



Bienvenido a tus **21 días** para mantener la mente despierta

Cada día es una nueva oportunidad para descubrir algo, sonreír y mantener viva la curiosidad. La mente, como un músculo lleno de historias, se fortalece cuando se usa con juego y emoción. Bastan unos minutos diarios para pensar, recordar y sentir.

En este pequeño cuaderno encontrarás 21 días de estímulos variados:

- 🧩 Retos mentales que entrenan la atención y la agilidad.
- 💬 Frases inspiradoras con pequeñas acciones para activar cuerpo y mente.
- 🌸 Reflexiones que despiertan emociones y recuerdos bonitos.

Tómate tu tiempo. Intenta compartir la experiencia con alguien. No hay respuestas buenas o malas. Lo importante es sonreír, sorprenderte con lo que recuerdas y disfrutar del proceso.

Mantener la mente despierta es también mantener despierto el corazón.

21 días despertando tu mente

Reta tu memoria, tu atención
y tu curiosidad en solo 5
minutos al día.

Día 3

**"Ana siente que cuando cocina
con su nieta no solo hace
comida, sino que crea
recuerdos."**

Piensa en una tradición familiar
que te gustaría mantener viva.
Escríbela o compártela con
alguien.

Día 1

Completa las secuencias

2, 4, 8, 16, _, _, _

L, M, M, J, _, _, _

1, 3, 6, 10, _, _, _

Día 2

**"Cada día que piensas,
rejuveneces un poco."**

Hoy haz algo con tus manos. Por
ejemplo, arregla algo que
encuentres roto, haz una
manualidad o cocina algo
distinto.

Día 4

**"Mover la mente es como regar
un jardín."**

Haz algo que despierte tus
sentidos: huele una planta,
escucha una canción antigua o
saborea algo poniendo en ello
atención plena.

Día 5

**"Ramón no recuerda todas las
fechas, pero sí las sensaciones:
el olor de las naranjas, el sol de
abril, las risas de su patio."**

Cierra los ojos y piensa en una
estación del año. ¿Qué sonidos,
colores y aromas te vienen?

SOLUCIONES

Día 1: 32, 64, 128 - 15, 16, 21 - V, S, D

21 días despertando tu mente

**Reta tu memoria, tu atención
y tu curiosidad en solo 5
minutos al día.**

Día 6

Organiza tu cocina

Piensa en 5 objetos de tu cocina.
Ordénalos alfabéticamente, luego
imagina que los colocas de
derecha a izquierda.

Cierra los ojos: ¿cuál quedaría en
el centro?

Día 7

Categorías

Une palabra con su categoría:

Martillo → Herramienta

Clavel → __

Violín → __

Baloncesto → __

Aspirina → __

León → __

Día 8

“Aprender es un acto de valentía.”

Hoy busca una curiosidad o dato
nuevo sobre algo que te interese
(historia, animales, cocina, etc.).
Cuéntaselo a alguien.

Día 9

“Pilar conservaba un cuaderno donde anotaba frases que le gustaban. Decía que era su ‘libro de tesoros’.”

Crea el tuyo: anota una frase que
te inspire y decora el margen con
un dibujo o color.

Día 10

Reto mental

Imagina un mercado con frutas:
3 manzanas cuestan 6€, 6 peras
valen 9€, y 1 plátano cuesta la
mitad que una manzana.

¿Cuánto cuestan 2 peras y 3
plátanos?

SOLUCIONES

Día 5: Rosa > Flor, Violín > Instrumento, Baloncesto > Deporte, Aspirina > Medicina, León > Animal
Día 10: 2 peras = 3€, 3 plátanos = 3€, total = 6€

21 días despertando tu mente

**Reta tu memoria, tu atención
y tu curiosidad en solo 5
minutos al día.**

Día 13

Antónimos

Indica una palabra que signifique
lo contrario:

Luz →
Lento →
Alto →
Ligero →
Frío →

Día 11

Desordena

Escribe tu nombre al revés. Luego,
piensa en una palabra que
empiece por la última letra de tu
nombre original.

*Ejemplo: Natalia → Ailatan →
palabra: "Noria".*

Día 12

**"Francisca no sabía usar bien el
móvil, pero cada mensaje que
enviaba a su nieto era una
pequeña victoria."**

Piensa en algo nuevo que hayas
aprendido en el último año.
Recuérdate lo valiente que fuiste al
hacerlo.

Día 14

Reto Mental

Piensa en los nombres de los
meses del año.

¿Cuántos tienen 31 días?
¿Cuántos empiezan por consonante?
Escribe el cuarto mes al revés.

Día 15

**"Cada domingo, Rosa jugaba al
dominó con su vecina. No les
importaba ganar, sino
compartir el momento."**

Piensa en una persona con la
que compartas un juego o
costumbre. Llámala o escríbele
un mensaje amable.

SOLUCIONES

Día 13: Luz > oscuridad, Lento > rápido, Alto > bajo, Ligero > pesado, Frío > caliente
Día 14: 7 meses tienen 31 días, 7 empiezan por consonante, lirba

21 días despertando tu mente

**Reta tu memoria, tu atención
y tu curiosidad en solo 5
minutos al día.**

Día 16

Memoriza

Lee con atención esta lista de palabras:

sol, mesa, libro, árbol,
taza, perro, jarrón, mármol

Ahora tápala y trata de recordar
al menos 4.

Día 17

Reto Mental

Cuenta hacia atrás de tres en
tres desde 99
(99, 96, 93...).

Luego, intenta hacerlo en voz
alta

Día 18

**“A veces, cuidar la mente es tan
simple como reír.”**

Busca un chiste, vídeo o recuerdo
que te haga reír.
Compártelo con alguien.

Día 19

Secuencia

Observa esta serie:

A – C – F – J – O – _ _ _

¿Qué letra sigue?

Día 20

**“No hay edad para empezar de
nuevo.”**

Haz algo que hacía tiempo que
no hacías: pintar, escuchar tu
música favorita, o mirar el cielo
sin prisa. La mente también
respira en la novedad.

SOLUCIONES

Día 19: la letra U



Día 21

Crea tu propio ejercicio

Ahora crea tu propio ejercicio:

1. Elige una palabra inspiradora (ej. "vida").
2. Forma 5 palabras derivadas.
3. Inventa una pequeña historia con ellas.

(Ejemplo: vida → vivir, revivir, vívido, vivienda, sobrevivir "Mientras revivía recuerdos, comprendió que sobrevivir también es vivir.")

¡Enhorabuena!

Has completado los 21 días
dedicados a cuidar y
despertar tu mente.

Si has disfrutado

aquí encontrarás libros con muchas más actividades

QR

Si necesitas escribirnos,
puedes hacerlo en:
contacto@neuralma.com