ENCARGOS

Pasatiempos para entrenar la memoria
y la atención

40 hojas · 4 niveles · con soluciones

Hecho por una persona neurodivergente, para todas las cabezas

A partir de 12 años

Jolova

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos. Pasatiempos para entrenar la memoria y la atención.

© 2026 Jolova. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede reproducirse ni distribuirse por ningún medio sin permiso escrito del autor, salvo para uso personal del comprador.

Edad recomendada: a partir de 12 años.

Este libro es un juego. No es un tratamiento médico ni psicológico y no sustituye la ayuda de un profesional.

Las 40 hojas se han comprobado con un programa de ordenador: cada una tiene un único camino correcto. Si encuentras algún error, escríbenos a jolovaactividades@gmail.com.

Primera edición, 2026.

ISBN: 9798163508044

Sello: Independently published

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Antes de nada

Hola. Soy una persona autista y con TDAH, y este libro lo he hecho yo.

Muchas personas como yo sabemos lo que es tener la cabeza llena de cosas y que se escape justo la que había que hacer. Acordarte de hacer algo más tarde, mientras estás con otra cosa, tiene un nombre: **memoria prospectiva**. Es lo que se practica en este libro.

Lo he diseñado pensando en cómo funciona mi cabeza:

- Instrucciones literales, sin dobles sentidos.
- Todas las páginas tienen la misma estructura.
- Cada tipo de encargo tiene siempre el mismo símbolo.
- Ayudas que puedes usar y dejar cuando quieras.
- Sin prisas, sin notas, sin rojo.

Es un libro para todas las personas. Si tu cabeza funciona de otra manera, también es para ti.

Una cosa importante: esto es un juego. No cura ni trata nada. Es una forma de practicar a tu ritmo.

Puedes parar cuando quieras. Equivocarte es parte del juego.

Jolova

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Cómo se juega

1. **Lee los encargos.** Antes de cada cuadrícula hay una lista de encargos. Léelos, repítelos y pasa la página.
2. **Recorre la cuadrícula.** Empieza en la casilla **ENTRADA** (fondo gris). Muévete a una casilla vecina que tenga **1 más**. Traza el camino con lápiz.
3. **Haz los encargos.** Mientras avanzas, haz lo que dicen los encargos: escribir letras o cambiar de regla.
4. **Comprueba.** Al final del camino, las letras que escribiste forman una palabra. Mira si es la de las soluciones. Cómo termina el camino depende del nivel: lo explica la página 6.

Qué significa cada palabra

Casilla vecina: la de arriba, abajo, izquierda o derecha. Nunca en diagonal.

Movimiento: pasar a una casilla vecina. Salir de la ENTRADA es el movimiento 1.

Casillas del camino: la ENTRADA no cuenta; el movimiento 7 te lleva a la 7.ª.

Subir (+1): ir a la vecina que tiene 1 más. Después del 9 viene el 1.

Bajar (−1): ir a la vecina que tiene 1 menos. Después del 1 viene el 9.

Repetir casilla: no está permitido. Cada casilla se usa una vez como máximo.

Si algo no sale

No hay ninguna casilla a la que moverte: en los niveles 1, 2 y 3, seguramente se te pasó un cambio de regla. En el nivel 4 puede ser el final: compruébalo con la palabra.

La palabra no tiene sentido: faltan letras o sobran. Revisa los encargos de escribir.

Cuenta movimientos, no números: «el movimiento 7» es tu séptimo movimiento, no la casilla que tiene un 7.

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Los símbolos de los encargos

Cada tipo de encargo lleva siempre el mismo símbolo. Así lo reconoces de un vistazo.



Escribir Niveles 1, 2 y 4

Cada vez que llegas a un número concreto, escribes la letra de esa casilla.



Cambio de regla Todos los niveles

A partir de un movimiento concreto, pasas de subir a bajar, o al revés.



Al final Niveles 2 y 3

Recuerdas una letra y la escribes al final, cuando llegas a la SALIDA.



Empieza más tarde Nivel 3

Al principio no escribes nada. Empiezas cuando pasa algo concreto.



Parar Nivel 4

Cuando pasa algo concreto, dejas de escribir letras.

Los niveles y cómo termina el camino

El final de cada hoja cambia según el nivel. Siempre te avisaremos antes de que cambie.

Niveles 1 y 2 Hojas 1 a 20	Hay una **SALIDA** con borde grueso. Cuando llegas, has terminado.
Nivel 3 Hojas 21 a 30	Hay **tres PUERTAS** con borde de rayas. Solo una es la buena. Si olvidas un encargo de cambio de regla, el camino te lleva a una puerta falsa. Cuando llegas a una puerta, paras. La palabra te dice si era la buena.
Nivel 4 Hojas 31 a 40	**El final no está marcado.** Terminas cuando no puedes moverte a ninguna casilla vecina. La palabra te dice si era el final bueno.

✂ **AL FINAL DEL LIBRO TIENES MARCAPÁGINAS PARA RECORTAR**

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Trucos para recordar los encargos

Dilos en voz alta. Repite los encargos dos o tres veces antes de pasar la página.

Usa «si…, entonces…». Por ejemplo: «Si llego a un 6, entonces escribo su letra».

Imagínalo. Antes de empezar, piensa en el momento: «Llego al 6. Escribo la letra».

Uno a uno. Si son muchos, aprende el primero, después el segundo, y así.

Las ayudas

Ayuda A: la tira de movimientos. En la página de anotaciones de cada hoja hay casillas numeradas. Tacha una en cada movimiento. Así no tienes que llevar la cuenta de memoria.

Ayuda B: volver a mirar. Si olvidas un encargo, puedes volver a mirarlo.

Usar ayudas no es hacer trampa. Marca en cada hoja las que usaste. Con el tiempo, prueba a dejarlas una a una.

A tu ritmo

- No hay límite de tiempo. Apuntar el tiempo es opcional.
- Puedes parar cuando quieras y seguir otro día.
- Si una hoja te bloquea, pasa a la siguiente. Puedes volver después.
- Equivocarte es parte del juego.
- Mirar las soluciones no es hacer trampa: también es aprender.
- Elige un sitio cómodo, con la luz y el sonido que prefieras.
- Muévete, estírate o haz pausas cuando tu cuerpo lo pida.

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Mis encargos de la vida real

Los encargos de este libro se parecen mucho a los de tu día a día: tomar una pastilla, contestar un mensaje, sacar la ropa de la lavadora.

Escribe aquí cosas que se te suelen olvidar. Después, conviértelas en «si…, entonces…»: elige una señal que ya ocurre cada día y únela a lo que tienes que hacer.

Ejemplo. Se me olvida: tomar la pastilla de la noche. **Si** me lavo los dientes por la noche, **entonces** tomo la pastilla.

Lo que se me olvida	Si… (señal)	Entonces… (acción)	¿Funcionó?
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Vuelve a esta página cuando quieras. Si algo no funciona, cambia la señal.

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

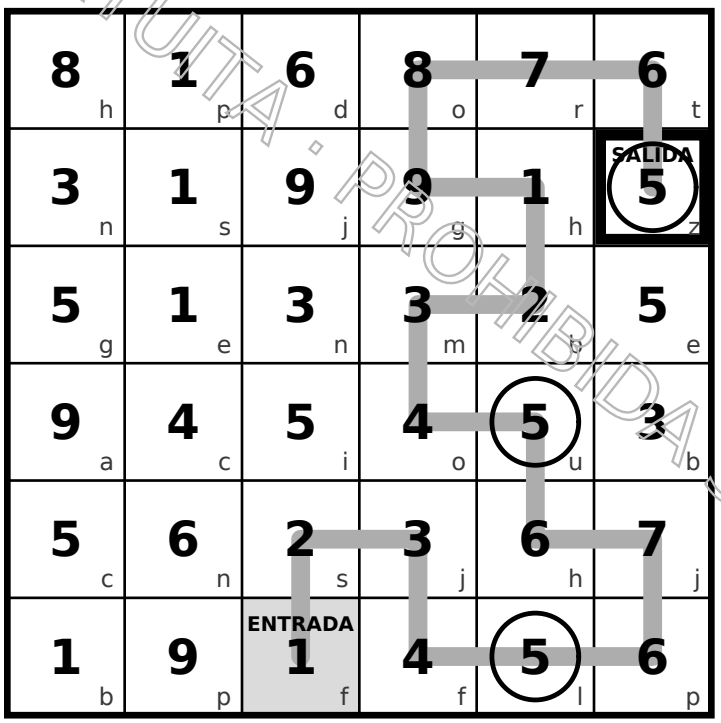
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Ejemplo resuelto · Nivel 1

Escribir letras y un cambio de regla. Los encargos eran:

✎ Cada vez que llegues a un **5**, escribe su letra.

↺ Movimientos 1 a 6: sube (+1). **Desde el movimiento 7: baja (−1).**



Sube: ENTRADA 1, 2, 3, 4, **5** (escribes L), 6, 7

Baja: 6, **5** (escribes U), 4, 3, 2, 1, 9, 8, 7, 6, **5** (escribes Z; SALIDA)

Palabra: **LUZ**. Círculo: letra escrita.

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Antes de empezar

- Usa lápiz y goma.
- Los encargos de cada hoja están en la página de la derecha, abajo y **boca abajo**. Así no los lees sin querer mientras haces otra hoja.
- Cuando vayas a empezar una hoja: gira el libro, lee los encargos, repítelos y pasa la página.

Gira el libro. Abajo están los encargos de la hoja 1.

Hoja 1 **Nivel 1 · Encargos**

✎ Cada vez que llegues a un **6**, escribe su letra.

↺ Movimientos 1 a 6: sube (+1). **Desde el movimiento 7: baja (−1).**

Léelos, repítelos y pasa la página. Si los olvidas, puedes volver a mirarlos. No pasa nada: márcalo como «Ayuda B».

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Hoja 1

Nivel 1

Empieza subiendo (+1). Subiendo: después del 9 viene el 1.
Bajando: después del 1 viene el 9. Sin diagonales. Sin repetir casilla.
Final: la SALIDA (borde grueso).

7 o	6 e	5 o	4 c	3 n	2 j
6 r	5 m	9 f	4 i	7 p	1 r
3 o	4 j	2 p	9 f	7 l	9 s
2 r	ENTRADA 1 p	1 d	9 s	1 s	8 i
4 d	8 g	1 h	3 a	9 c	7 p
9 z	3 l	3 o	3 t	7 f	SALIDA 6 y

Practica: acordarte de algo más tarde y cambiar de regla.

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Hoja 1 · Anotaciones

Letras: | | | | | | | | |

Ayuda A (opcional): tacha un número en cada movimiento.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

¿Llegaste a la SALIDA? ☐ Sí ☐ No Ayudas usadas: ☐ A ☐ B

Tiempo (opcional): _____

Solución: página 96

Cuando termines, gira el libro. Abajo están los encargos de la hoja 2.

Hoja 2 — Nivel 1 · Encargos

✎ Cada vez que llegues a un **7**, escribe su letra.

↺ Movimientos 1 a 6: sube (+1). **Desde el movimiento 7: baja (−1).**

Léelos, repítelos y pasa la página. Si los olvidas, puedes volver a mirarlos. No pasa nada: márcalo como «Ayuda B».

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Hoja 2

Nivel 1

Empieza subiendo (+1). Subiendo: después del 9 viene el 1.
Bajando: después del 1 viene el 9. Sin diagonales. Sin repetir casilla.
Final: la SALIDA (borde grueso).

6 g	4 g	8 l	9 f	1 e	2 r
5 b	6 r	SALIDA 7 e	5 s	6 i	3 m
2 v	5 r	3 z	9 u	9 b	4 d
ENTRADA 2 r	2 e	4 v	1 r	6 a	5 i
3 r	5 r	5 m	4 h	2 a	6 d
4 n	5 u	6 j	7 a	8 f	7 v

Practica: acordarte de algo más tarde y cambiar de regla.

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Hoja 2 · Anotaciones

Letras: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ayuda A (opcional): tacha un número en cada movimiento.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

¿Llegaste a la SALIDA? ☐ Sí ☐ No Ayudas usadas: ☐ A ☐ B

Tiempo (opcional): _____

Solución: página 96

Cuando termines, gira el libro. Abajo están los encargos de la hoja 3.

Hoja 3 **Nivel 1 · Encargos**

✎ Cada vez que llegues a un **3**, escribe su letra.

↺ Movimientos 1 a 11: sube (+1). **Desde el movimiento 12: baja (−1).**

Léelos, repítelos y pasa la página. Si los olvidas, puedes volver a mirarlos. No pasa nada: márcalo como «Ayuda B».

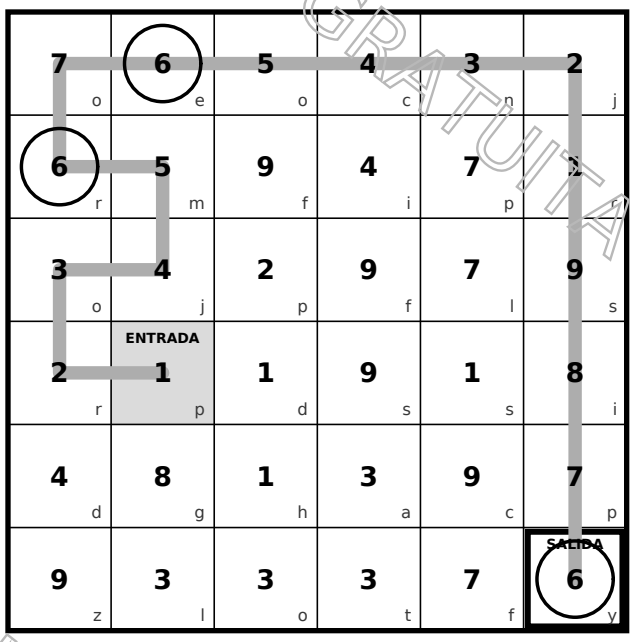
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Soluciones

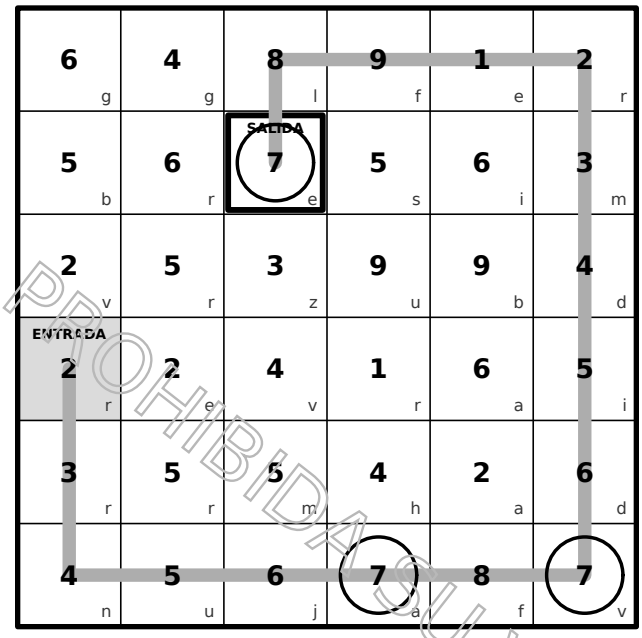
Círculo: letra escrita. Cuadrado: letra que va al final. Borde liso: final bueno.

Hoja 1 Palabra: **REY**



Bajas desde el movimiento 7.

Hoja 2 Palabra: **AVE**



Bajas desde el movimiento 7.

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Marcapáginas para recortar

En el libro, cada marcapáginas lleva los símbolos por delante y las reglas por detrás. Úsalo mientras aprendes los símbolos. Cuando te los sepas, sigue marcando tu página.

ENCARGOS

Los símbolos

Escribir



Al llegar a un número concreto, escribe la letra de esa casilla.

Niveles 1, 2 y 4

Cambio de regla



Desde un movimiento concreto, pasas de subir a bajar, o al revés.

Todos los niveles

Al final



Recuerda una letra y escríbela al final, al llegar a la SALIDA o a una PUERTA.

Niveles 2 y 3

Empieza más tarde



Al principio no escribes nada. Empiezas cuando pasa algo concreto.

Nivel 3

Parar



Cuando pasa algo concreto, dejas de escribir letras.

Nivel 4

Lee, repite y pasa la página.

Jolova

LAS REGLAS

Para no perderte

Casilla vecina: arriba, abajo, izquierda o derecha. Nunca en diagonal.

Subir (+1): ve a la vecina con 1 más. Después del 9, el 1.

Bajar (−1): ve a la vecina con 1 menos. Después del 1, el 9.

Sin repetir: cada casilla, una vez como máximo.

Movimiento: pasar a una casilla vecina. Salir de la ENTRADA es el movimiento 1.

Cuenta movimientos, no números: «el movimiento 7» es tu séptimo movimiento.

Cómo termina

Niveles 1 y 2
Llegas a la SALIDA (borde grueso).

Nivel 3
Tres PUERTAS de rayas. Solo una es la buena.

Nivel 4
Sin final marcado: terminas cuando no puedes moverte.

Jolova

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA
MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Encargos · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Aquí termina la muestra gratuita de
Encargos

¡Muchísimas gracias por probarlo!

Me encantaría conocer tu opinión sincera:
qué te ha funcionado y qué no.

Jolova