

Actividades y juegos para ejercitar la mente



Hablemos
del **Alzheimer**

El blog de la
Fundación Pasqual Maragall

Índice

Introducción	p.3
Actividades diarias para aumentar la reserva cognitiva	p.4
Juegos para ejercitar la mente: juegos de mesa y pasatiempos	p.8
Otras actividades para estimular las capacidades cognitivas	p.12

La información contenida en esta guía es meramente informativa y no sustituye, en ningún caso, el consejo médico o profesional especializado e individualizado. Cualquier duda particular sobre las actuaciones más idóneas a emprender en cada caso debe ser consultada con el profesional sanitario de referencia.



Introducción



A menudo oímos hablar de las **capacidades cognitivas** en relación con la educación, con estrategias para desarrollarlas o **con cómo preservarlas a medida que nos hacemos mayores**. Y es que un adecuado funcionamiento de las capacidades cognitivas es **fundamental para el desempeño en las actividades cotidianas**. Es importante **estimularlas**, para lo que una de las mejores fórmulas es aquella que tiene que ver con la variedad y la diversidad.

Hay actividades que apuntan específicamente a ellas, como algunos **juegos de mesa y pasatiempos**, pero también otras más generales, relacionadas con las **actividades sociales, el ocio y la cultura**, así como promover unos [hábitos de vida saludables](#) que contribuyan a mantener el cerebro sano.

Esta guía pretende ser una ayuda para activar las capacidades cognitivas, contribuyendo a la prevención de su deterioro, ofreciendo también algunos juegos y actividades para ello.

Actividades diarias para aumentar la reserva cognitiva

Una de las principales claves para favorecer la salud cerebral es, sin duda, mantenernos cognitivamente activos a lo largo de toda la vida. El cerebro, como todos los órganos del cuerpo, también acusa el paso de los años y el envejecimiento repercute en las neuronas. **Una alta reserva cognitiva puede ser un buen aliado para contrarrestar su efecto.**



¿Qué es la reserva cognitiva?

La acumulación de la experiencia y la estimulación de las capacidades mentales a lo largo de la vida se refleja en lo que se llama “**reserva cognitiva**”. Es como un capital mental que, cuanto mayor sea, más ayudará a compensar los efectos en la eficiencia de nuestras capacidades cognitivas, tanto del envejecimiento

como de alteraciones cerebrales como las causadas por el Alzheimer.

Así pues, no podemos decir que la reserva cognitiva actúe como un antídoto para prevenir enfermedades cerebrales ni que evite el envejecimiento neuronal, pero sí que **es un factor que contribuye a retrasar el posible deterioro cognitivo, promoviendo una red neuronal más resistente.**

¿Cómo podemos favorecer la reserva cognitiva?

La reserva cognitiva contribuye a retrasar el posible deterioro cognitivo, promoviendo una red neuronal más resistente

No existe ninguna actividad concreta ni ejercicios específicamente recomendados para evitar o reducir el riesgo de sufrir demencia, pero sí una serie de **prácticas muy recomendables** para mantener activo el cerebro y favorecer la reserva cognitiva. En general, debemos procurar abrirnos a actividades que sean nuevas para nosotros o plantearnos pequeños retos diarios que nos obliguen a realizar cierto esfuerzo mental.

Es aconsejable seleccionar actividades que nos resulten atractivas y **evitar aquellas que no despierten nuestro interés o que nos parezcan aburridas**. Si disfrutamos con ellas, les dedicaremos tiempo y será menos posible que las acabemos abandonando. Hemos de intentar que sean variadas, así estimularemos diferentes capacidades cognitivas. Hay que tener presente que el cerebro y las capacidades cognitivas funcionan en red y, por eso, para mejorar en una capacidad determinada, hay que trabajarlas todas en conjunto. Por ejemplo, para mejorar la memoria, también hay que estimular la atención o las capacidades perceptivas.

Actividades diarias recomendadas para aumentar la reserva cognitiva

Estas cinco **actividades diarias** son excelentes combustibles **para la reserva cognitiva**:

Leer

Es una de las actividades más reconocidas para favorecer la estimulación cognitiva. Además de aportarnos conocimientos, **la lectura es una actividad estupenda para favorecer la**

concentración, ejercitar la memoria y alimentar la imaginación.

No dudes en dar un paseo hasta la biblioteca o librería más cercana o explorar títulos en formato electrónico.

Jugar

Los juegos son un fantástico recurso para activar la memoria, pero hay que recordar la importancia de llevar a cabo **actividades variadas** para así estimular distintas capacidades cognitivas. Aparte de ser una excusa perfecta para disfrutar con familia y amigos, los juegos de mesa son una buena herramienta para **entrenar distintas habilidades cognitivas**. Así, en función de las características del juego, se estimulará el cálculo, la memoria reciente, la lógica, la capacidad de planificación, el vocabulario o la creatividad, entre otras capacidades.

Aprender

Como bien dice el refranero, el saber no ocupa lugar. **Aprender cosas nuevas a la edad que sea favorecerá nuestra actividad cognitiva**. Aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento musical, asistir a clases o charlas de cultura general o perfeccionar nuestras dotes en la cocina son algunos ejemplos.

Ponerse a prueba

Todos los días podemos proponerle un reto a nuestro cerebro. **Algo que requiera un poco de esfuerzo, como por ejemplo resolver un crucigrama, hacer un sudoku o montar un puzle**. Debemos tener en cuenta, eso sí, que las actividades demasiado sencillas o, por el contrario, en las que ya seamos grandes expertos y podamos resolver de manera mecánica, no nos servirán de mucho en lo que a estimulación cognitiva se refiere, aunque quizás las queramos mantener porque nos resultan placenteras. Recordemos, no obstante, dejar siempre un margen a la variedad de actividades.

Cambiar las rutinas

¿Sabías que añadir rutinas nuevas a tu día a día, o variar las habituales, contribuye a crear nuevas conexiones neuronales? **Puedes probar a elegir otra ruta para ir al trabajo**, cambiar la organización de los cajones o utilizar los cubiertos con la mano contraria.

Aprender cosas nuevas a la edad que sea favorecerá nuestra actividad cognitiva.

Volver a estudiar, hacer manualidades, aprender nuevas habilidades y participar en [actividades culturales](#) y sociales, por ejemplo, pueden ayudar a ampliar el vocabulario, mejorar la capacidad de concentración o potenciar las habilidades lógicas y matemáticas. Existen muchos recursos a nuestro alcance para estimular la capacidad cognitiva y cuidar las funciones cerebrales. Los juegos de memoria para adultos son, como hemos visto, una de las muchas posibilidades a nuestro alcance.

Es importante recordar que, para mantener nuestro cerebro sano, además de procurar favorecer la reserva cognitiva, hemos de controlar también los factores de riesgo cardiovascular, cuidar [nuestra alimentación](#), hacer [ejercicio físico](#) y cultivar las [relaciones sociales](#).



Juegos para ejercitar la mente: juegos de mesa y pasatiempos

Como hemos visto, **mantener activa la mente y estimular las capacidades cognitivas** nos ayuda a [aumentar la reserva cognitiva](#), que es uno de los factores que contribuye a que nuestro cerebro sea más resistente, tanto al proceso de [envejecimiento](#) como a las alteraciones que producen enfermedades como el Alzheimer.

Mantenerse mentalmente activo no implica, necesariamente, enzarsarse en actividades intelectivamente muy complejas. Hay muchas **actividades cognitivamente estimulantes** que, además, pueden resultar muy entretenidas, como participar en **juegos de mesa o resolver pasatiempos y, además, ejercitar la mente.**



Recordemos que la estimulación cognitiva óptima es la que integra la práctica de distintas capacidades. Es decir, es importante **alternar varias formas de estimulación y combinar juegos y ejercicios que requieran la participación de habilidades mentales diferentes.**

En general, cualquier actividad que nos motive y suponga un reto para nuestra mente, será enriquecedora a nivel cognitivo, desde la lectura, a aprender un nuevo idioma o una nueva habilidad. Si nos resultan atractivos, en los **juegos de mesa y en los pasatiempos podemos encontrar entretenidas formas de estimulación cognitiva.**

Juegos de mesa: diversión, estimulación y aprendizaje

Hay **juegos de mesa clásicos que activan capacidades cognitivas diversas** y, además, propician la interacción social. Todos hemos jugado alguna vez a juegos de mesa para divertirnos y pasar un buen rato, pero estos juegos también son herramientas útiles de aprendizaje y de actividad cognitiva recomendables a cualquier edad.

Veamos algunos ejemplos:

Ajedrez

Es un juego de **estrategia** que puede aportar múltiples beneficios, ya que requiere de la **activación de funciones ejecutivas, como la atención, la concentración, el pensamiento crítico** (tratar de prever la estrategia del adversario y cómo nuestros movimientos pueden condicionarla), **la lógica, la capacidad de ordenar ideas y decidir**, la flexibilidad de pensamiento, **la planificación y previsión de consecuencias y la resolución de problemas.**

También activa la **percepción visuoespacial** al imaginar los movimientos que puede hacer cada pieza sobre el tablero. Al mismo tiempo, el ajedrez estimula la **capacidad de aprendizaje**, ya que jugar bien exige dedicación y constancia.

Damas

Las damas también son un juego de **estrategia** que implica a las funciones ejecutivas, como por ejemplo **la atención, la concentración, el pensamiento crítico, la lógica, la flexibilidad de pensamiento, la planificación y la previsión de consecuencias.**

Parchís

El parchís, este juego tan conocido, **ejercita habilidades como la motricidad fina y la coordinación visuomotora, la atención visual, el cálculo y la resolución básica de problemas** (con la toma de decisiones sobre qué fichas mover, por ejemplo).

Dominó

Jugar una partida de dominó **estimula la atención y la concentración, la memoria de trabajo y la memoria a corto plazo, el cálculo** (para deducir qué fichas están en poder de los contrincantes), **la percepción visual, el pensamiento crítico y la flexibilidad de pensamiento** (para ir adaptando la propia estrategia a los cambios que se produzcan en el juego).

Juegos de cartas

Lo cierto es que hay muchos juegos de cartas. Algunos son muy fáciles y otros son realmente complicados. Pero, por muy simple que sea el juego, contribuirá a la **agilidad mental**. La mayoría exigen **capacidad de atención, concentración, estrategia y memoria y, algunos, velocidad de procesamiento de la información**. Los juegos de cartas más complejos también contribuyen al desarrollo del pensamiento crítico, como el bridge o el póker.

Hay juegos de mesa clásicos que activan capacidades cognitivas diversas y, además, propician la interacción social.

Los pasatiempos: otro tipo de actividades para ejercitar la mente

Podemos encontrar **pasatiempos** muy variados en los periódicos. También existen materiales específicos, a la venta en cualquier quiosco o librería, dedicados a un único tipo o a una variedad de pasatiempos, que pueden ayudarnos a ejercitar capacidades como la percepción, la lógica, la memoria o la concentración. Hoy en día, además del papel, podemos encontrar muchas actividades en formato electrónico, como las apps para tablets y smartphones. Pero veamos algunos ejemplos entre los clásicos:

- **Sudokus.** Hacer sudokus nos permite ejercitar la percepción, la memoria, la lógica, la deducción, la capacidad de planificación y la memoria de trabajo.
- **Sopas de letras.** Las clásicas sopas de letras estimulan el léxico, activan la atención y concentración, así como la visuopercepción.
- **Crucigramas y autodefinidos.** Resolviendo crucigramas y autodefinidos trabajaremos diversas funciones lingüísticas (fundamentalmente, el léxico y la memoria semántica) y la flexibilidad mental, al asociar definiciones y palabras y al buscar sinónimos que se ajusten a la longitud del espacio disponible.
- **Laberintos.** Nos permiten ejercitar funciones ejecutivas, como la habilidad para resolver problemas, la capacidad de planificación y la flexibilidad cognitiva. Estimulan, además, la atención, la concentración y la coordinación visomotora.
- **Buscar las diferencias.** Los pasatiempos de buscar las diferencias exigen altas dosis de capacidad de observación y atención, así como la habilidad para el análisis sistematizado y ordenado de las situaciones.

Es importante recordar que, hagamos lo que hagamos, **nos tiene que motivar y suponer un mínimo reto para nuestra mente** para así promover el efecto de la estimulación cognitiva. También es clave, insistimos, la **variedad de actividades** para asegurar una implicación de todas las funciones cognitivas. Además, mantener una mente activa es uno de los grandes **pilares del envejecimiento saludable**, junto con el [ejercicio físico moderado](#), la [alimentación](#) y las [relaciones sociales](#). ¡No debemos descuidar ninguno!

Otras actividades para estimular las capacidades cognitivas

Al final, se ofrecen las soluciones a todas las actividades propuestas, pero es importante retar a nuestra mente antes de caer en la tentación de mirarlas 😊.



** Las actividades propuestas fueron elaboradas por Nina Gramunt Fombuena para un material (actualmente descatalogado): Vive el envejecimiento activo. Memoria y otros retos cotidianos. Fundación "La Caixa", 2010.*

Sopas de letras

A continuación ofrecemos algunas sopas de letras para resolver, centradas en distintas temáticas. Teniendo presente que las palabras pueden estar dispuestas en cualquier dirección (vertical, horizontal o diagonal) y en cualquier sentido (del derecho o del revés), se trata de encontrar todas las palabras indicadas en cada caso.

En el enunciado de cada sopa de letras se dan las indicaciones necesarias y el número de palabras a encontrar de cada temática. Al final del documento, se muestra el solucionario para poder comprobar las respuestas. ¡Adelante!

Sopa 1

Aquí hay que encontrar 7 palabras de vegetales comestibles: verduras, hortalizas, etc.

A	I	R	O	H	A	N	A	Z	J
O	K	S	M	T	O	D	P	N	E
T	R	A	B	A	N	O	S	O	R
C	I	R	F	M	V	B	A	J	U
F	O	C	E	B	O	L	L	A	S
T	M	S	I	U	K	G	O	P	I
O	N	I	P	E	P	E	J	I	N
R	M	A	C	T	U	N	S	O	T
F	U	G	B	D	H	O	R	M	U
I	L	E	Ñ	O	V	B	U	K	A

Sopa 2

Esta sopa de letras, se trata de descubrir un total de 20 árboles y flores.

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

Sopa 3

En esta ocasión se propone descubrir 15 parejas de palabras formadas por capitales del mundo y sus correspondientes países. Es decir, se debe encontrar un total de 30 nombres; estas son las capitales: Roma, París, Madrid, Bogotá, Caracas, Londres, Atenas, Berlín, Viena, Tokio, Dakar, Pekín, Oslo, Canberra, Lisboa.

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

Refranes





Los refranes se han transmitido de generación en generación: suelen expresarse como dichos ingeniosos que ofrecen una visión de la naturaleza humana y de cómo interactuamos con quienes nos rodean.












Estos varían mucho en su forma, pero todos tienden a resonar en quienes los utilizan debido a su naturaleza enjundiosa: muchos pueden expresarse en sólo una o dos frases. Gracias a su naturaleza memorable y a su tendencia al aforismo, los refranes se utilizan a menudo para iniciar conversaciones y seguro que dejan huella en quien los oye. Además, ayudan a mejorar ciertas capacidades cognitivas:

- Lenguaje expresivo
- Orientación temporal
- Uso de campos semánticos

Ejercicio de refranes

Esta actividad se trata de completar los siguientes refranes. Una vez completados (si es necesario, se puede consultar el solucionario), se debe relacionar el número de cada refrán con la letra correspondiente a su significado, incluido en la lista que aparece en la lista de significados.

nº	Inicio del refrán	Final del refrán	Significado (letra)
1	Luna brillante...	
2	El mentir quiere...	
3	Más vale pájaro en mano...	
4	Más vale prevenir...	

nº	Inicio del refrán	Final del refrán	Significado (letra)
5	Mejor solo...	
6	Quien a buen árbol se arrima...	
7	Dime con quien andas...	
8	A quien madruga...	
9	Una golondrina no...	
10	Al pan, pan...	
11	Año de nieves...	
12	Tras la tormenta...	
13	De tal palo...	
14	Ande yo caliente...	
15	Haz bien...	

Significado

- A** Hay que llamar a las cosas por su nombre.
- B** Mientras uno se sienta bien, poco importa lo que piensen los demás.
- C** No hay que dejarse guiar o convencer por pequeños indicios.
- D** Se aplica cuando se quieren destacar los beneficios que tiene no ser perezoso y ser responsable con las propias obligaciones, especialmente cuando para ello es necesario sacrificar el placer de dormir más rato.
- E** Para mentir hay que tener una gran capacidad para recordar detalles
- F** Nuestras compañías pueden dar una imagen de qué tipo de persona somos.
- G** No hay mejor tratamiento que una buena prevención.
- H** Se dice cuando alguien se parece mucho o tiene algunos rasgos prominentes.
- I** Mejor conformarse con lo que uno tiene que ponerlo en riesgo por pretender conseguir más.
- J** Se tiene que actuar con bondad, independientemente de a quién se dirijan dichas actuaciones.
- K** Tras un periodo agitado las cosas se tranquilizan.
- L** El tiempo que hace en invierno puede orientar sobre cómo será la cosecha.
- M** Las buenas compañías, amistades o relaciones en general suelen ser una buena fuente de protección.
- N** Antes que andar con personas que puedan perjudicarnos o influirnos negativamente, es mejor hacer las cosas por uno mismo.
- O** La apariencia de la luna puede orientar la previsión del tiempo.

Estas actividades y ejercicios pueden ayudar a **preservar las capacidades cognitivas**, como parte de un estilo de vida saludable y de la promoción de la salud cerebral. ¡Activa tu mente!

Palabras maleta

Las denominadas “palabras maleta”, constituyen un procedimiento o recurso literario atribuido a Lewis Carroll, autor de Alicia en el país de las maravillas. Originariamente, consiste en formar una nueva palabra a partir de la suma de otras dos enteras o fragmentadas. El significado de estas nuevas palabras vendrá dado por la suma de los significados de las palabras originales. Por ejemplo:

bocadilloviznar = llover bocadillos

hablasuspirar = hablar suspirando

Habilidades ejercitadas:

- Atención
- Lectura, léxico y vocabulario
- Flexibilidad cognitiva

Reglas

En este juego, se trata de intentar extraer dos palabras con significado de cada una de las propuestas. Hay que tener en cuenta que:

- Las dos palabras pueden estar completas en la original:

aspaviento = *aspa* + *viento*

- Una letra (o dos) puede estar compartida entre el final de una palabra y el inicio de la otra:

alarma = *ala* + *arma*

filamento = *fila* + *lamento*

- Tal vez sea necesario añadir o quitar una letra, pero solo por cuestiones ortográficas (es decir, no está permitido añadir ni suprimir letras que varíen el sonido de la palabra original):

alambre = ala + hambre

diarrea = día + rea

Ejercicio de palabras maleta

Esta actividad se trata de buscar las dos palabras contenidas en cada una de las siguientes “palabras maleta”:

monarca +

ascensor +

andaluz +

avellano +

capitalista +

estocada +

chicarrón +

diácono +

diamante +

calabaza +

goloso +

colgajo +

coloca +

colirio +

calibrar +

plantea +

remojar +

desdecir +

personalizar +

almacenar +

Buscador de palabras

Esta actividad consiste en obtener nuevas palabras a partir de otras dadas. Se proponen 2 modalidades, en función de si las nuevas palabras nacerán de añadir o suprimir alguna letra, o de la combinación de distintas letras de la palabra original.

Habilidades ejercitadas

- Atención
- Lectura, léxico y vocabulario
- Capacidad de planificación y sistematización

Modalidad A

Buscar una nueva palabra CAMBIANDO UNA DE LAS LETRAS DE LA PALABRA por otra distinta. Puede haber más de una posibilidad.

dinamitar

saluda

nuevo

queso

hueso

fiesta

carbón

coger

ora

fin

color

casto

ahí

boca

cana

pesar

pelo

afinar

vino

caso

par

fino

pito

poner

pera

deja

puerta

pelo

hacer

hecho

sal

cien

muelle

moler

Modalidad B

Buscar una nueva palabra AÑADIENDO UNA LETRA a la palabra original. Puede haber más de una posibilidad

aún

cobra

agua

boa

ato

ajo

jugar

coger

pero

gata

herir

dado

pecado

pinar

pavo

osa

asar

pesar

olor

cero

amar

patera

perro

oler

as

pan

pensar

zar

mido

banco

penar

gato

solar

aso

Soluciones

Sopa de letras

Sopa 1



Sopa 2



Sopa 3

- Alemania - Berlín
- Australia - Canberra
- Austria - Viena
- China - Pekín
- Colombia - Bogotá
- España - Madrid
- Francia - París
- Grecia - Atenas
- Inglaterra - Londres
- Italia - Roma
- Japón - Tokio
- Noruega - Oslo
- Portugal - Lisboa
- Senegal - Dakar
- Venezuela - Caracas



Refranes

- 1- Luna brillante, buen tiempo por delante. - O
- 2- El mentir quiere memoria. -E
- 3- Más vale pájaro en mano que ciento volando.-I
- 4- Más vale prevenir que curar. -G
- 5- Mejor solo que mal acompañado. - N
- 6- Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija. - M
- 7- Dime con quién andas y te diré quién eres. - F
- 8- A quien madruga Dios le ayuda. - D
- 9- Una golondrina no hace verano. - C
- 10- Al pan, pan, y al vino, vino. - A
- 11- Año de nieves, año de bienes. - L
- 12- Tras la tormenta, llega la calma. - K
- 13- De tal palo, tal astilla. - H
- 14- Ande yo caliente, ríase la gente. - B
- 15- Haz bien y no mires a quién. - J

Palabras maleta

monarca (mona, arca)
ascensor (as, censor)
andaluz (anda, luz)
avellano (ave, llano)
capitalista (capital, lista)
estocada (esto, cada / esto, tocada)
chicarrón (chica, ron)
diácono (día, cono)
diamante (día, amante)
calabaza (cala, baza)
goloso (gol, oso)
colgajo (col, gajo)
coloca (col, oca / col, loca)
colirio (col, lirio)
calibrar (cal, librar)
plantea (plan, tea)
remojar (remo, mojar / re, mojar)
desdecir (desde, decir)
personalizar (personal, izar)
almacenar (alma, cenar)

Buscador de palabras

Quizás haya más opciones en alguna de las palabras, además de las indicadas en las soluciones. Mientras sea una palabra recogida por el diccionario, será válida.

Soluciones modalidad A

dinamitar (dinamizar)
saluda (salida)
nuevo (huevo)
queso (hueso)
hueso (queso, huevo)
fiesta (siesta)
carbón (cartón)
coger (coser, comer)
ora (ola, oro, ara, opa, osa, olla)
fin (sin)
color (calor, dolor, colar)
casto (canto, cesto, cauto)
ahí (así, allí)
boca (bota, boda, moca, baca, poca, roca, coca, toca)
cana (cena, caña, cara, casa, pana, rana)
pesar (petar, pelar)
pelo (pero, peso)
afinar (afilar, atinar)
vino (fino, vilo, sino, tino)
caso (vaso raso, paso, caco, caro)
par (zar, pan, mar)
fino (vino, pino, tino, sino, filo)
pito (piso, pino, mito)
poner (poder)
pera (pesa, pena, pero, pela)
deja (ceja, reja)
puerta (puesta, huerta)
pelo (peto, pero, pedo, peco, peso)
hacer (nacer, haber)
hecho (techo, pecho, lecho)
sal (sol, cal, mal, tal)
cien (bien)
muelle (fuelle)
moler (mover, soler)

Soluciones modalidad B

aún (atún)
cobra (cobrar)
agua (aguja)
boa (boda, bota)
ato (alto, pato, rato)
ajo (bajo, majo, tajo)
jugar (juzgar)
coger (acoger)
pero (perro, apero)
gata (ágata)
herir (hervir)
dado (dardo, dando)
pecado (pescado, pecador)
pinar (pintar, opinar)
pavo (pavor)
osa (cosa, rosa, losa, osar)
asar (casar, pasar, tasar, rasar)
pan (plan, pían, pana)
pesar (pensar, pescar)
pensar (prensar)
olor (color, dolor)
zar (azar, izar)
cero (acero, cetro)
mido (miedo)
amar (mamar, armar)
banco (blanco)
patera (pantera)
penar (pensar, apenar)
perro (puerro)
gato (gasto)
oler (moler, soler, doler)
solar (soltar, asolar)
as (asa, más, das, vas, zas)
aso (asno, caso, paso)

En la Fundación Pasqual Maragall
investigamos la detección precoz
y la **prevención** de la enfermedad
de Alzheimer. Trabajamos también
para **mejorar la calidad de vida**
de las personas afectadas y
las que cuidan de ellas.



Más información en **www.fpmaragall.org**



Síguenos en **fpmaragall**

