Ejercicios para entrenar la mente: la atención

En busca de los números perdidos

Actividad 1.
El siguiente cuadro incluye, de forma desordenada, los números del 1 al 70, pero faltan cinco de ellos. El objetivo es deducir cuáles son y anotarlos en los recuadros inferiores.

13	23	38	34	67	46	60	55	22	70
16	8	63	42	47	28	2	25	41	45
52	32	26	9	17	33	50	7	12	49
39	3	35	24	59	11	37	18	4	29
65	14	19	40	30	21	44	48	56	36
53	27	15	5	10	51	66	1	62	54
69	68	61	57	6					

Actividad 2. En esta ocasión, hay seis cuadros, cada uno de los cuales contiene los números del 1 al 36, aunque falta uno de ellos. El propósito es averiguar cuál es en cada caso y apuntarlo en el recuadro vacío.

14	17	6	9	26	3
20	10	32	34	23	15
13	2	28	24	35	29
5	22	36	33	28	11
21	19	4	27	1	8
7	16	12	31	25	

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	15	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	

17	10	7	24	2	12
5	30	21	14	36	25
28	34	1	32	16	4
8	26	11	35	20	23
22	3	18	31	29	9
13	33	6	27	19	

19	11	27	7	31	2
13	4	15	34	17	36
8	32	22	1	29	9
28	18	6	25	12	5
3	16	30	33	26	21
23	35	10	24	14	

11	17	6	28	14	3
4	19	25	9	22	32
21	15	35	1	30	24
8	23	33	18	27	7
2	29	12	5	34	16
31	13	36	10	20	

21	4	32	15	8	18
10	23	27	1	29	12
34	17	6	20	22	26
2	13	25	33	16	5
7	28	9	11	36	19
14	35	31	3	24	

Fuente: Cruz Roja Española. Cuaderno de ejercicios físicos y actividades de agilidad mental para personas mayores. Cruz Roja Española en Zaragoza. Departamento de Intervención Social, Programa de personas mayores.