

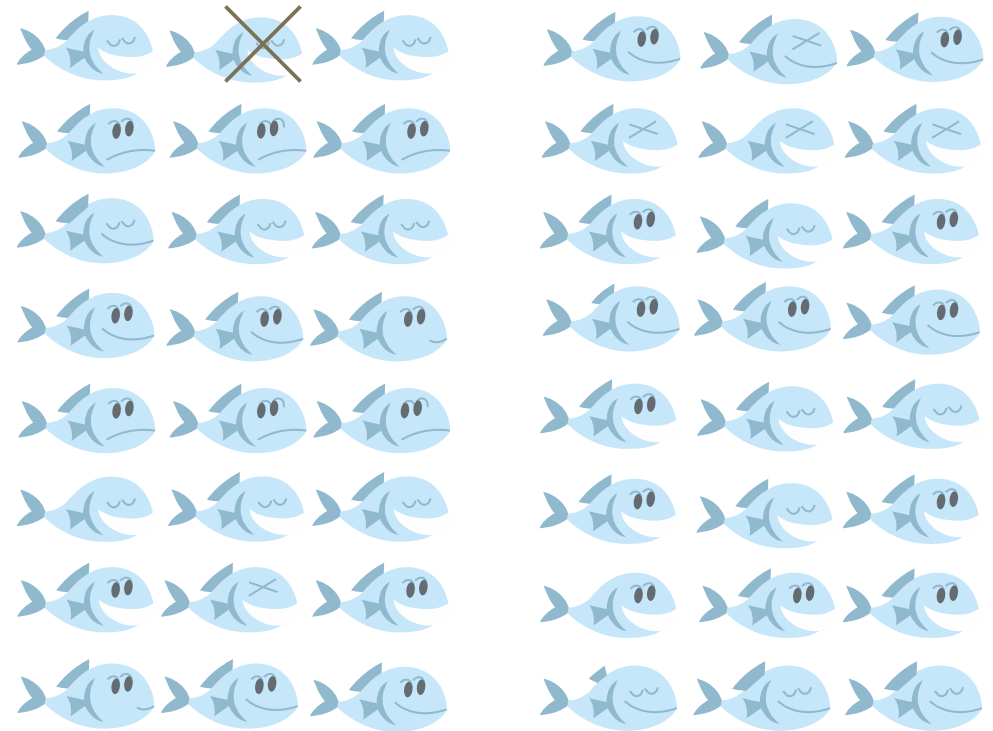


Vamos por la vida de manera distraída, sin darnos cuenta de aquello que nos rodea. Realizamos nuestras tareas de manera mecánica, igual que un robot. ¿Has pensado en lo diferente que sería tu día a día si prestaras un poco más de atención a lo que te rodea? Sería entonces cuando se acabarían los despistes, disfrutarías más de cada instante, aprenderías cosas nuevas cada día...

## 01 Te proponemos un ejercicio para empezar a entrenar la atención: rodea en el mapa de Japón todas las estaciones de metro que encuentres 🚉.



## 02 Ahora, fíjate bien en cada grupo de 3 peces y, entre ellos, marca el que sea diferente.



“Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer alguna cosa, procuro hacerla enseguida”

*Pablo Picasso*

## 03

En esta cuadrícula deberían aparecer todos los números del 50 al 100... pero faltan algunos ¿Cuáles?

96	##	75	56	89	51	77	66	##	90
57	67	80	##	##	78	97	##	84	61
##	88	##	87	65	##	54	91	##	##
81	##	50	92	##	70	95	##	52	72
##	69	##	73	99	85	##	79	##	##
74	##	94	##	58	##	63	98	##	62

Números que faltan

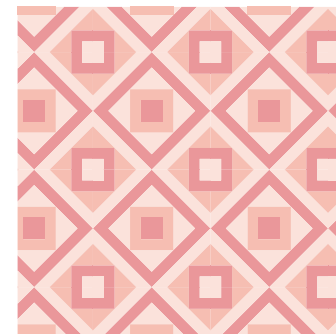
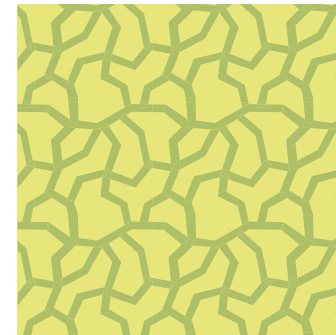
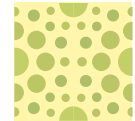
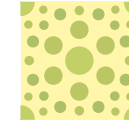
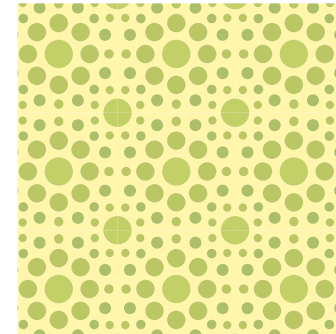
53											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

“La madurez del hombre es haber recobrado la serenidad con la que jugábamos cuando eramos niños”

*Frederich Nietzsche*

## 04

Elige qué fragmento de la columna de la derecha se corresponde con el estampado de la columna de la izquierda.





Este ejercicio es un gran desafío para tu cerebro porque recibirá dos informaciones de manera simultánea: un significado y un color. Para acertar tendrás que seleccionar la información adecuada y estar muy atento a la hora de decidir cuál es la información acertada.

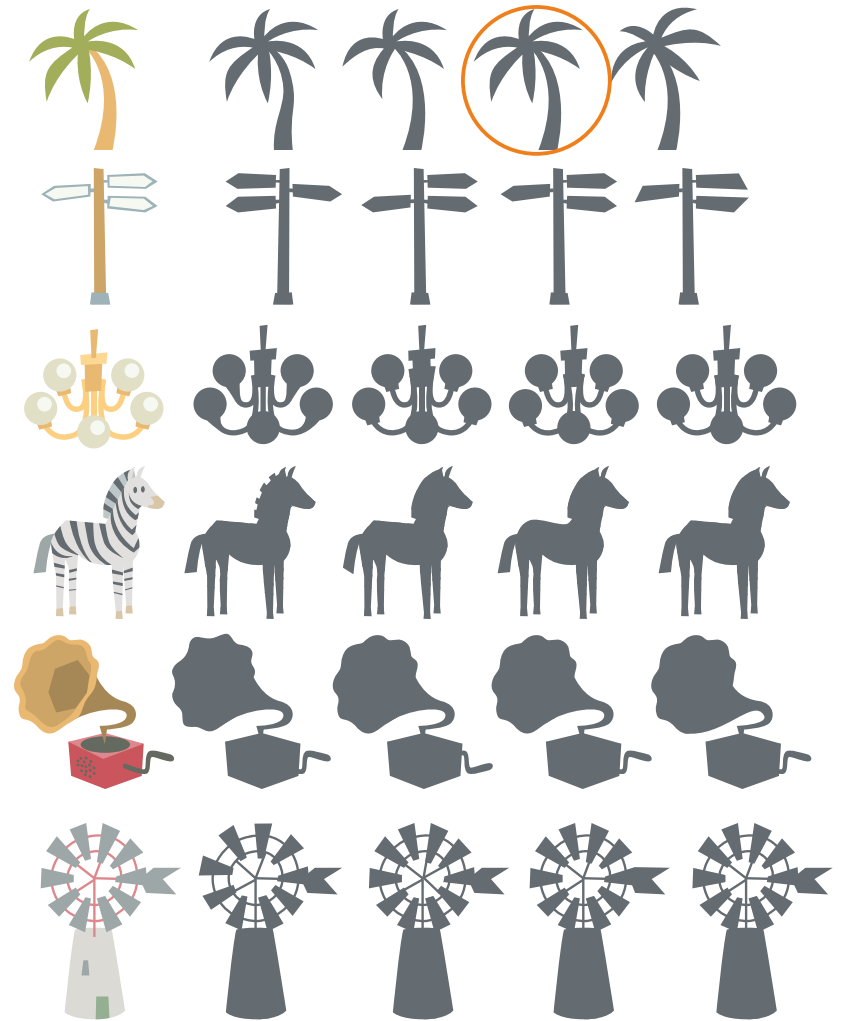
## 05

Pronuncia en voz baja y con la mayor rapidez posible los colores en los que están escritas estas palabras. Si te equivocas, vuelve a empezar. Es importante que no leas la palabra, sino el color en el que está escrita.

NEGRO AZUL NARANJA AMARILLO NEGRO  
 ROJO VERDE ROJO AMARILLO ROJO  
 NARANJA VERDE NEGRO AZUL ROJO  
 NEGRO VERDE AZUL AMARILLO VERDE  
 ROJO NEGRO

## 06

Rodea la sombra correcta en cada caso. Para agudizar tu atención, fíjate muy bien en todos y cada uno de los detalles.




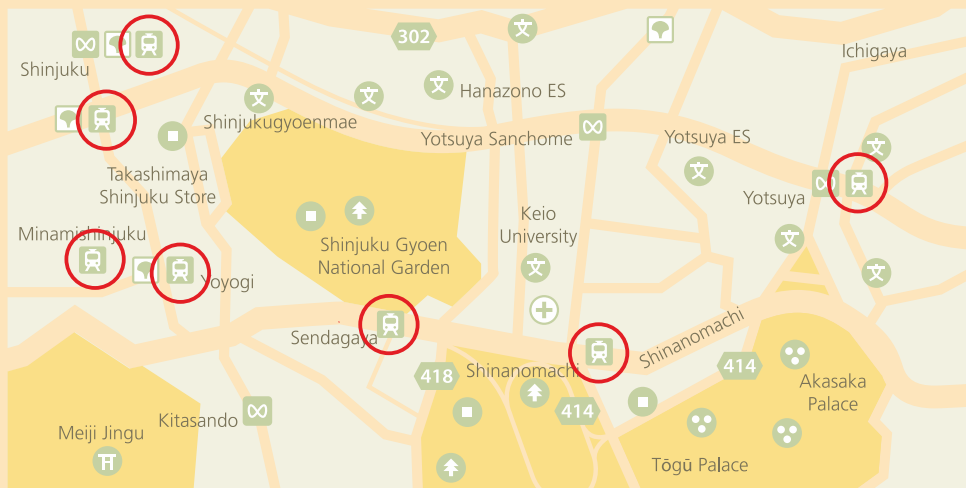
*...y a partir de aquí*  
**LAS SOLUCIONES**



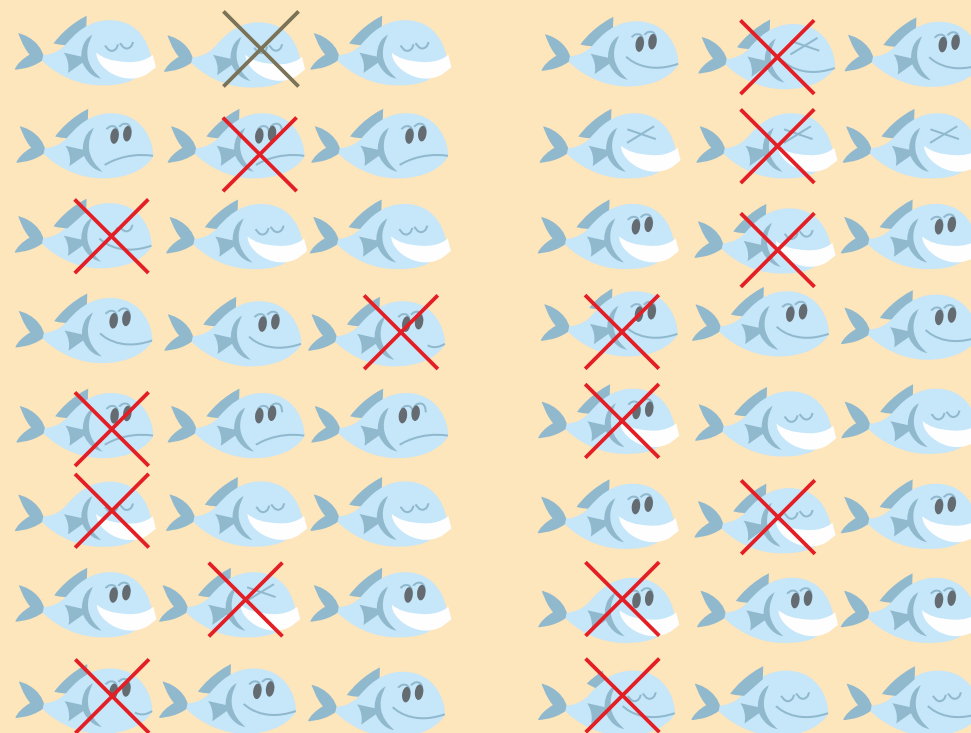


Vamos por la vida de manera distraída, sin darnos cuenta de aquello que nos rodea. Realizamos nuestras tareas de manera mecánica, igual que un robot. ¿Has pensado en lo diferente que sería tu día a día si prestaras un poco más de atención a lo que te rodea? Sería entonces cuando se acabarían los despistes, disfrutarías más de cada instante, aprenderías cosas nuevas cada día...

**01** Te proponemos un ejercicio para empezar a entrenar la atención: rodea en el mapa de Japón todas las estaciones de metro que encuentres .



**02** Ahora, fíjate bien en cada grupo de 3 peces y, entre ellos, marca el que sea diferente.



“ Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer alguna cosa, procuro hacerla enseguida ”

*Pablo Picasso*

## 03

En esta cuadrícula deberían aparecer todos los números del 50 al 100... pero faltan algunos ¿Cuáles?

96	##	75	56	89	51	77	66	##	90
57	67	80	##	##	78	97	##	84	61
##	88	##	87	65	##	54	91	##	##
81	##	50	92	##	70	95	##	52	72
##	69	##	73	99	85	##	79	##	##
74	##	94	##	58	##	63	98	##	62

Números que faltan

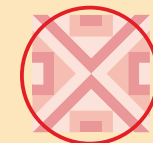
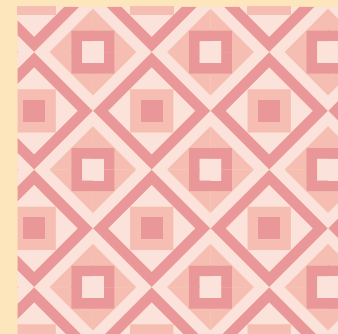
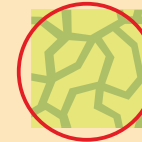
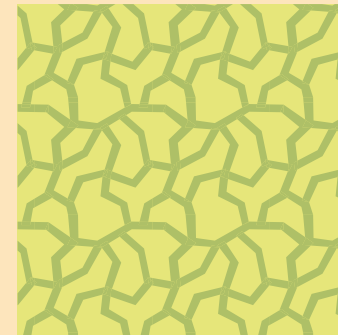
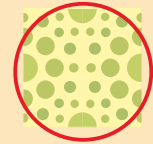
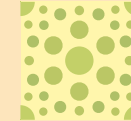
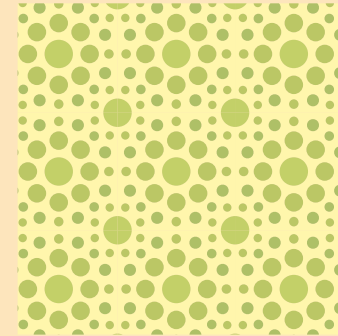
53	55	59	60	64	68	71	76	82	83	86	93	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

“ La madurez del hombre es haber recobrado la serenidad con la que jugábamos cuando eramos niños ”

*Frederich Nietzsche*

## 04

Elige qué fragmento de la columna de la derecha se corresponde con el estampado de la columna de la izquierda.





Este ejercicio es un gran desafío para tu cerebro porque recibirá dos informaciones de manera simultánea: un significado y un color. Para acertar tendrás que seleccionar la información adecuada y estar muy atento a la hora de decidir cuál es la información acertada.

## 05

Pronuncia en voz baja y con la mayor rapidez posible los colores en los que están escritas estas palabras. Si te equivocas, vuelve a empezar. Es importante que no leas la palabra, sino el color en el que está escrita.

NEGRO AZUL NARANJA AMARILLO NEGRO  
 ROJO VERDE ROJO AMARILLO ROJO  
 NARANJA VERDE NEGRO AZUL ROJO  
 NEGRO VERDE AZUL AMARILLO VERDE  
 ROJO NEGRO

## 06

Rodea la sombra correcta en cada caso. Para agudizar tu atención, fíjate muy bien en todos y cada uno de los detalles.

