01

Cuaderno de ejercicios de SUDOKU

ecognitiva

ejercicios de estimulación cognitiva

Este cuaderno pretende ser una ayuda para aquellas personas que necesiten realizar ejercicios de estimulación cognitiva.

Si necesita un programa personalizado de ejercicios, por favor, consulte con su médico.

La duración de las sesiones de ejercicios no deben superar los 30 minutos para no perder la atención.

Si puede, realice los ejercicios todos los días a la misma hora.

Escoja un lugar bien iluminado y silencioso donde se sienta cómodo.

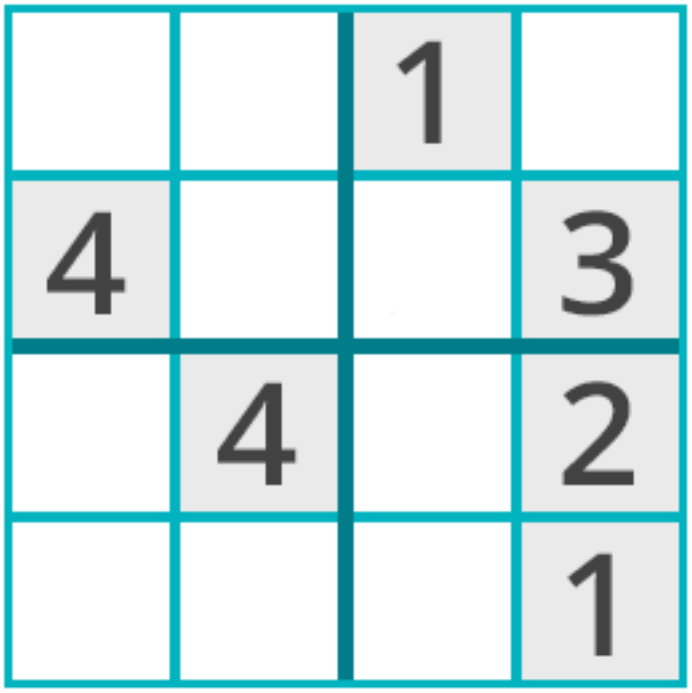
Gracias por descargar nuestro material
www.ecognitiva.com

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

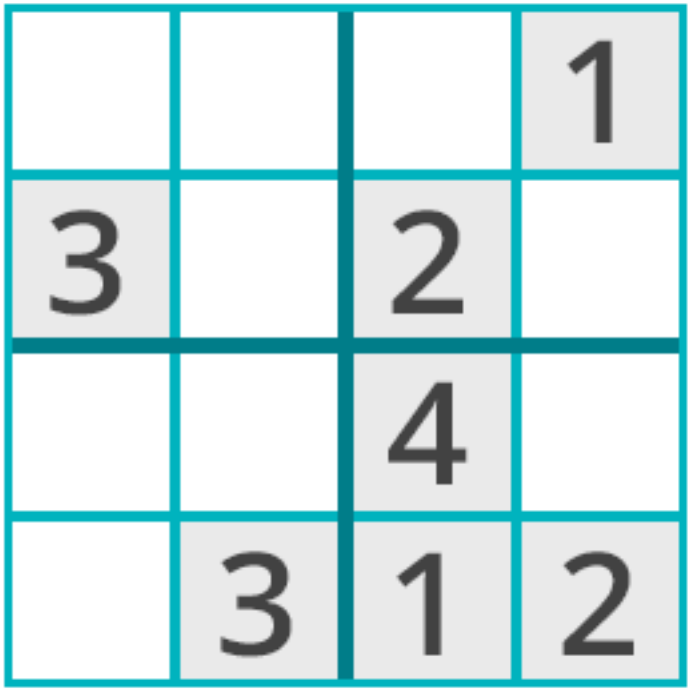
ecognitiva

Sudoku 4 x 4:



(solución 01)

www.ecognitiva.com



(solución 02)

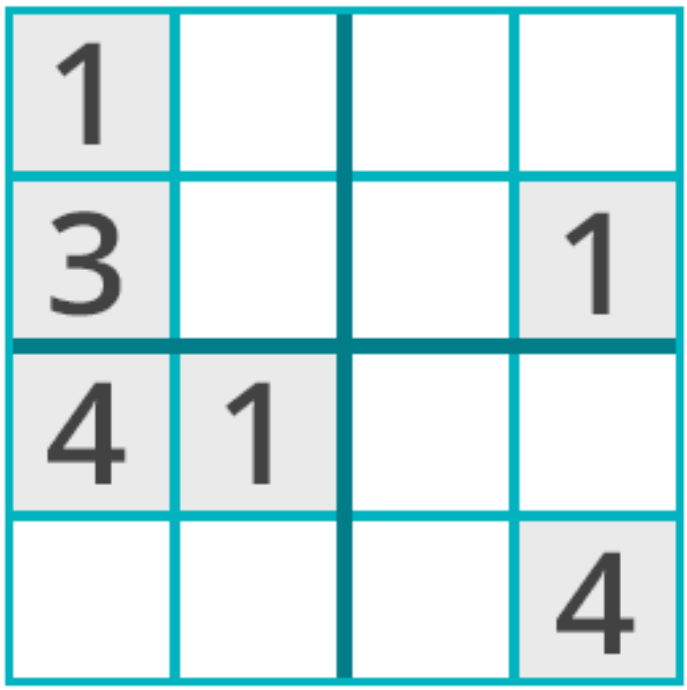
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

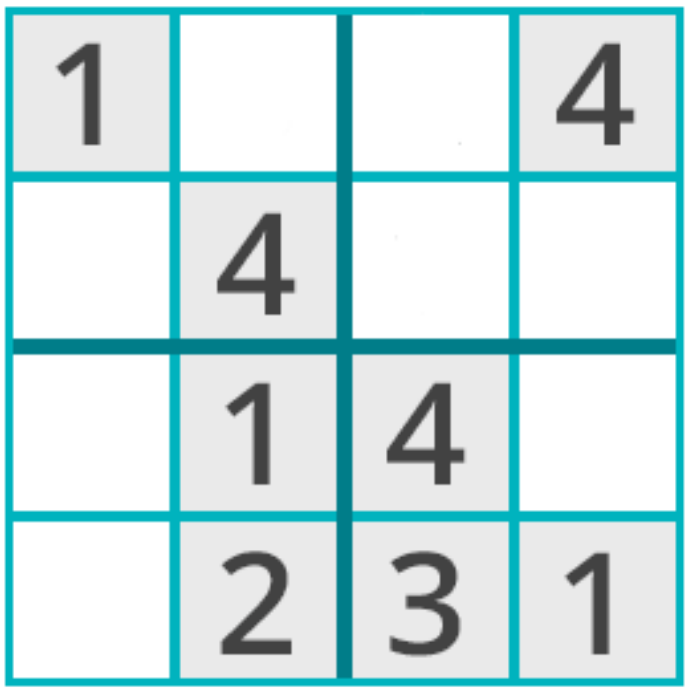
ecognitiva

Sudoku 4 x 4:



(solución 03)

www.ecognitiva.com



(solución 04)

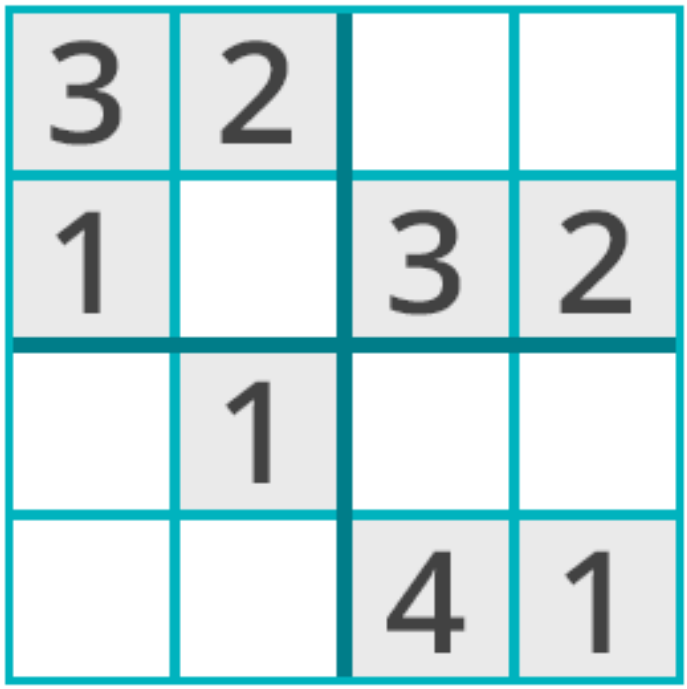
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

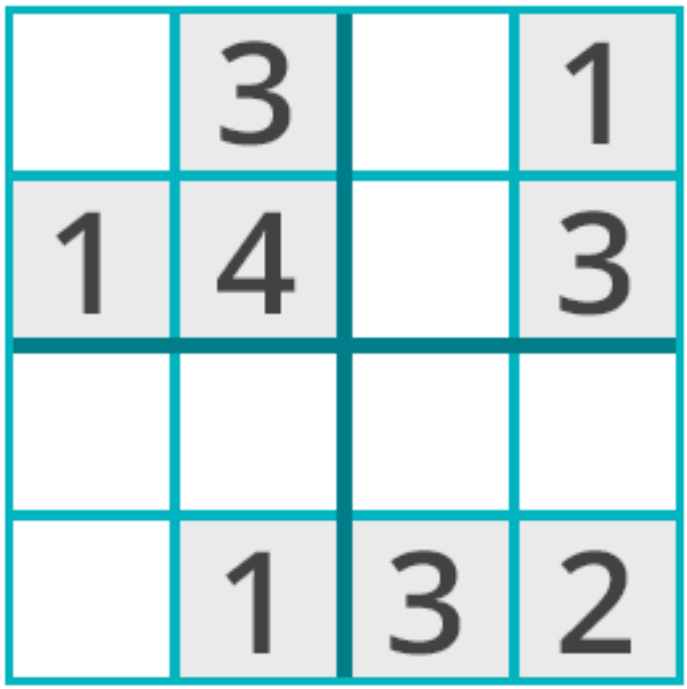
ecognitiva

Sudoku 4 x 4:



(solución 05)

www.ecognitiva.com



(solución 06)

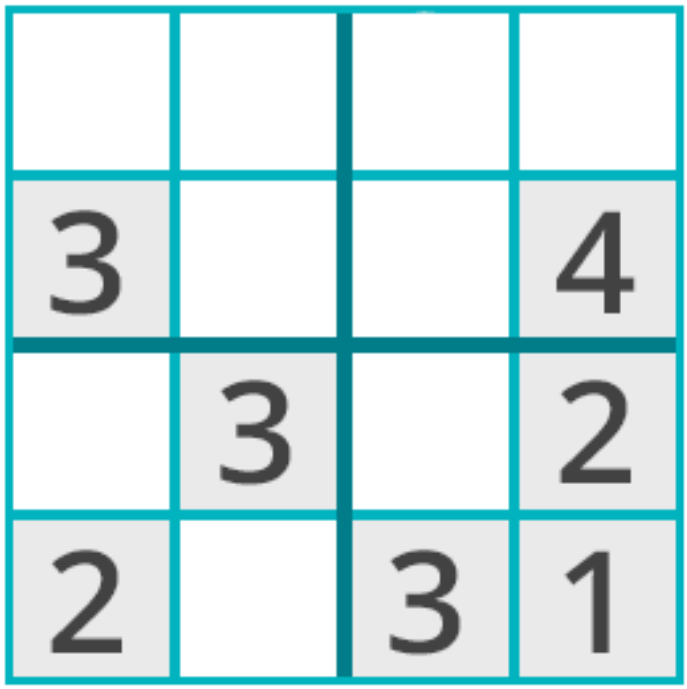
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

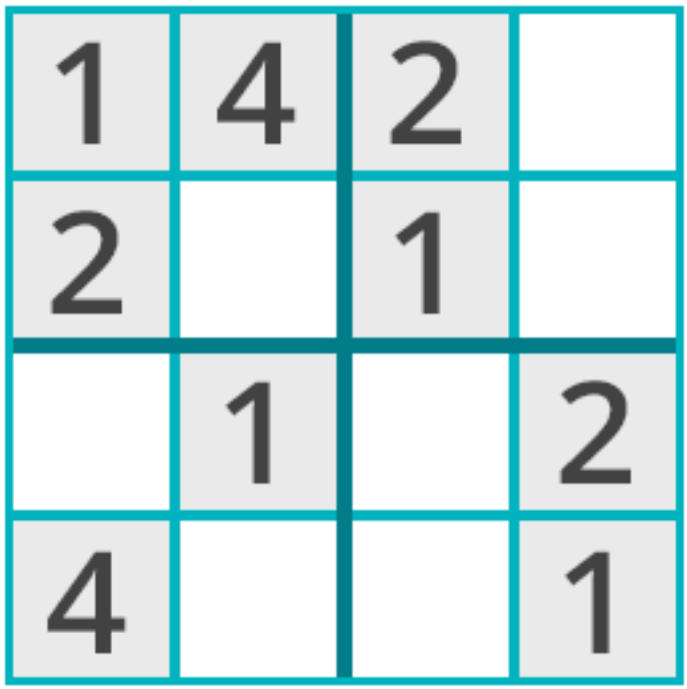
Sudoku 4 x 4:



3			4
	3		2
2		3	1

(solución 07)

www.ecognitiva.com



1	4	2	
2		1	
	1		2
4			1

(solución 08)

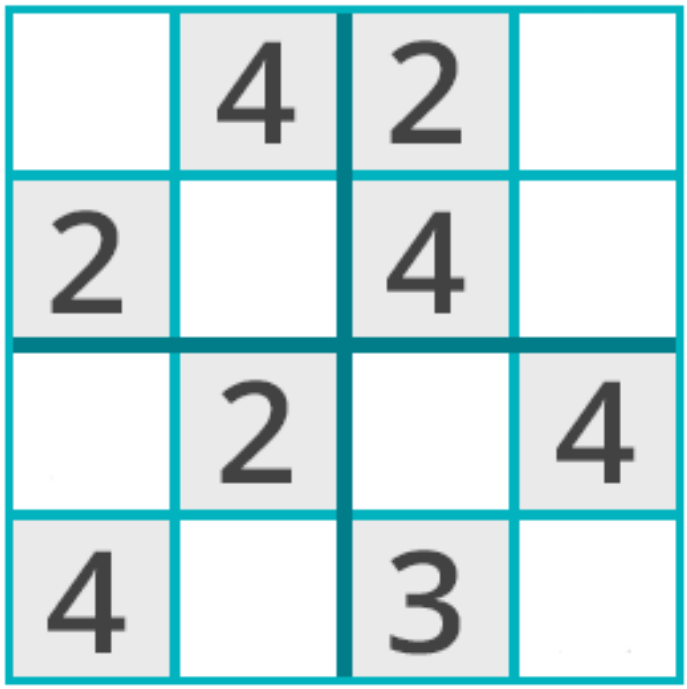
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

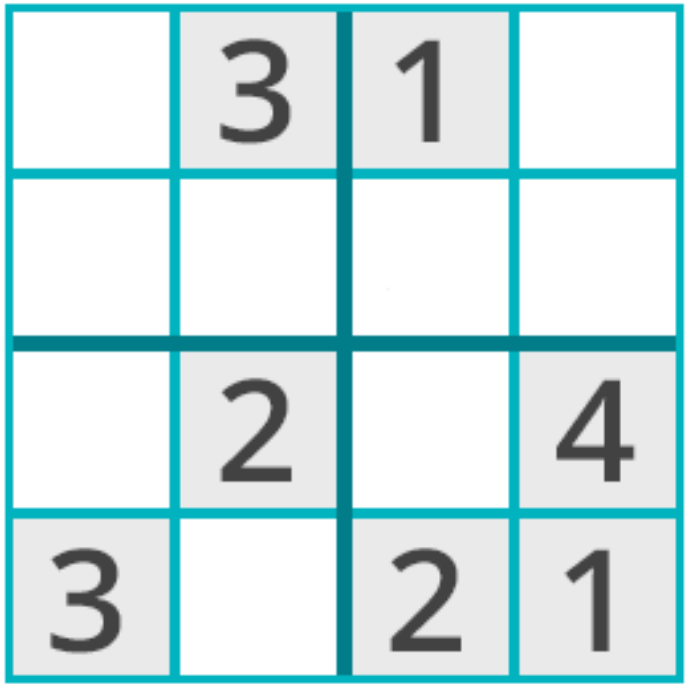
ecognitiva

Sudoku 4 x 4:



(solución 09)

www.ecognitiva.com



(solución 10)

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 4 x 4:

4		3	1
3			2
2	4	1	

(solución 11)

www.ecognitiva.com

2			
	4	2	
3			2
4		3	

(solución 12)

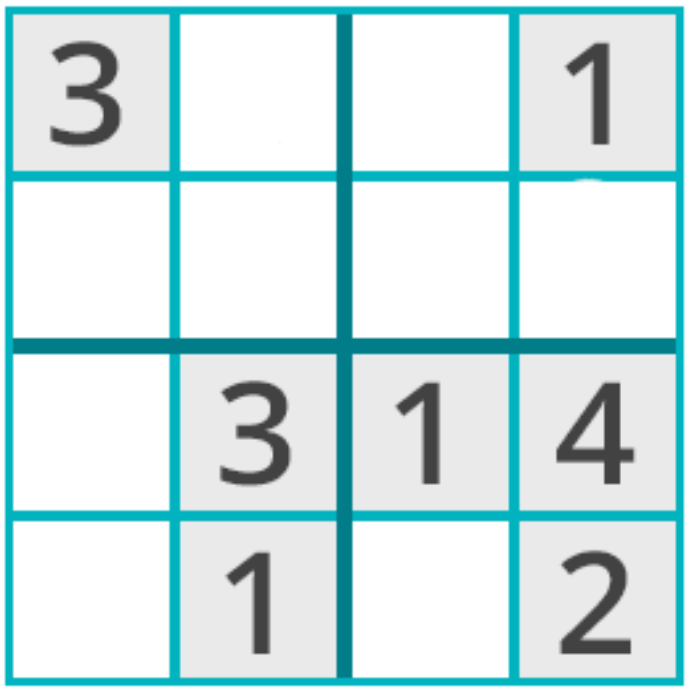
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

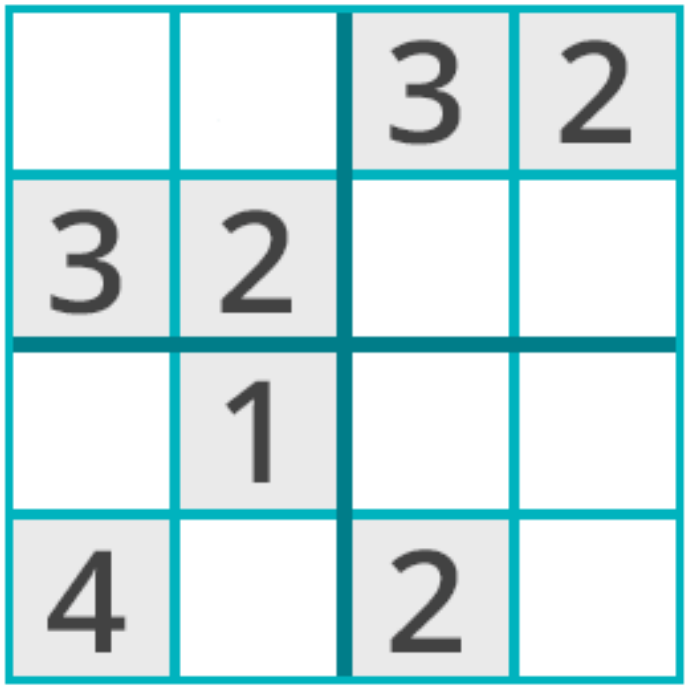
ecognitiva

Sudoku 4 x 4:



(solución 13)

www.ecognitiva.com



(solución 14)

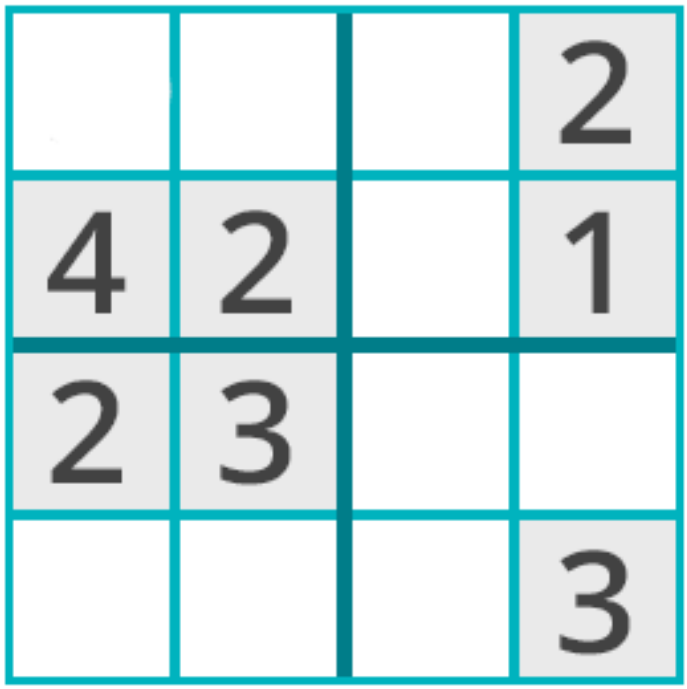
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

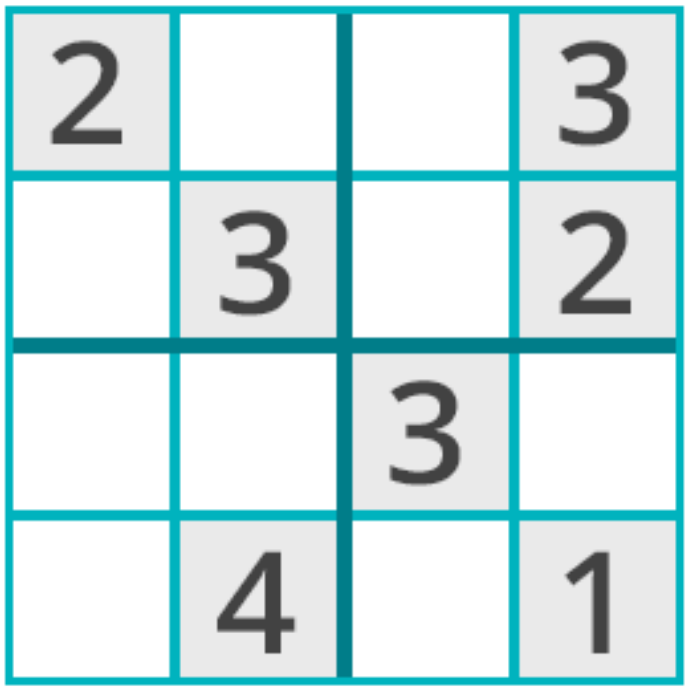
Sudoku 4 x 4:



			2
4	2		1
2	3		
			3

(solución 15)

www.ecognitiva.com



2			3
	3		2
		3	
	4		1

(solución 16)

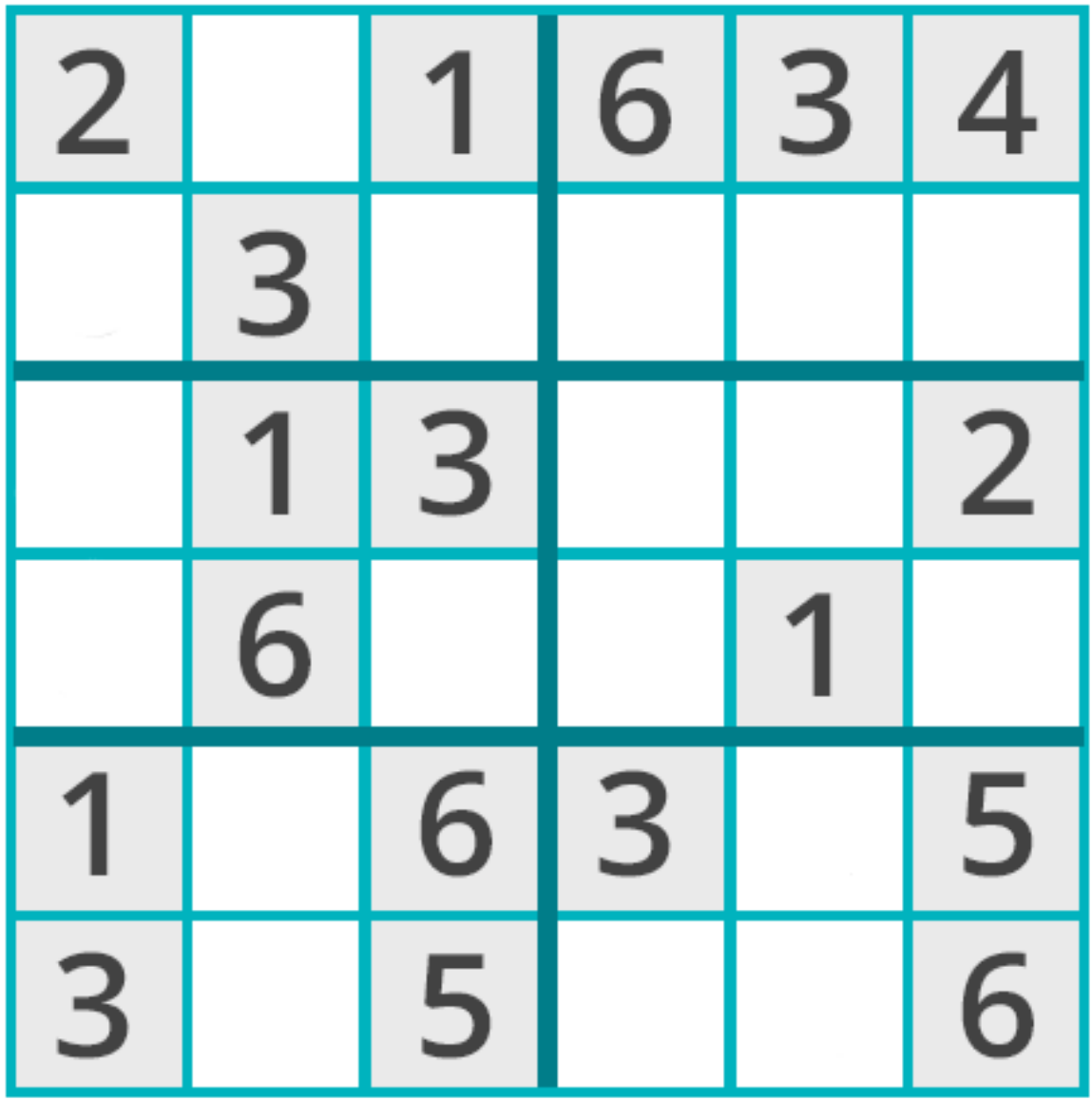
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



(solución: 17)

www.ecognitiva.com

https://www.ecognitiva.com/sudoku/

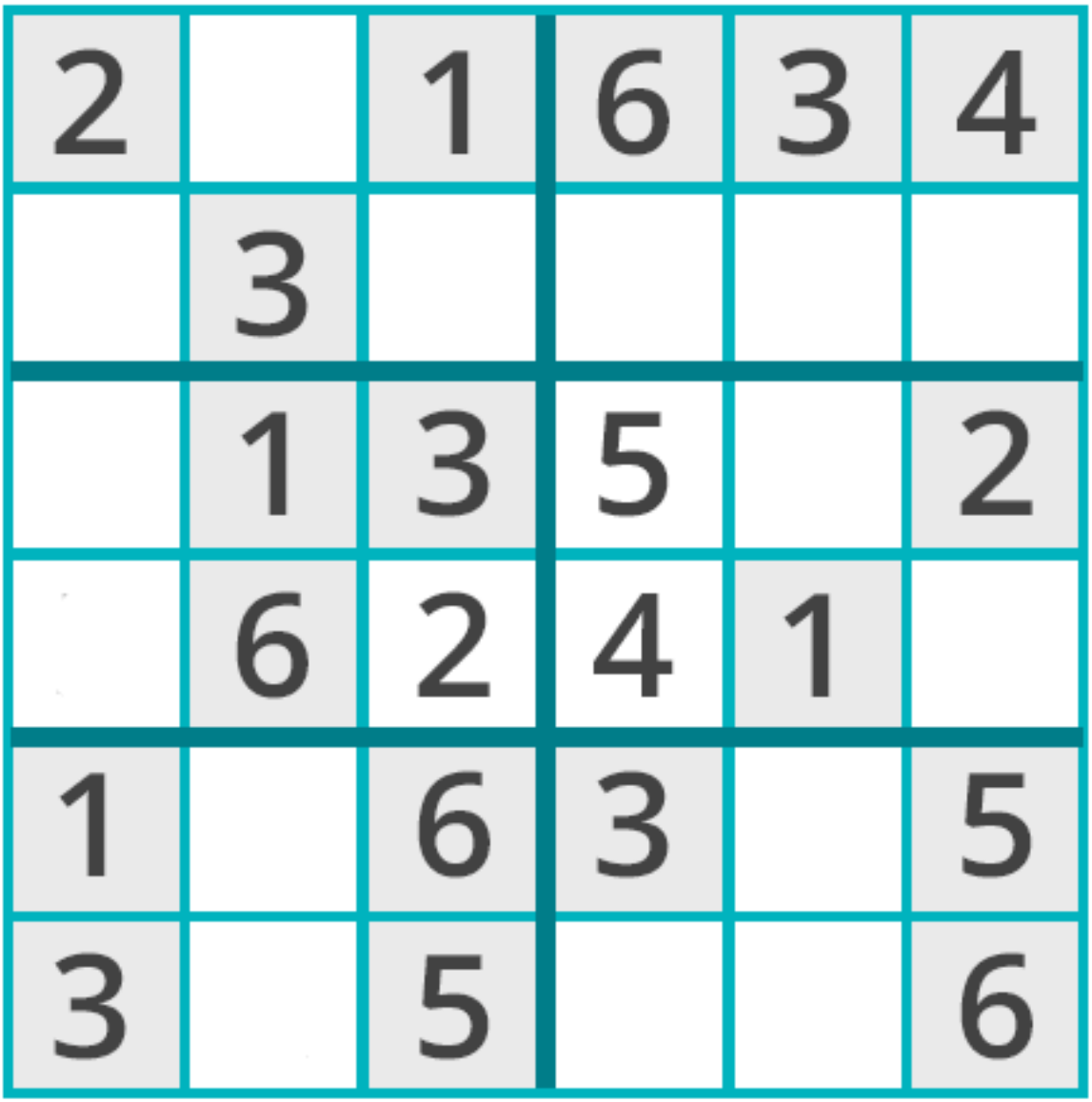
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 18)

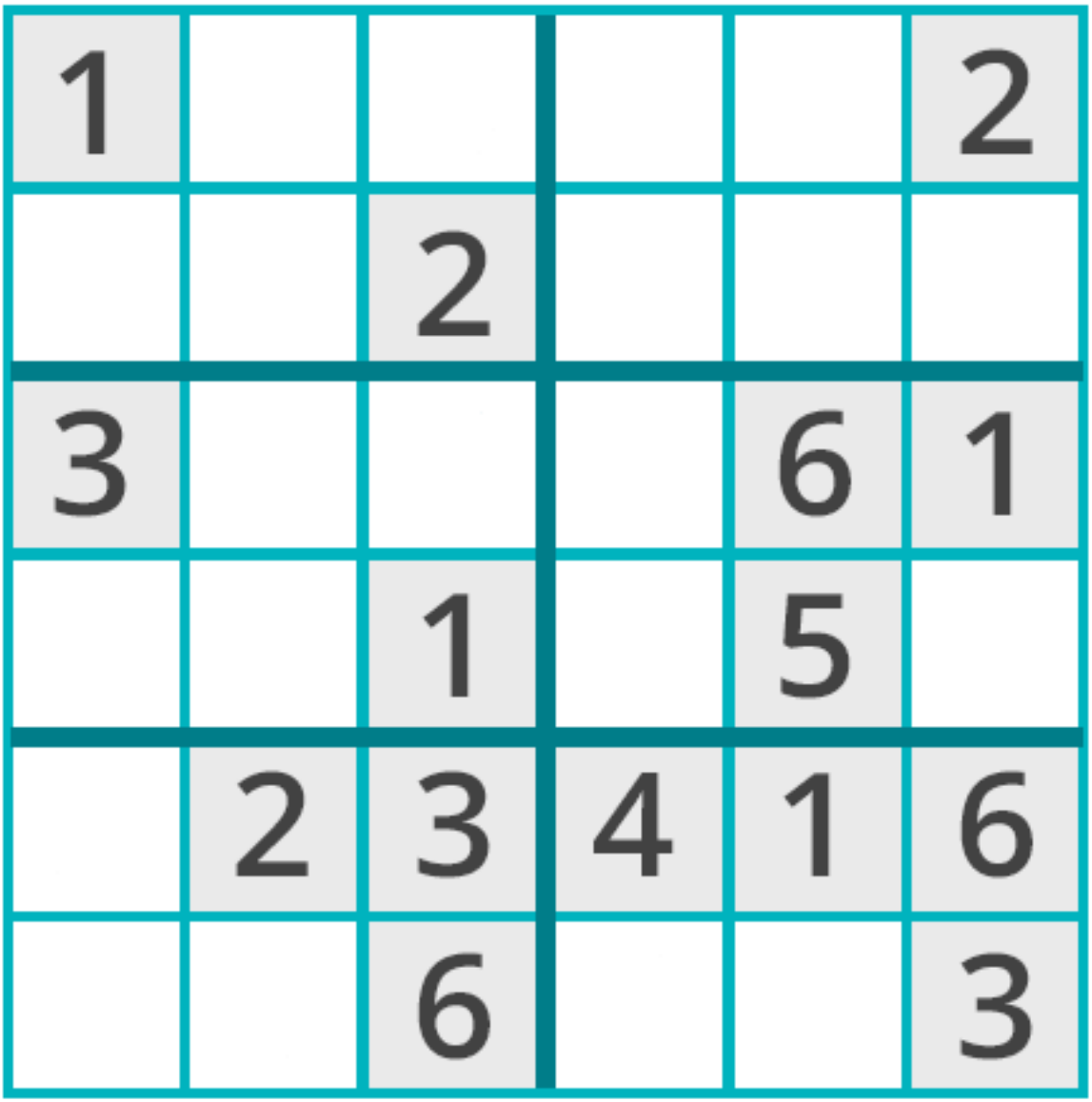
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 19)

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:

		3			5
	5	4	6	3	
	3			1	
2		1	4		3
		6	5		4
5		2	3		

www.ecognitiva.com

(solución: 20)

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:

	3		4	5	
4	2	5			3
	1	3		6	4
			5		1
3		4	1		5
1	5	2		4	

(solución: 21)

www.ecognitiva.com

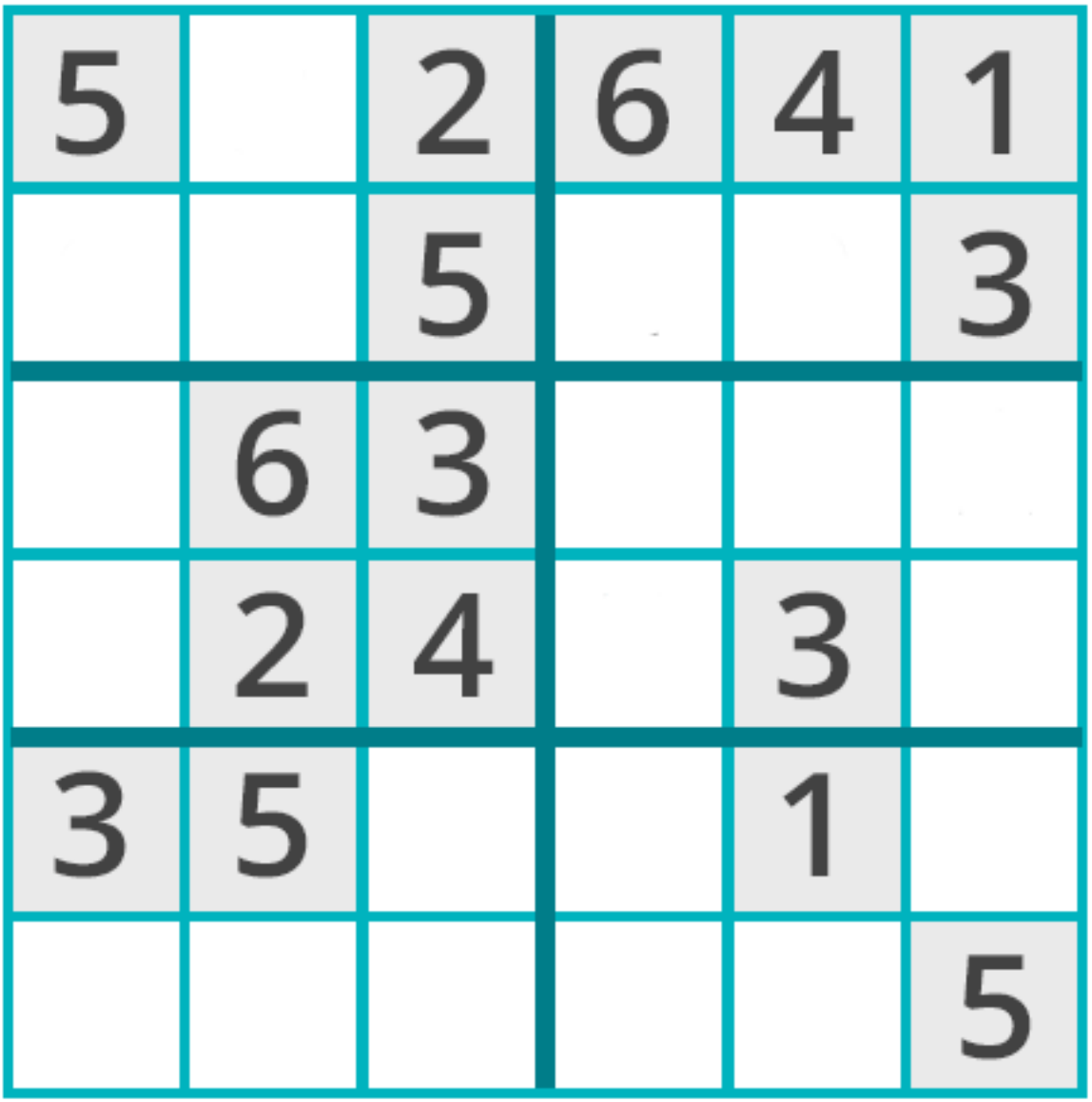
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 22)

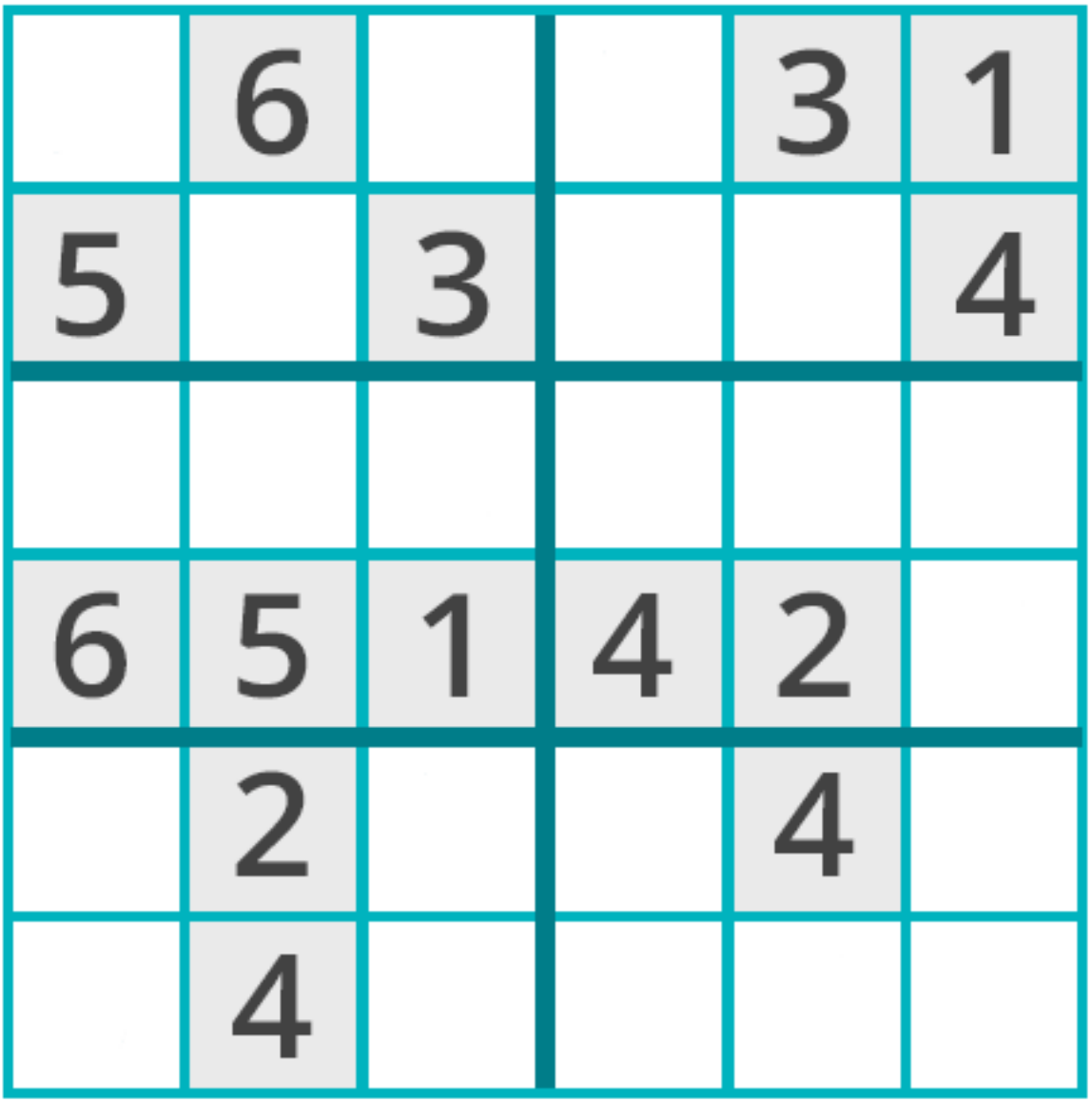
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 23)

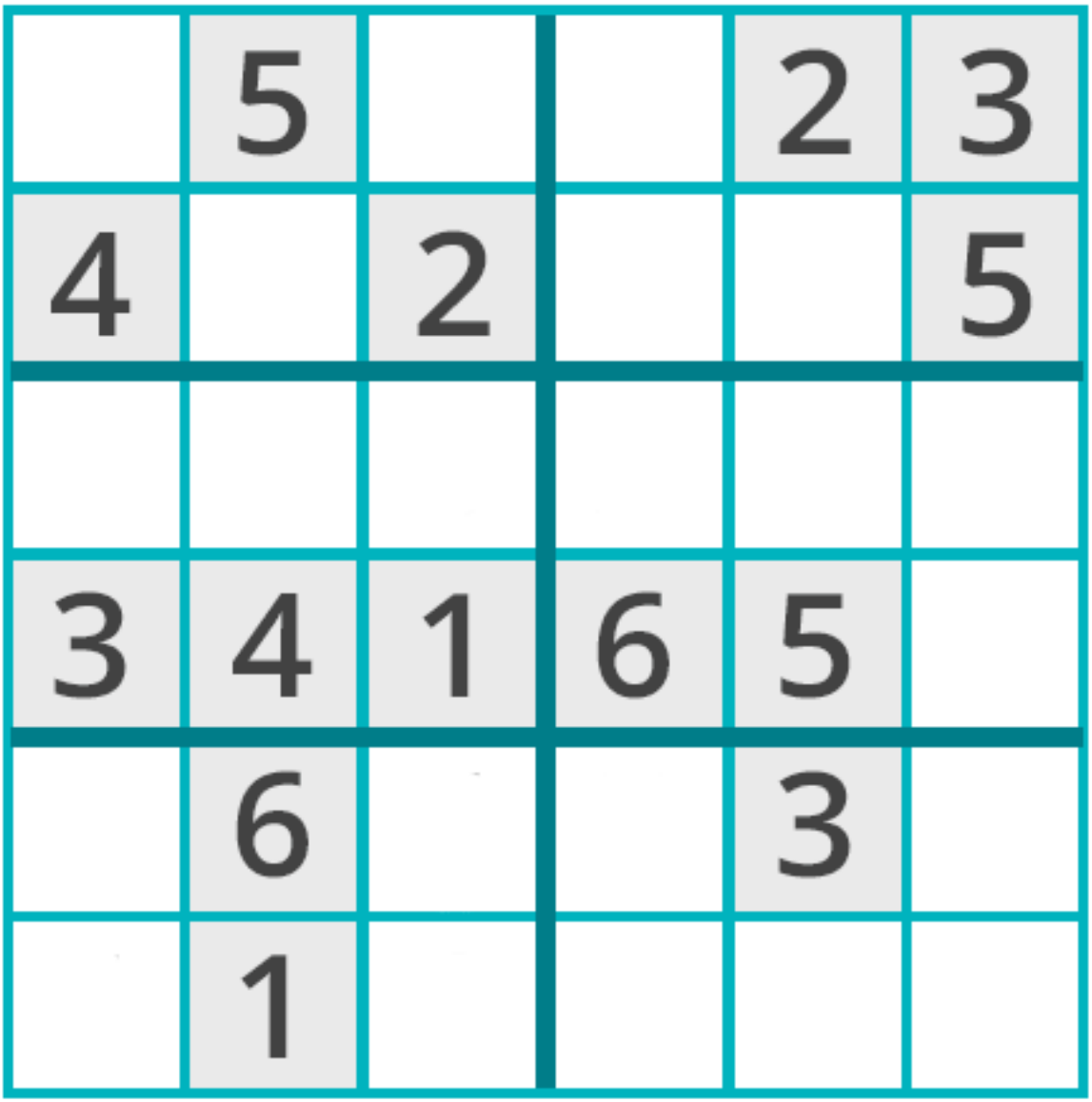
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 24)

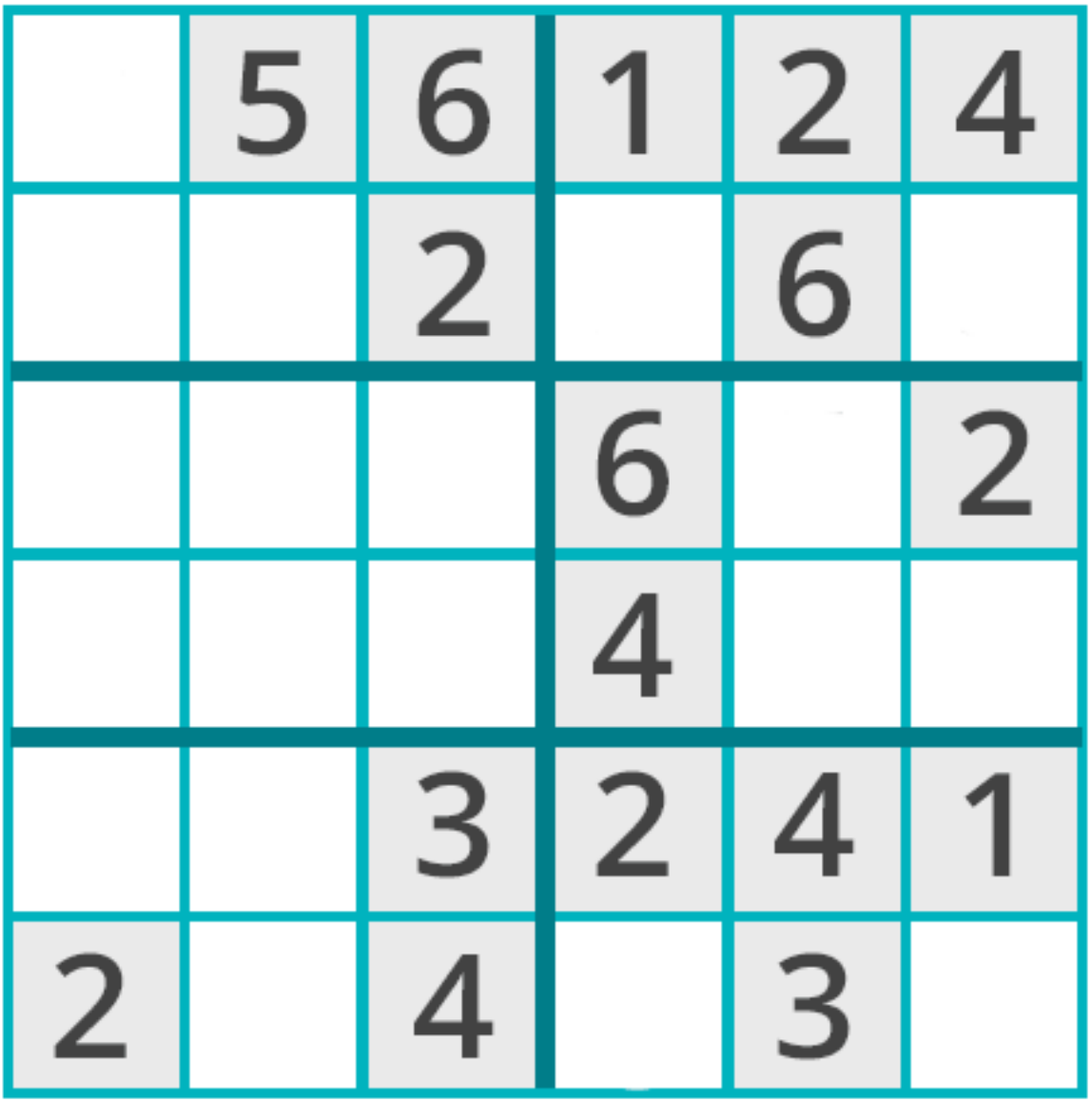
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 25)

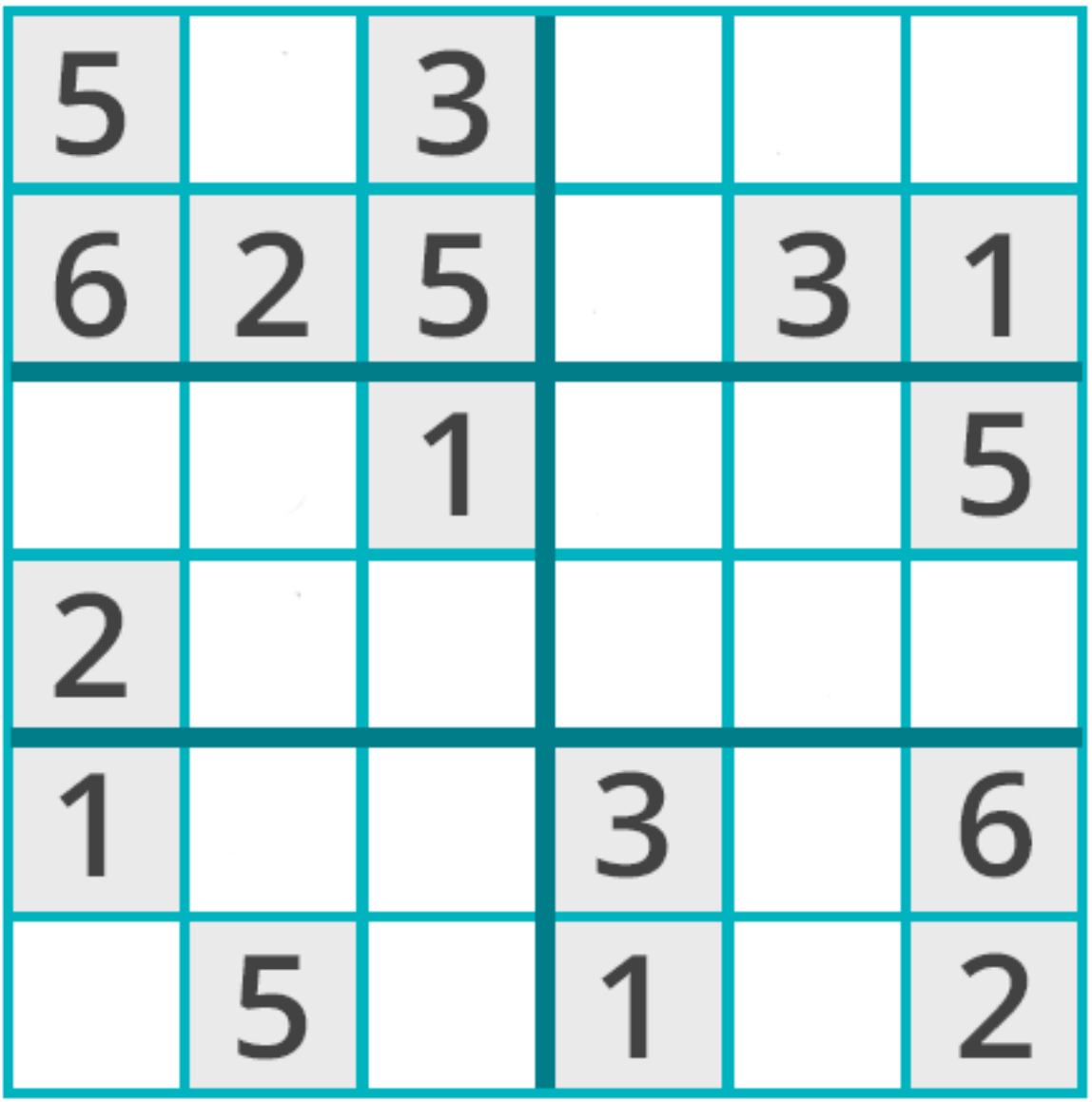
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 26)

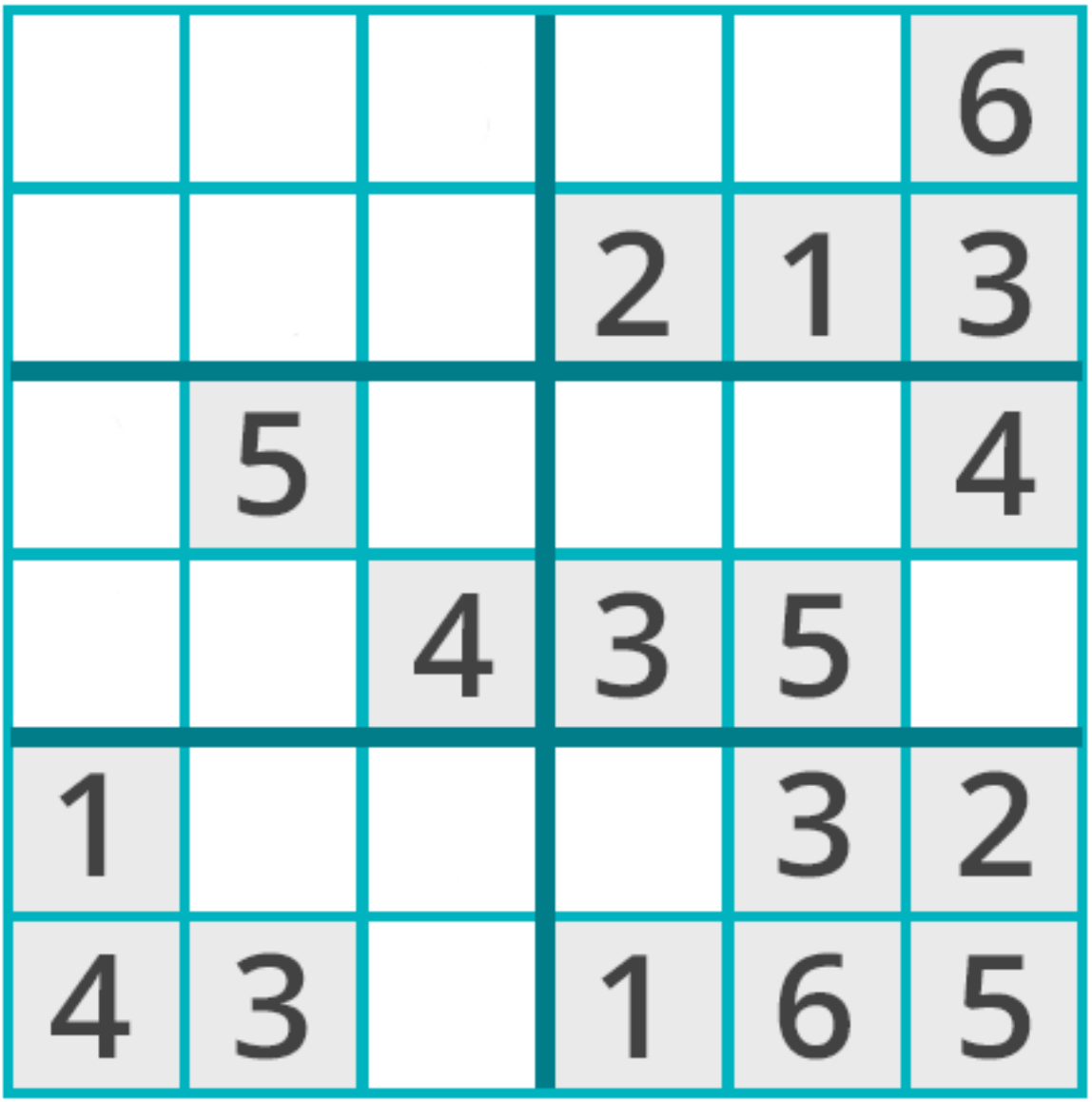
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 27)

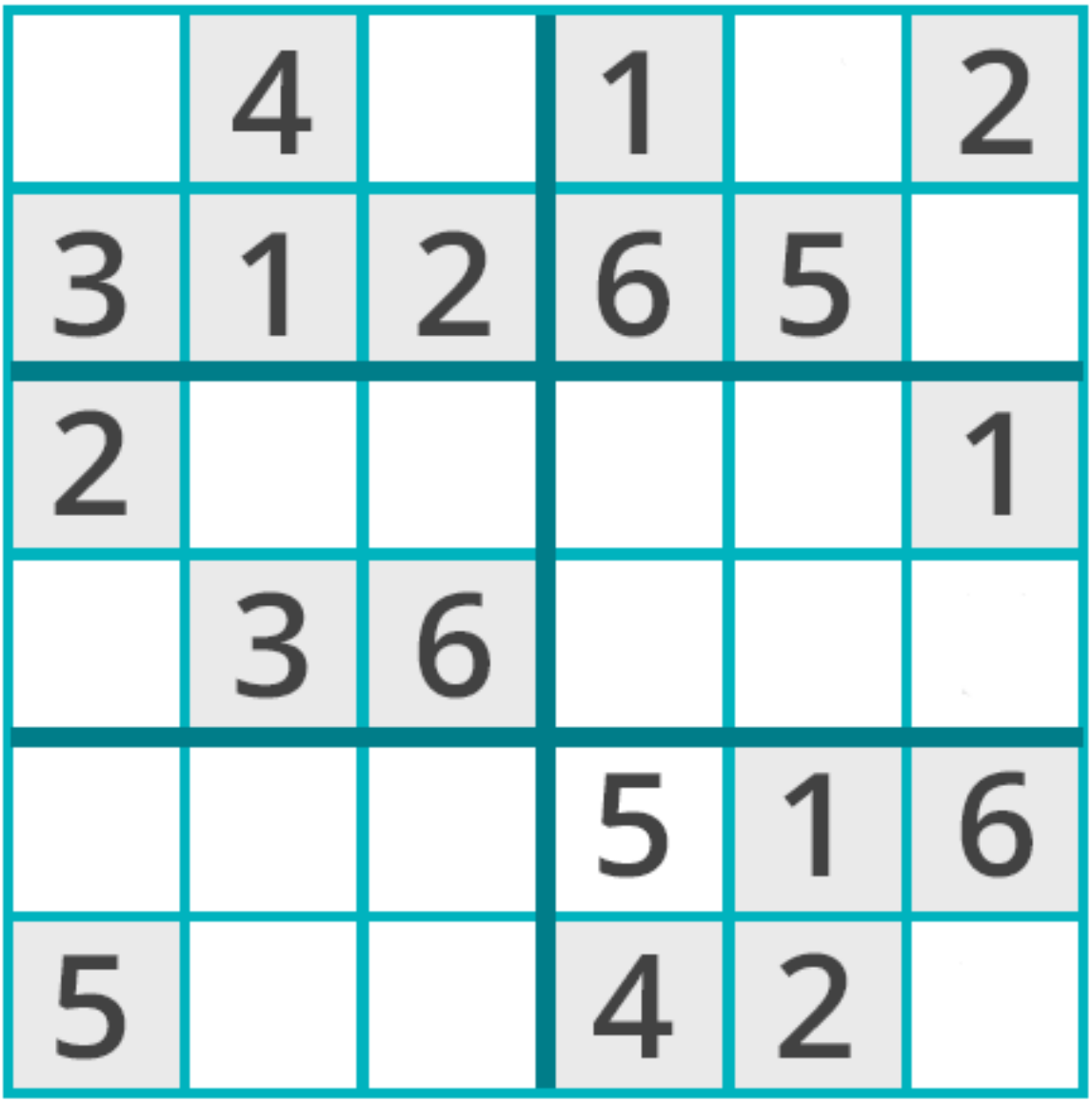
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 6 x 6:



www.ecognitiva.com

(solución: 28)

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:

	6	8	7	5		9		3
					2			
	3	2	9		8	6		
3		9		1	7	2	6	
8		1	2			3	7	
	2	7		9		8	5	1
	8	6		7	3			2
1				2		5		6
	9	4	5	8	6			

(solución: 29)

www.ecognitiva.com

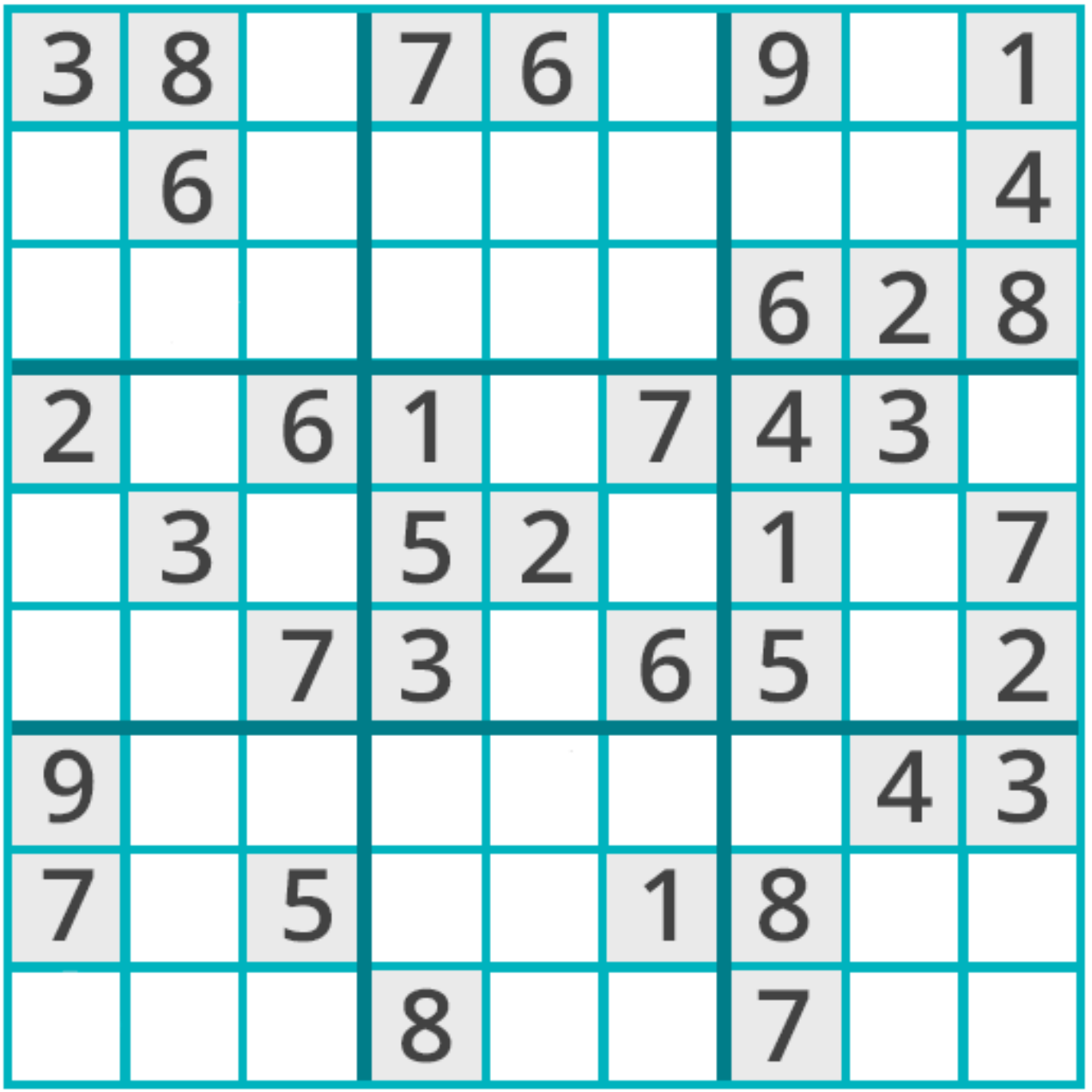
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:



www.ecognitiva.com

(solución: 30)

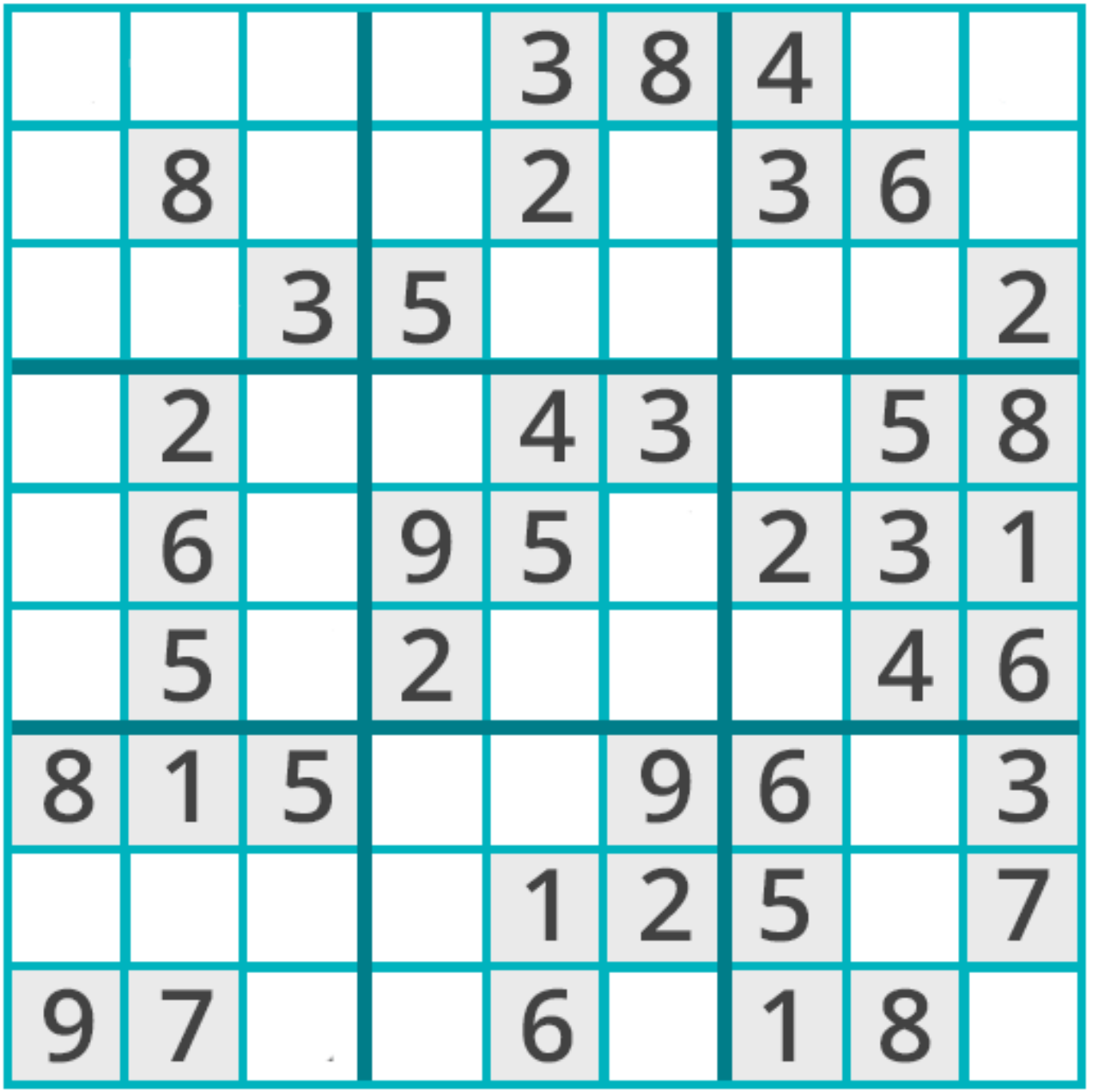
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:



(solución: 31)

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:

1	4		7		9	8	5	3
7		5	4					9
			1	3	5	4		
5	1			8		7		2
	2	7	5	1				
						5		1
4		1		9				8
	9	3		5	7		1	
2		6				9	3	

(solución: 32)

www.ecognitiva.com

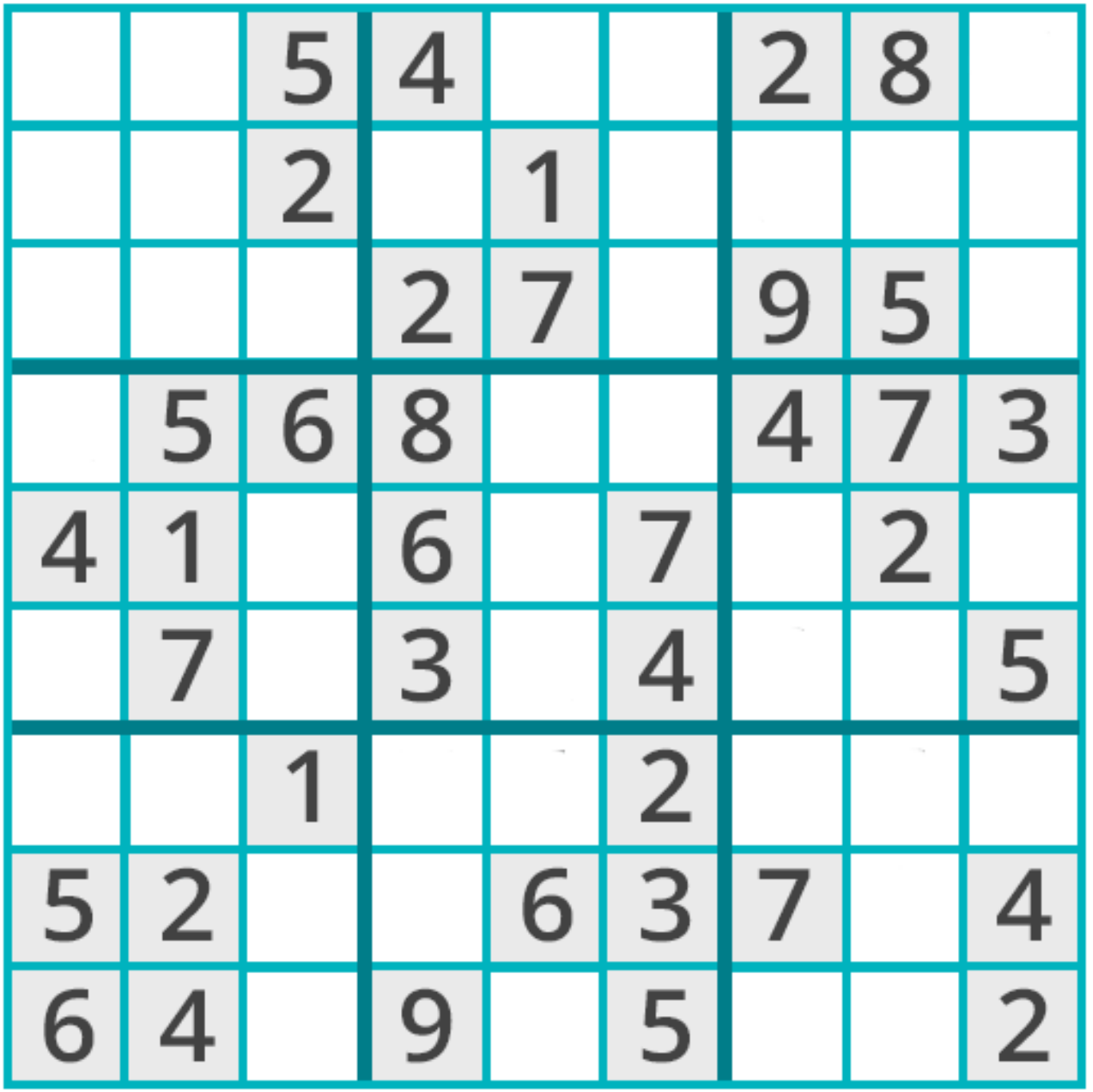
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:



www.ecognitiva.com

(solución: 33)

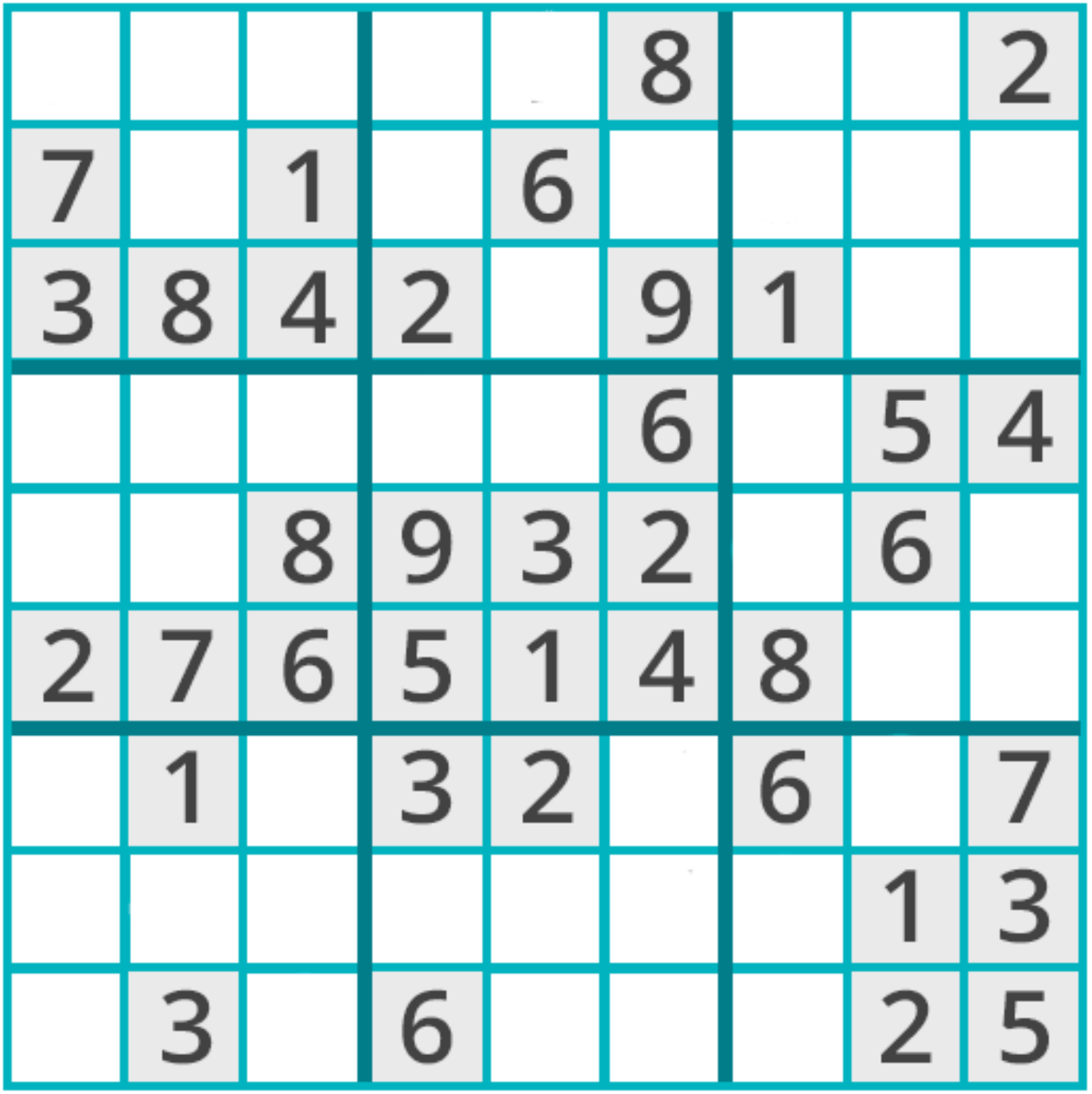
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:



					8			2
7		1		6				
3	8	4	2		9	1		
					6		5	4
		8	9	3	2		6	
2	7	6	5	1	4	8		
	1		3	2		6		7
							1	3
	3		6				2	5

(solución: 34)

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:

8			5		3	1		
				8	6	2	5	
	2	5			7		6	
			7					
			1	9	5			7
			3	4	8			5
2	5	3			9	4		
7		8	2		4			
		6	8		1			2

(solución: 35)

www.ecognitiva.com

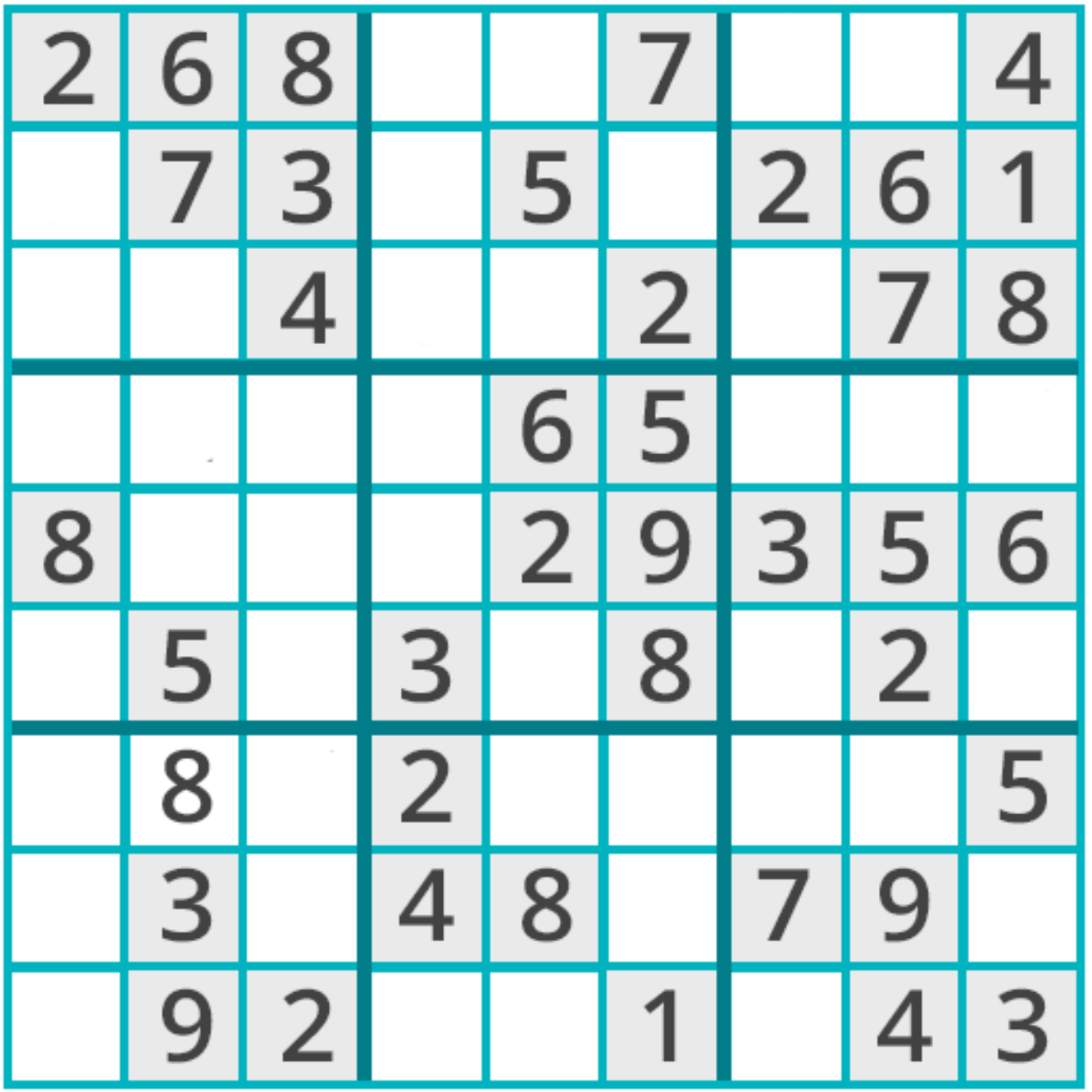
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:



(solución: 36)

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:

3			1			2		6
		8					3	7
	2	1	7	8	3	5		
7				4	1		6	
		3			6	4		
					2		1	
	9	6			5	7		8
8		2					5	
					8			1

www.ecognitiva.com

(solución: 37)

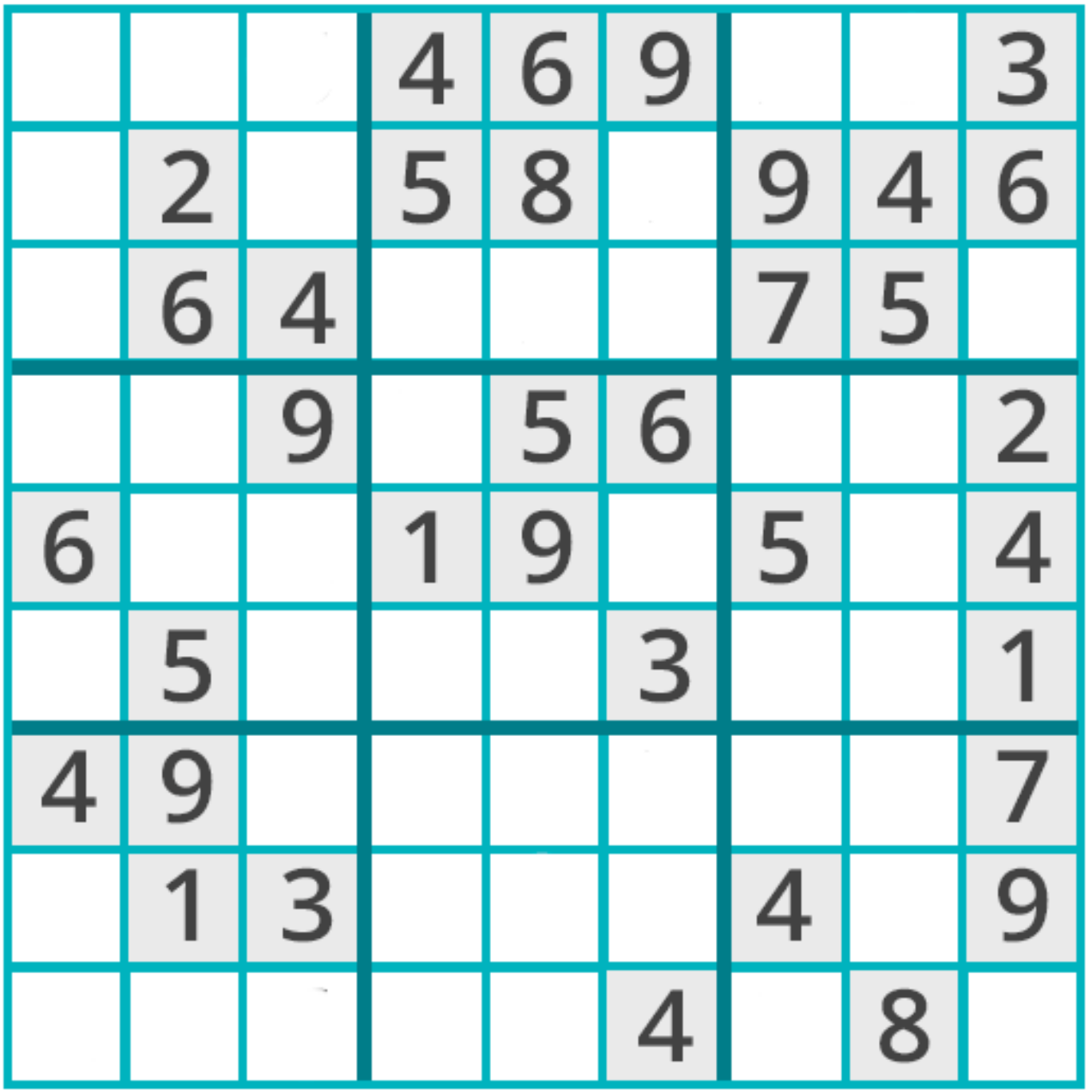
Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: .....Hora: .....

ecognitiva

Sudoku 9 x 9:



			4	6	9			3
	2		5	8		9	4	6
	6	4				7	5	
		9		5	6			2
6			1	9		5		4
	5				3			1
4	9							7
	1	3				4		9
					4		8	

(solución: 38)

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

01

3	2	1	4
4	1	2	3
1	4	3	2
2	3	4	1

02

2	4	3	1
3	1	2	4
1	2	4	3
4	3	1	2

03

1	4	2	3
3	2	4	1
4	1	3	2
2	3	1	4

04

1	3	2	4
2	4	1	3
3	1	4	2
4	2	3	1

05

3	2	1	4
1	4	3	2
4	1	2	3
2	3	4	1

06

2	3	4	1
1	4	2	3
3	2	1	4
4	1	3	2

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

07

4	2	1	3
3	1	2	4
1	3	4	2
2	4	3	1

08

1	4	2	3
2	3	1	4
3	1	4	2
4	2	3	1

09

1	4	2	3
2	3	4	1
3	2	1	4
4	1	3	2

10

4	3	1	2
2	1	4	3
1	2	3	4
3	4	2	1

11

4	2	3	1
3	1	4	2
1	3	2	4
2	4	1	3

12

2	3	1	4
1	4	2	3
3	1	4	2
4	2	3	1

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

13

3	4	2	1
1	2	4	3
2	3	1	4
4	1	3	2

14

1	4	3	2
3	2	1	4
2	1	4	3
4	3	2	1

15

3	1	4	2
4	2	3	1
2	3	1	4
1	4	2	3

16

2	1	4	3
4	3	1	2
1	2	3	4
3	4	2	1

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

17

2	5	1	6	3	4
6	3	4	2	5	1
4	1	3	5	6	2
5	6	2	4	1	3
1	4	6	3	2	5
3	2	5	1	4	6

18

2	5	1	6	3	4
6	3	4	2	5	1
4	1	3	5	6	2
5	6	2	4	1	3
1	4	6	3	2	5
3	2	5	1	4	6

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

19

1	5	4	6	3	2
6	3	2	1	4	5
3	4	5	2	6	1
2	6	1	3	5	4
5	2	3	4	1	6
4	1	6	5	2	3

20

6	2	3	1	4	5
1	5	4	6	3	2
4	3	5	2	1	6
2	6	1	4	5	3
3	1	6	5	2	4
5	4	2	3	6	1

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

21

6	3	1	4	5	2
4	2	5	6	1	3
5	1	3	2	6	4
2	4	6	5	3	1
3	6	4	1	2	5
1	5	2	3	4	6

22

5	3	2	6	4	1
6	1	5	4	2	3
4	6	3	1	5	2
1	2	4	5	3	6
3	5	6	2	1	4
2	4	1	3	6	5

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

23

2	6	4	5	3	1
5	1	3	2	6	4
4	3	2	6	1	5
6	5	1	4	2	3
1	2	5	3	4	6
3	4	6	1	5	2

24

1	5	6	4	2	3
4	3	2	1	6	5
6	2	5	3	1	4
3	4	1	6	5	2
2	6	4	5	3	1
5	1	3	2	4	6

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

25

3	5	6	1	2	4
1	4	2	3	6	5
4	3	1	6	5	2
6	2	5	4	1	3
5	6	3	2	4	1
2	1	4	5	3	6

26

5	1	3	6	2	4
6	2	5	4	3	1
4	3	1	2	6	5
2	6	4	5	1	3
1	4	2	3	5	6
3	5	6	1	4	2

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

27

2	1	3	5	4	6
5	4	6	2	1	3
3	5	1	6	2	4
6	2	4	3	5	1
1	6	5	4	3	2
4	3	2	1	6	5

28

6	4	5	1	3	2
3	1	2	6	5	4
2	5	4	3	6	1
1	3	6	2	4	5
4	2	3	5	1	6
5	6	1	4	2	3

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

29

4	6	8	7	5	1	9	2	3
9	1	5	6	3	2	7	4	8
7	3	2	9	4	8	6	1	5
3	5	9	8	1	7	2	6	4
8	4	1	2	6	5	3	7	9
6	2	7	3	9	4	8	5	1
5	8	6	1	7	3	4	9	2
1	7	3	4	2	9	5	8	6
2	9	4	5	8	6	1	3	7

30

3	8	4	7	6	2	9	5	1
5	6	2	9	1	8	3	7	4
1	7	9	4	5	3	6	2	8
2	5	6	1	8	7	4	3	9
9	3	8	5	2	4	1	6	7
4	1	7	3	9	6	5	8	2
9	8	1	6	7	5	2	4	3
7	4	5	2	3	1	8	9	6
6	2	3	8	4	9	7	1	5

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

31

2	9	6	1	3	8	4	7	5
5	8	1	7	2	4	3	6	9
7	4	3	5	9	6	8	1	2
1	2	9	6	4	3	7	5	8
4	6	8	9	5	7	2	3	1
3	5	7	2	8	1	9	4	6
8	1	5	4	7	9	6	2	3
6	3	4	8	1	2	5	9	7
9	7	2	3	6	5	1	8	4

32

1	4	2	7	6	9	8	5	3
7	3	5	4	2	8	1	6	9
6	8	9	1	3	5	4	2	7
5	1	4	3	8	6	7	9	2
9	2	7	5	1	4	3	8	6
3	6	8	9	7	2	5	4	1
4	5	1	6	9	3	2	7	8
8	9	3	2	5	7	6	1	4
2	7	6	8	4	1	9	3	5

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

33

1	9	5	4	3	6	2	8	7
7	8	2	5	1	9	3	4	6
3	6	4	2	7	8	9	5	1
2	5	6	8	9	1	4	7	3
4	1	3	6	5	7	8	2	9
8	7	9	3	2	4	6	1	5
9	3	1	7	4	2	5	6	8
5	2	8	1	6	3	7	9	4
6	4	7	9	8	5	1	3	2

34

9	6	5	1	7	8	3	4	2
7	2	1	4	6	3	5	9	8
3	8	4	2	5	9	1	7	6
1	9	3	7	8	6	2	5	4
5	4	8	9	3	2	7	6	1
2	7	6	5	1	4	8	3	9
4	1	9	3	2	5	6	8	7
6	5	2	8	9	7	4	1	3
8	3	7	6	4	1	9	2	5

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

35

8	6	9	5	2	3	1	7	4
4	7	1	9	8	6	2	5	3
3	2	5	4	1	7	8	6	9
5	3	4	7	6	2	9	1	8
6	8	2	1	9	5	3	4	7
1	9	7	3	4	8	6	2	5
2	5	3	6	7	9	4	8	1
7	1	8	2	3	4	5	9	6
9	4	6	8	5	1	7	3	2

36

2	6	8	9	1	7	5	3	4
9	7	3	8	5	4	2	6	1
5	1	4	6	3	2	9	7	8
3	2	9	1	6	5	4	8	7
8	4	1	7	2	9	3	5	6
7	5	6	3	4	8	1	2	9
4	8	7	2	9	3	6	1	5
1	3	5	4	8	6	7	9	2
6	9	2	5	7	1	8	4	3

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Soluciones:

ecognitiva

37

3	7	4	1	5	9	2	8	6
9	5	8	2	6	4	1	3	7
6	2	1	7	8	3	5	9	4
7	8	9	5	4	1	3	6	2
2	1	3	8	9	6	4	7	5
4	6	5	3	7	2	8	1	9
1	9	6	4	3	5	7	2	8
8	4	2	9	1	7	6	5	3
5	3	7	6	2	8	9	4	1

38

7	8	5	4	6	9	2	1	3
3	2	1	5	8	7	9	4	6
9	6	4	3	2	1	7	5	8
1	4	9	7	5	6	8	3	2
6	3	2	1	9	8	5	7	4
8	5	7	2	4	3	6	9	1
4	9	8	6	3	5	1	2	7
5	1	3	8	7	2	4	6	9
2	7	6	9	1	4	3	8	5

www.ecognitiva.com

Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

ecognitiva

ejercicios de estimulación cognitiva