

¡Bienvenida al 4º Desafío de Recreo Consciente!

En esta ocasión te invitamos a ejercitar tu mente con un juego muy especial: el *Sudoku de Colores*, pensado para estimular tus habilidades cognitivas de manera divertida y consciente.

Reglas del juego:

El Sudoku de Colores consiste en completar la cuadrícula con colores de manera que cada color aparezca una sola vez por fila y por columna.

Para el nivel principiante, las cuadrículas tienen bloques de 2x2 casillas.

Para el nivel intermedio, los bloques son de 3x2 casillas, lo que aumenta ligeramente la dificultad y requiere mayor atención.

Habilidades cognitivas que trabajas al jugar:

Atención y concentración: Mantener la atención en las filas, columnas y bloques mientras decides dónde colocar cada color.

Memoria de trabajo: Recordar los colores ya colocados y anticipar los próximos movimientos sin perder de vista la cuadrícula completa.

Razonamiento lógico: Analizar la información disponible y deducir de manera estratégica dónde debe ir cada color.

Flexibilidad cognitiva: Ajustar tu estrategia si descubres que un color no encaja donde inicialmente pensaste.

Paciencia y regulación emocional: Manejar la frustración y disfrutar del proceso, entrenando la calma y la resiliencia.

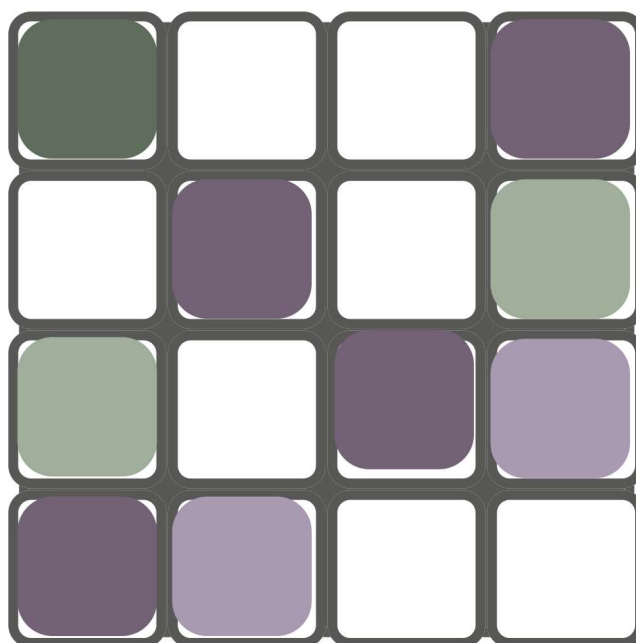
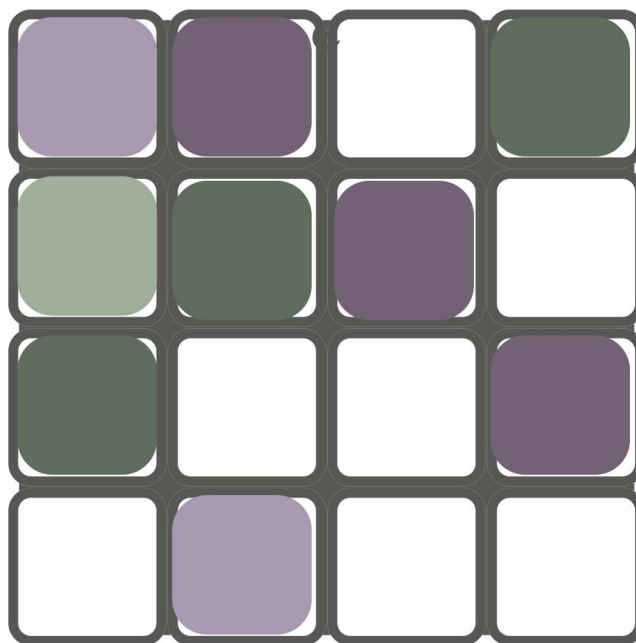
El Sudoku de Colores no solo es un desafío mental, sino también una oportunidad para practicar la atención plena, permitiéndote estar presente en cada decisión y disfrutar del momento con serenidad. Este ejercicio es especialmente útil durante el climaterio, ya que contribuye a mantener activas las funciones cognitivas y a promover bienestar emocional.

¡Disfrutalo!

RECREO CONSCIENTE: cuando juegas, tu mente también se fortalece.

*Ceci y Romi*

*Sudoku 2 x 2 - nivel principiante*



*Sudoku 3 x 2 - nivel intermedio*

