo y tipo de aprendizaje al igual que las personas sin discapacidad, pueden desarrollarse a través de una adecuada estimulación y con los apoyos necesarios. Todos y todas necesitamos apoyo en algún momento.

Pasan por todas las etapas del desarrollo y deben ser tratados según su edad cronológica y teniendo en cuenta su edad mental.



La presencia de mitos pueden llevarnos a relacionarnos de manera inadecuada con las personas con discapacidad, limitando así su desarrollo e inclusión, por lo que, te invitamos a ver el siguiente video y tener una nueva mirada hacia la discapacidad. Escanea y comparte el código QR:

<https://youtu.be/5PAO7bVxIFY>



Recuerda que "mantener activo el cerebro es mantenerlo en forma" (Fundación Juan XXII).

## ¿Qué es la estimulación cognitiva?

Según la Fundación Juan XXII y NeuronUP, son todas aquellas actividades o ejercicios que tienen como objetivo estimular, desarrollar, mejorar y/o mantener las capacidades cognitivas o habilidades mentales de una persona; entre estos existen procesos cognitivos básicos y superiores, los cuales son operaciones mentales que realiza el cerebro para procesar información y tienen un papel importante en el desarrollo y la adaptación de una persona a su entorno.

Entre los procesos cognitivos básicos tenemos: atención, percepción a través de los sentidos, memoria y velocidad de procesamiento. Mientras que los procesos cognitivos superiores o complejos, son: pensamiento, lenguaje, inteligencia, funciones ejecutivas (planificación, toma de decisiones, establecimiento de metas, organización, inicio y finalización de tareas, solución de problemas, etc.)

## Beneficios de la estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva brinda muchos beneficios a la vida de las personas con o sin discapacidad, entre los cuales están:

- Potenciar las capacidades existentes, desarrollar otras o proporcionar estrategias para suplir aquellas que no pueden desarrollarse.
- Prevenir el deterioro de las capacidades cognitivas.
- Favorecer la independencia y autonomía funcional.
- Motivar la interacción con el entorno.
- Favorece la sensación de bienestar y calidad de vida.
- Fomentar la identificación y manejo de emociones ante diferentes situaciones o estímulos.

Favorecer el desarrollo de las personas con discapacidad a través de la estimulación implica eliminar las diferentes barreras que existen en el entorno. Por lo que, te invitamos a conocer sobre la perspectiva de discapacidad e inclusión de Constanza Orbaiz, una mujer con parálisis cerebral. Escanea y comparte el código QR

<https://youtu.be/4NuF4HD94Qs>



## Metodología

La guía cuenta con una serie de actividades prácticas basadas en el juego, en la cual el padre, madre o responsable tendrá un rol activo en el desarrollo de cada ejercicio.



Se sugiere intercalar las actividades y realizar una sesión de aproximadamente una hora diaria de forma supervisada. Asegúrate que tu hijo o hija comprenda cada indicación antes de iniciar cada ejercicio: preséntale cada elemento del juego y muéstrale cómo se realiza para favorecer su comprensión a través de la imitación.

## Actividades

En este apartado, te iremos presentando algunas actividades de estimulación básica para hacer en casa con diferentes materiales reciclados y de uso cotidiano; ten en cuenta que estas pueden variar o ajustarse según las necesidades individuales. Es importante que tengas en cuenta que todas las personas tienen habilidades y capacidades, independientemente de su condición.

**Es importante cuidar que el niño o niña no introduzca en su boca o nariz alguno de los objetos utilizados para realizar las actividades. Recuerda que, la seguridad es lo primero.**



Actividad:

# Siguiendo y encontrando objetos



## Objetivo

Estimular la **atención y percepción** a través del sentido de la vista.

## Recursos

Objetos llamativos:

- Pompones de tela o listones.
- Pelotas de colores o globos.
- Figuras de animales.
- Juguetes preferidos u objetos de uso cotidiano.
- La naturaleza.

## Paso a Paso

Utiliza diferentes objetos grandes y pequeños (uno a la vez), moviéndolos en diferentes direcciones a una distancia de 10 centímetros frente a sus ojos, motivándole a seguirlos y explicándoles su uso o función; puedes variar la velocidad según el ritmo de tu hijo o hija.

Puedes iniciar por contraste de colores como negro y blanco, luego puedes incorporar colores primarios (rojo, verde, azul y amarillo) hasta lograr añadir la variedad existente.

También pueden salir a espacios abiertos para observar la naturaleza, dale unos minutos y luego selecciona objetos en los que enfocarán la atención. Por ejemplo: mira ese pájaro (descríbele y síganle con la mirada).

Imagen de referencia



Actividad:

# Veo veo... ¿qué es lo que ves?



## Objetivo

Estimular la **atención, clasificación, memoria, seguimiento de indicaciones y percepción a través del sentido de la vista.**

## Recursos

Objetos llamativos:

- Recortes de imágenes.
- Fotografías de diferentes actividades.

## Paso a Paso

Recorta imágenes del periódico, revistas o libros, las cuales representen paisajes y acciones. También puedes tomar fotografías de diferentes situaciones.

Posteriormente, muéstrale una imagen a la vez, explícale que sucede en ella y los personajes que aparecen. Luego, pídele que encuentre y señale algunos elementos. Por ejemplo: ¿dónde está el perro?, ¿dónde está la pelota? ¿quién está escuchando música?

Imagen de referencia



Actividad:

# Maracas juguetonas



## Objetivo

Estimular la **atención y percepción** a través del sentido de la audición.

## Recursos

- Botellas plásticas recicladas.
- Botones, arena, piedras, arroz, maíz, canicas, paletas de madera, etc.

## Paso a Paso

Recolecta botellas recicladas transparentes y quítale la cinta del nombre o marca para que pueda verse con claridad lo que hay dentro. Luego introduce en cada botella un material diferente (ver imagen de referencia), los cuales generen sonido al moverlas. Por ejemplo: Botones, arena, piedras, arroz, maíz, canicas, paletas de madera, etc.

Luego preséntale a tu hijo o hija cada botella y muévela, con el fin de que pueda asociar el sonido. Posteriormente, puedes realizar el sonido y pedirle que lo busque con su mirada y señale su ubicación, realízalo a ambos lados por turnos para estimular cada uno de sus oídos.

También puedes crear canciones con el sonido de las botellas o pedirle que descubra qué objeto está produciendo el sonido.

Imagen de referencia



Actividad:

# Memoria Olfativa



## Objetivo

Estimular la **atención, percepción, memoria y discriminación** a través del sentido del olfato.

## Recursos

- Botes o recipientes plásticos, cajas pequeñas recicladas.
- Dibujos o imágenes de los ingredientes.
- Canela, café, cilantro, orégano, vainilla, perfume, limón, etc.

## Paso a Paso

Elije 5 ingredientes que tenga olores y preséntalos a tu hijo o hija. Permítele tocar, oler, mirar y escuchar su nombre. Luego, colócalos en cajas o recipientes individuales. Por ejemplo: corta en trocitos pequeños los ingredientes frescos o quiebra en pedacitos los que son secos, con el fin de que su olor se intensifique. Puedes agregar dificultad forrando la caja o eligiendo aquellos que sean de color sólido. A su vez, puedes preparar imágenes o un ejemplo del ingrediente entero.

Posteriormente, preséntale 1 caja e invítale a olerla, dale su tiempo. Luego preséntale 2 opciones de respuesta y pídele que diga o señale el ingrediente al que corresponde. Aumenta su dificultad colocando más opciones de respuesta.

En caso se confunda, felicita su esfuerzo y motívale a intentar en otra ocasión. No le presiones, realiza solo 1 o 2 rondas máximo.

Recuerda que puedes ir variando de ingredientes cuando los haya superado, pues existen muchos olores tales como frutales, cítricos, mentolados, dulces, ahumados, florales, etc.

Imagen de referencia



Actividad:

# Las manos curiosas



## Objetivo

Estimular la **atención, percepción y discriminación** a través del sentido del tacto.

Favorecer la sensación de calma y relajación a través de **estimulación sensorial**.

## Recursos

- Cajas o recipientes de cartón/plásticas pequeñas, con un tamaño adecuado para meter la mano.
- Ingredientes: arena, arroz, tierra, masa, hojas, frijol, algodón, gelatina, espuma, etc.

## Paso a Paso

Busca 4 cajas o recipientes con tapaderas en la que tu hijo o hija pueda meter la mano para explorar. Llena cada caja con un ingrediente, por ejemplo: arroz, tierra, masa, gelatina, etc. Luego esconde en su interior algún objeto, como un juguete pequeño, figura de animales, una pulsera, etc. Ahora puedes pedirle que meta su mano y explore, indicándole qué buscó el objeto en su interior sin mirar, recuerda que puedes darle pistas y si lo necesita, brinda el nombre del objeto.

Este tipo de cajas son muy útiles para calmar a tu hijo o hija cuando le percibas inquieto, ansioso, preocupado, etc.

Cuida que el niño o niña no se lleve a la boca o introduzca en su nariz alguno de los objeto con los cuales vas a realizar la actividad. Recuerda que, la seguridad es lo primero.

Imagen de referencia



Actividad:

# Juego de Memoria



## Objetivo

Desarrollar y ejercitar la **capacidad de atención, discriminación y memoria.**

## Recursos

- Tapones de botella.
- Papel bond
- Tijeras, pega o tirro
- Pintura y plumones

## Paso a Paso

Recolecta 10 tapas de botella, límpialas y píntalas del color de tu preferencia. Luego recorta círculos de papel bond del tamaño de las tapas y dibújales diferentes figuras en pareja, por ejemplo: 2 estrellas, 2 soles, 2 sonrisas, 2 corazones, 2 arcoíris, etc. Pégalas al interior de cada tapa.

Antes de iniciar el juego, preséntale a tu hijo o hija cada una de las figuras que encontrará. Posteriormente, voltea las tapas, mezcla y motívale a encontrar las parejas de elementos iguales que se encuentran escondidos. En cada turno se voltean 2 tapas, si no son par, deben volver a esconderlas para el siguiente turno. El objetivo es destapar todas las parejas.

Puedes aumentar o disminuir el número de parejas según sea oportuno para tu hijo o hija, también puedes ir variando las figuras.

Imagen de referencia



Actividad:

# Encontrando el tesoro



## Objetivo

Fortalecer la **memoria y atención** a través del sentido de la vista.

## Recursos

- 3 vasos
- 1 pelota

## Paso a Paso

Coloca 3 vasos boca abajo sobre la mesa, luego esconde 1 pelota en 1 de ellos, descúbrela entre 3 y 5 veces para guiar su atención a identificar donde se encuentra la pelota.

Ahora mezcla los vasos con 3 movimientos lentos y pídele señalar o descubrir donde se encuentra la pelota. Reconoce su esfuerzo y motívale en cada turno.

Puedes aumentar el nivel de dificultad aumentando el número de movimientos y la rapidez al mezclar los vasos.

Imagen de referencia



Actividad:

# Imitando gestos y movimientos



## Objetivo

Estimular la **percepción visual, la observación y comprensión.**

## Recursos

- Espejo.

## Paso a Paso

Para iniciar puedes enfocarte en el rostro, por lo que, puedes utilizar un espejo pequeño de 15 o 20 centímetros aproximadamente. Preséntale las partes de su rostro y pídele señalarlas, luego puedes ir mencionando características. Por ejemplo: estos son los ojos de Juan, Juan tiene unos ojos grandes y de color café.

Motívale a realizar movimientos, puedes hacerlos tu primero para que pueda imitarlos. Por ejemplo: sonreír, abrir y cerrar los ojos, arrugar la nariz, decir si y no con la cara, etc.

También puedes realizar el ejercicio sin espejo, poniéndose uno frente al otro e imitar los movimientos y acciones de las otras personas. Por ejemplo: levantar una mano, moverse de un lado al otro, bailar, levantar una pierna, tocar diferentes partes del cuerpo, etc. Al inicio puedes reforzar su imitación con indicaciones verbales de lo que están haciendo. Por ejemplo: tocar la rodilla, tocar los pies, etc.

Posteriormente, pueden invertir los roles para que tu hijo o hija guíe cada movimiento. Así ambos pueden practicar la percepción y atención visual. Se recomienda que cada cinco minutos aproximadamente se realicen los cambios.

Ten cuidado de que tu hijo o hija no tire ningún objeto al espejo o lo golpee para prevenir algún accidente.

Imagen de referencia



Actividad:

# Coloca la paleta en su lugar



## Objetivo

*Favorecer el desarrollo de la **atención, discriminación, coordinación ojo mano y motricidad.***

## Recursos

- Un cartón de huevos vacío.
- Pinturas de dedo, colores o plumones.
- Palos de paletas gruesos o delgados.

## Paso a Paso

Consigue un cartón de huevo pequeño y colócalo boca abajo, pinta la parte superior (ver imagen de referencia) de 4 colores primarios: rojo, azul, amarillo, verde; puedes hacerlo con pintura, plumones o colores.

Luego, realiza un corte en la parte superior del cartón de huevo, justo al centro de cada color, el tamaño del corte debe ser relacionado al ancho del palo de paleta.

Consigue palos de paletas gruesas o delgadas, la cantidad debe ser acorde al número de espacios del cartón de huevos. Pinta las paletas o palitos de los colores primarios que utilizaste en el cartón. Por ejemplo: si tienes 2 espacios rojos en el cartón, debes tener 2 paletas de color rojo.

Ahora puedes presentar el juego a tu hijo o hija, diciéndole los colores, mostrándole como agarrar cada paleta e insertarla en la abertura que corresponde a su color. Luego motívale a hacerlo por sí mismo.

Puedes aumentar la dificultad con un cartón de huevo más grande y, también, añadiendo otros colores.

Imagen de referencia



Actividad:

# Pajillas juguetonas



## Objetivo

Estimular la **coordinación ojo mano, atención, discriminación y motricidad fina.**

## Recursos

- Esponja.
- Palitos de pincho delgados.
- Pajillas de colores.
- Tijeras.

## Paso a Paso

Puedes hacer uso de una esponja, masa o plastilina como base, la cual debe estar pegada a la mesa para favorecer el desarrollo de la actividad. Luego inserta en la base 4 o 5 pinchos o palos delgados.

Consigue pajillas de colores y córtalas en trocos de 3 o 4 centímetros de largo. Posteriormente, pídele a tu hijo o hija que tome un trozo de pajilla y lo inserte en un palito y, así sucesivamente, hasta llenar todos los palitos.

Esta actividad puede variar de dificultad pintando cada palito de un color correspondiente a la pajilla, motívale a insertar las pajillas según el color del palito.

Imagen de referencia



Actividad:

# El arte del trazo



## Objetivo

Favorecer la **coordinación ojo mano**, a través de la estimulación de los sentidos y la creatividad, el cual apoyará el inicio de los trazos.

## Recursos

- Una caja con arena (opción 1).
- Piedras (opción 2).
- Páginas de papel.
- Plumones.

## Paso a Paso

**Opción 1:** consigue una caja del tamaño adecuado para que tu hijo o hija pueda meter su mano, llénala de arena.

**Opción 2:** recolecta piedras pequeñas, lávalas y colócalas en un recipiente de plástico.

Elige una de las 2 opciones anteriores, luego en una página de papel dibuja con plumón diferentes trazos como: espirales, círculos, líneas onduladas, equis, etc.

Luego, pídele que copie el trazo en la caja de arena con su dedo o que llene la línea del papel con piedritas.

Puedes ir cambiando de figura y ajustar la dificultad del trazo según sea necesario para tu hijo o hija.

Imagen de referencia



Actividad:

# Aprendiendo secuencias



## Objetivo

*Estimular la **atención, discriminación y secuencia.***

*Fortalecer la **coordinación ojo mano y motricidad.***

## Recursos

- Algodón o trozos de tela
- Pintura
- Pinzas pequeñas o chuchitos para colgar ropa
- Papel bond
- Colores o plumones

## Paso a Paso

Corta círculos de tela de diferentes colores o pinta bolitas de algodón con pintura de dedo y déjalas secar. Inicia con 4 colores básicos: rojo, amarillo, azul y verde. Luego podrás sumar otros colores para aumentar la dificultad.

Recorta 4 rectángulos de papel y dibuja 5 círculos en cada uno, pinta los círculos de los colores elegidos para los círculos de tela o algodones, realiza secuencias de colores diferentes en cada papel según lo desees (ver imagen de referencia). Luego recorta otro rectángulo de papel y dibuja los 5 círculos, pero no los colorees esta vez.

Elije 1 tarjeta de secuencia de colores y coloca en un lugar donde tu hijo o hija la pueda ver. Pídele colocar al interior de los círculos en blanco un trozo de tela o algodón según el color y orden que indica la imagen de secuencia, las cuales deberá tomar con la pinza para no tocarla con sus dedos, esto fortalecerá la fuerza y agarre de sus dedos y mano.

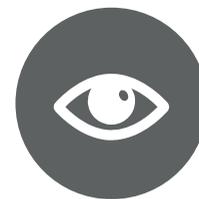
También puedes aumentar la dificultad sumando círculos a la tarjeta de secuencia y en el patrón en blanco a completar.

Imagen de referencia



Actividad:

# ¡Lanza y atrapa!



## Objetivo

*Estimular la **atención, discriminación, comprensión y habilidad motora.***

## Recursos

- Pelota
- Lana o tiras de tela de diferente color

## Paso a Paso

Cortar dos trozos de lana o tela de diferente color y amarrar uno en cada muñeca simulando una pulsera, por ejemplo: rojo en la mano derecha y amarillo en la mano izquierda. Es importante asegurar que el niño o niña identifica los colores y comprende la relación del color con cada lado; en caso sea necesario, se recomienda tomarse un tiempo para repasar y practicar la relación (color) -derecha y (color) -izquierda.

Deberán de colocarse frente a frente, a una distancia de dos metros aproximadamente. La madre, el padre o cuidador dará las siguientes indicaciones: "tú eres el portero o portera que atraparás la pelota según mis indicaciones cuando cuente 1-2-3"

El familiar deberá lanzar la pelota junto a la indicación verbal, por ejemplo:

- 1-2-3 arriba, mientras se lanza la pelota arriba.
- 1-2-3 rojo-derecha, mientras se lanza la pelota al lado derecho.
- 1-2-3 amarillo-izquierda, mientras se lanza la pelota a la izquierda.
- 1-2-3 abajo, mientras se lanza la pelota por el piso.

Esto facilitará el reconocimiento de las nociones espaciales, poco a poco, puedes aumentar la dificultad en la medida que tu hijo o hija logre un mayor aprendizaje y comprensión de estos conceptos, algunos ajustes pueden ser:

- Disminuir el uso de las pulseras de colores para reconocer los lados.
- Intercambiar roles y permitir que el niño o niña dirija la actividad.
- Aumentar la rapidez de las indicaciones y movimientos.



Actividad:

# Identificando grupos



## Objetivo

Favorecer los procesos de **percepción, discriminación y clasificación de elementos.**

## Recursos

- Objetos o tarjetas con dibujos de diferentes frutas, tipos de ropa, zapatos, bebidas, etc.
- Cajas para clasificar.
- Tijera, plumones o colores.
- Cinta transparente gruesa.

## Paso a Paso

Motiva a tu hijo o hija a clasificar dibujos u objetos que tengas en casa según grupos, a continuación, te detallamos algunos ejemplos:

Coloca cubiertos desechables mezclados y 3 bandejas, cada una deberá tener el dibujo de la pieza que corresponda (tenedor, cuchillo y cuchara). Luego, pídele que separe los cubiertos y los coloque en la bandeja que corresponde (ver imagen de referencia).

Busca una canasta para ropa y coloca diferentes prendas de vestir, luego pídele que meta en la canasta las prendas que le solicites, como: poner dentro de la canasta solo camisetas, pijamas, ropa solo de papá, mamá o de él/ella, etc.

Puedes aumentar la dificultad pidiendo separar las prendas por color.

Coloca mezcladas diferentes frutas y verduras sobre la mesa, pídele que las separe por grupo, a un lado frutas y al otro las verduras.

Lo anterior también puedes realizarlo con dibujos: recorta cuadros de papel bond (6x6 cm). Elige 2 grupos de objetos a clasificar (frutas, verduras, camisas, pantalones, zapatos, etc.), luego dibuja y colorea diferentes objetos o prendas por cuadro según las 2 clasificaciones a trabajar, puedes forrarlas con cinta para mayor duración. Posteriormente, coloca 2 cajitas, cada una debe tener una imagen de referencia sobre el grupo de cosas al que corresponde la caja, y pídele que separe las tarjetas y las coloque donde corresponde.

Imagen de referencia



Actividad:

# Identificando mi nombre



## Objetivo

*Propiciar la identificación de su nombre, a través de la **atención, memoria y secuencia.***

## Recursos

- Tapas de botella
- Papel de colores o blanco
- Pega o tirro
- Plumón.

## Paso a Paso

Recolecta la cantidad de tapas según el número de letras que tenga el nombre de tu hija o hijo. Luego recorta círculos de papel y pégalos sobre cada tapa, escribe una letra por tapa hasta formar el nombre de tu hijo o hija.

En un rectángulo de papel escribe su nombre completo, el cual servirá de referencia para la secuencia de las tapas. Mezcla las tapas de las letras y motívale a ordenarlas según su nombre, no olvides colocar el papel de referencia con su nombre como guía.

Pueden hacerlo juntos y, posteriormente, bríndale mayor independencia. Refuerza su nombre repitiéndolo en voz alta. También pueden aumentar la dificultad añadiendo otras tapas con diferentes letras.

Imagen de referencia



Actividad:

# El cubo de emociones



## Objetivo

Favorecer el reconocimiento de emociones a través del juego, a través de la **percepción, atención, memoria e imitación.**

## Recursos

- Caja de cartón (de preferencia cuadrada).
- Plumón negro.
- Pintura o colores (opcional).
- Páginas de colores (opcional).
- Tijera y pegamento

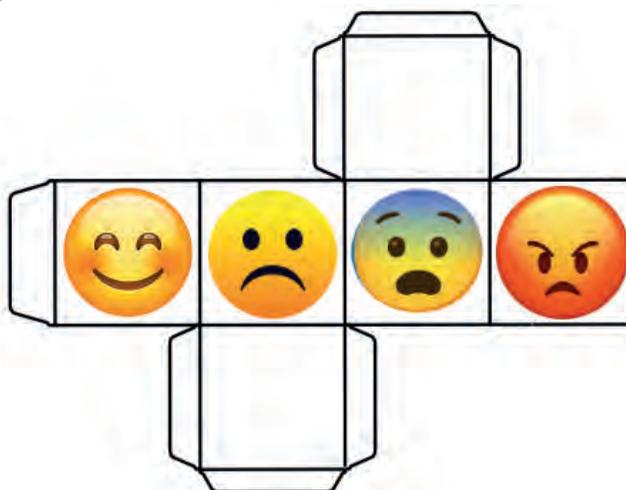
## Paso a Paso

Consigue una caja de cartón pequeña, si es rectangular, puedes recortarla para hacerla un cuadrado, pega bien cada lado para que no se rompa o desarme.

En cada lado dibuja una cara según las emociones básicas: felicidad, tristeza, enojo y miedo (ver imagen de referencia). Puedes añadir pena y desagrado si deseas. También puedes elaborar las caritas recortando círculos de páginas de colores o coloreándolos, y dibujando sobre ellas la emoción que corresponde.

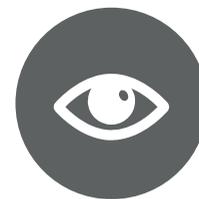
Ahora está listo, puedes comenzar a jugar con tu hijo o hija. Lanza el cubo y menciona el nombre la emoción, realiza gestos con tu cara alusivos a la emoción (pon cara feliz, triste, enojado o asustado, etc.) y motívale a imitar tus gestos. Más adelante puedes añadir el narrar pequeñas situaciones que les hace sentir así, por ejemplo: yo me siento feliz cuando me dan un abrazo.

Imagen de referencia



Actividad:

# Las emociones y sus gestos



## Objetivo

Favorecer el reconocimiento de **emociones y gestos** asociados a través del juego, por medio de la **percepción, atención, memoria y discriminación**.

## Recursos

- Cartón.
- Tijeras.
- Plumón negro.
- Lana y pega (opcional).

## Paso a Paso

Dibuja y recorta un círculo en cartón, el cual será la cara de una persona. Recorta un triángulo de cartón y pégalo al centro para simular la nariz.

Luego recorta 8 rectángulos de cartón: dibuja 4 con diferentes tipos de boca (círculo = miedo, línea recta = enojo, línea curva hacia arriba = feliz, línea curva hacia abajo = tristeza) y 4 pares de ojos, ajusta las cejas para simular las emociones que corresponden (ver imagen de referencia). Finalmente, puedes simular el cabello de la persona con lana (opcional).

Ahora puedes mezclar la boca y ojos para simular las diferentes emociones, repacén juntos cada emoción y mientras modifican las partes de la cara, a su vez, pueden imitar la emoción. Posteriormente, podrás indicarle una emoción e invitarle a formar el rostro por sí mismo.

Imagen de referencia



Actividad:

# ¿Cómo se sienten los demás?



## Objetivo

Identificar las emociones en los demás, a través de la **percepción, atención y clasificación.**

## Recursos

- Recortes de fotografías o imágenes de personas que reflejen diferentes emociones.
- Tijera.
- Cajas para clasificar los rostros según emoción.
- Cinta transparente gruesa (opcional).

## Paso a Paso

Busca y recorta en el periódico, revistas o libros, personas que reflejen diferentes emociones, puedes trabajar las 4 emociones básicas (feliz, triste, enojo, miedo). Puedes forrar las imágenes con cinta para mayor duración.

Luego recorta 4 cuadrados de papel bond, en cada uno dibuja la cara de cada emoción a trabajar y escribe su nombre, pega 1 emoción por caja para indicar que emociones deberá ir en cada lugar.

Posteriormente, preséntale los diferentes rostros, pídele ver cada imagen y colocar cada una en la caja que corresponde según la emoción que refleja. Pueden hacer algunos ejemplos juntos para favorecer su comprensión. También pueden contar historias o situaciones que respondan a la pregunta ¿por qué él o ella se siente \_\_\_\_\_?

Nota: antes de realizar esta actividad, debes asegurarte que tu hijo o hija identifica las emociones básicas.

Imagen de referencia





## Conclusión

Es importante tener en cuenta que, para lograr un avance y fortalecer las habilidades cognitivas de las personas con discapacidad intelectual a través de las actividades presentes en esta guía, la práctica de estas debe realizarse de forma constante.

Sin bien, la estimulación cognitiva de forma oportuna favorecerá el desarrollo y mantenimiento de las habilidades mentales de las personas con discapacidad, no es el único factor que determinará sus avances, pues es importante considerar sus características, habilidades y necesidades a nivel individual. Reconociendo que la forma en como comprendamos su condición y la presencia o ausencia de barreras del entorno será determinante.

Por otro lado, las actividades presentadas no buscan reemplazar el apoyo profesional y específico, sino acompañar dichos procesos. Es importante que asistas a todos los chequeos médicos y controles de tu hijo o hija de forma periódica, pues su salud es primordial, ya que los expertos también te guiarán en las actividades más recomendadas para él o ella.



## Bibliografía

- Fundación Juan XXIII. (2022). Beneficios de los ejercicios de estimulación cognitiva para personas con discapacidad intelectual. España. Recuperado de <https://blog.fundacionjuanxxiii.org/beneficios-de-los-ejercicios-de-estimulacion-cognitiva-para-personas-con-discapacidad-intelectual#:~:text=est%c3%a1%20demostrado%20que%20los%20ejercicios,est%c3%a1%20validada%20por%20la%20ciencia>
- Fernández, R. (2022). Aura Fundació explica la importancia de la estimulación cognitiva en personas con discapacidad intelectual. España. Recuperado de <https://www.neuronup.com/estimulacion-y-rehabilitacion-cognitiva/discapacidad-intelectual/la-estimulacion-cognitiva-en-personas-con-discapacidad-intelectual/>
- Cárdenas-Poveda, D., Rojas, A., Cuellar, S., Castañeda, N. (2017). Estrategias de estimulación cognitiva para la mejora de la atención en adultos con diagnóstico de discapacidad intelectual. *Revista Psicoespacios*, 11 (19), pp.3-23, Disponible en <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>
- Manrique, B. (2023). Estimulación Cognitiva. Madrid. Recuperado de <https://www.miterapiasinfronteras.com/estimulacion-cognitiva/>



## Referencia de imágenes

<https://marion-hiesse.fr/outils/brain-gym>

<https://pin.it/KVfM8a9>

<https://www.youtube.com/watch?v=aByhLvCthU4>

<https://pin.it/MUMDTbN>

<https://medium.com/soccer-art/par%C3%A1metro-7-dones-y-talentos-9e6a6a849d5b>

<http://materiales-infantil.blogspot.com/2014/02/botellas-sensoriales.html>

<https://mamay1000cosasmas.com/manualidades-y-actividades-de-otono/>

<https://victorarufe.es/construye-una-caja-sensorial-para-tus-hijos-y-alumnado/>

<https://www.guiainfantil.com/videos/navidad/manualidades/jue->

[go-de-memoria-manualidades-de-regalo-de-navidad/](https://www.guiainfantil.com/videos/navidad/manualidades/jue-go-de-memoria-manualidades-de-regalo-de-navidad/)

<http://www.entrefamilias.com/ideas-mentes-activas-23-donde-esta-la-bolita/>

<https://mx.hola.com/actualidad/2016091915343/ninia-espejo-motivacional-facebook-viral/>

<https://www.craftologia.com/tips/tips-del-hogar/recicla->

[je/15-manualidades-con-cartones-de-huevo-para-jugar-con-ninos](https://www.craftologia.com/tips/tips-del-hogar/recicla-je/15-manualidades-con-cartones-de-huevo-para-jugar-con-ninos)

<https://davidlopezmoncadalobo.blogspot.com/2022/11/creditos-quien-corresponda.html?m=1>

<https://alunoon.com.br/infantil/atividades.php?c=963>

<https://pin.it/7h4XC2Q>

<https://enlaescuelacabentodos.blogspot.com/2012/10/trazos-sobre-la-arena.html>

<https://www.instagram.com/montessoriaktiviteleri/>

<https://alunoon.com.br/infantil/atividades.php?c=436>

<https://arasaac.org/materials/es/1897>

<http://aulavirtual.spatricio.com.ar/2020/09/25/jugamos-con-los-nombres/>

<https://www.instagram.com/tibetalpinannes/>

<https://www.hoptoys.fr/214-j-apprends-a-reconnaitre-les-expressions-et-les-emotions>

<https://aulaabiertatgd.blogspot.com/2016/06/clasificar-emociones.html?m=1>

<https://www.leonaulkner.top/ProductDetail.aspx?iid=417974099&pr=38.88>







Con el apoyo técnico del



## GUÍA DE ACTIVIDADES

para la **estimulación  
cognitiva básica**

*dirigida a personas con  
discapacidad intelectual*