Mi mente, mi ritmo

Libro de actividades para adultos
con TDAH y autismo

20 ciclos de calma y foco · crucigramas, sudokus, nonogramas, laberintos y más

Sin prisa. Sin tiempo. A tu manera.

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Mi mente, mi ritmo

Libro de actividades para adultos con TDAH y autismo

Primera edición, 2026.

© 2026 Jolova. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede reproducirse, almacenarse ni transmitirse por ningún medio, electrónico o mecánico, sin permiso previo y por escrito del titular de los derechos, salvo breves citas con fines de reseña.

Aviso. Este libro es un material de entretenimiento y bienestar. No sustituye el diagnóstico, el tratamiento ni el consejo de profesionales de la salud. Si necesitas apoyo, consulta con una persona profesional cualificada.

Los puzzles de este libro se han comprobado con software para asegurar que tienen solución única. Si encuentras algún error, escríbenos a jolovaactividades@gmail.com.

ISBN: 9798162780274

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Bienvenida

Sin tiempo, sin prisa y sin orden obligatorio

Este libro es para ti. Para tu forma de pensar, de sentir y de concentrarte, que no es defectuosa: es distinta, y tiene mucho valor.

Aquí no hay cronómetro, ni puntuación, ni respuestas que tengas que demostrar. Puedes empezar por donde quieras, saltarte lo que no te apetezca y volver cuando te venga bien. Si un día solo haces una actividad, ya es un buen día.

Cómo está organizado

- **20 ciclos de 5 páginas.** Cada ciclo tiene una actividad de palabras, una visual, una de lógica, un acertijo y una frase positiva con un espacio para escribir cómo te sentiste.
- **La dificultad sube poco a poco,** desde un nivel medio hasta un reto final. Tú decides a qué ritmo avanzas.
- **Debajo de cada actividad** verás la línea «Entrena», que te cuenta qué habilidad estás ejercitando.
- **Las soluciones están al final.** Puedes mirarlas cuando quieras, sin culpa: consultar también es aprender.

Antes de empezar

- Usa lápiz y goma: equivocarse es parte del camino.
- Elige un lugar cómodo, con el sonido y la luz que prefieras.
- Muévete, estírate o haz pausas cuando tu cuerpo lo pida.
- Si una actividad te agobia, déjala y pasa a otra. No pasa nada.

Gracias por regalarte este tiempo. Empezamos cuando quieras.

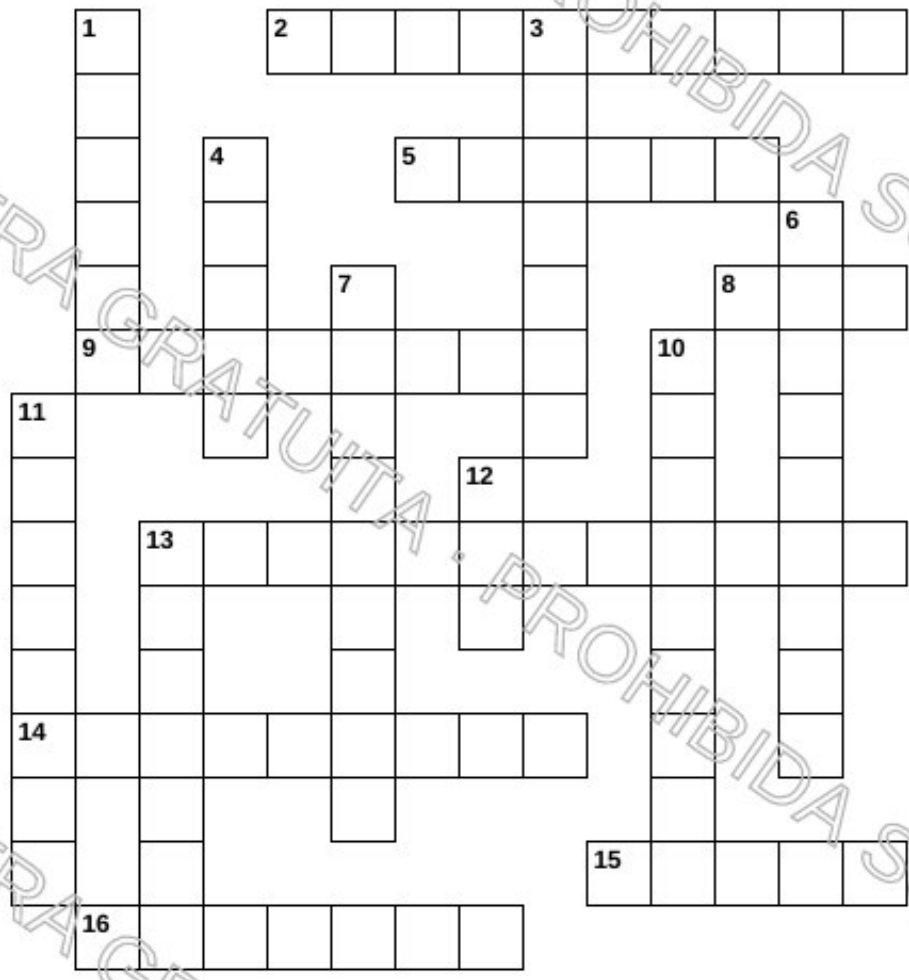
Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Crucigrama

Bienestar y Calma · A tu ritmo

Cómo se juega: Escribe cada palabra en su fila o columna, empezando en la casilla con número. Las pistas no dicen la palabra: piensa en lo que describen. Entre paréntesis está el número de letras.



Horizontales

2. Bosques, mares y montañas en conjunto (10)
5. Muchos árboles juntos (6)
8. Paloma blanca: su símbolo (3)
9. Cuando la noche cede ante el sol (8)
13. Dormir sin preocupaciones (12)
14. Creer en alguien sin dudar (9)
15. Lo contrario de la tormenta (5)
16. Sensación de abrigo y afecto (7)

Verticales

1. Pausa pactada en una pelea (6)
3. Pausa breve entre dos esfuerzos (7)
4. Donde uno se siente en casa (5)
6. Lugar sagrado o rincón muy protegido (9)
7. Ánimo sin tormenta interior (9)
10. Virtud de quien sabe esperar (9)
11. Lo que queda cuando nadie habla (8)
12. La vela la da en la oscuridad (3)
13. Cariño que se da con suavidad (7)

Entrena: vocabulario, memoria y asociación de ideas.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Sopa de Letras

Busca con calma, sin prisa

Cómo se juega: Busca las palabras de la lista. Pueden estar en horizontal, vertical o diagonal, y también al revés (de derecha a izquierda o de abajo hacia arriba).

E	S	T	R	E	L	L	A	A	M	C	N	R	A	A
V	E	A	E	P	S	D	O	R	C	A	C	C	N	O
R	S	C	A	A	M	T	N	E	V	M	O	I	M	M
E	A	D	A	D	I	V	A	U	S	A	M	S	I	S
N	T	S	A	C	L	D	O	B	S	B	P	R	A	I
O	I	X	N	D	D	I	R	D	I	E	A	A	D	M
V	S	N	O	I	C	A	N	A	S	L	S	A	U	I
A	F	L	D	E	S	C	O	N	E	X	I	O	N	T
C	A	C	O	M	O	D	I	D	A	D	O	D	I	P
I	C	D	A	D	I	R	A	L	C	I	N	A	A	O
O	C	O	I	L	A	M	A	B	I	L	I	D	A	D
N	I	R	I	E	A	I	C	N	E	S	E	R	P	L
O	C	S	R	T	R	E	L	A	J	A	C	I	O	N
X	N	N	D	I	R	E	C	E	D	R	A	T	A	A
N	O	I	C	A	R	E	B	I	L	D	M	M	B	A

Amabilidad
Atardecer
Claridad
Comodidad
Compasión
Desconexión
Estabilidad
Estrella
Liberación
Optimismo
Presencia
Relajación
Renovación
Sanación
Satisfacción
Suavidad

Entrena: atención selectiva y rastreo visual.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Sudoku

Un número a la vez. No hay prisa.

Cómo se juega: Completa la cuadrícula para que cada fila, cada columna y cada cuadro de 3×3 tengan los números del 1 al 9, sin repetir. Siempre hay alguna casilla que se puede deducir con lógica.

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

Entrena: razonamiento lógico y atención sostenida.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Acertijo Lógico

Piensa con calma. No hay una única forma de llegar.

Cómo se juega: Lee con calma. Aquí no hay cuentas: piensa en las palabras, en la situación y en lo que parece obvio. Escribe tu respuesta abajo.

Un hombre camina bajo una lluvia intensa sin paraguas, sin sombrero y sin ningún lugar donde refugiarse. Al llegar a su destino, no tiene ni un solo pelo mojado. ¿Cómo es posible?

Mi respuesta:

Entrena: pensamiento lateral y flexibilidad mental.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Mi cerebro funciona a su manera, y esa manera tiene valor. No necesito parecerme a nadie para merecer respeto, descanso ni cariño. Hoy puedo ser yo, sin disfraces y sin pedir perdón.

My brain works in its own way, and that way has value. I don't need to be like anyone else to deserve respect, rest or kindness. Today I can be myself, without masks and without apologizing.

¿Cómo te resultó este ciclo de actividades?

How did this cycle of activities feel?

Escribe cómo te sentiste, qué te gustó o qué cambiarías. No hay respuestas correctas.

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

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

Palabras Divididas

Une las mitades y reconstruye la palabra

Cómo se juega: Une con una línea cada mitad de la izquierda con su pareja de la derecha para formar una palabra. Cuidado: sobran dos mitades que no tienen pareja.

RESILI-	**-ESTIMA**
CON-	**-CIA**
PACIEN-	**-FIANZA**
CREATI-	**-NIDAD**
SANTU-	**-BRIO**
INTUI-	**-ENCIA**
EQUILI-	**-RANZA**
GRATI-	**-FOCO**
SERE-	**-TUD**
CURIO-	**-ACIÓN**
MEDIT-	**-CIÓN**
HIPER-	**-ARIO**
	-SIDAD
	-VIDAD

Entrena: reconocimiento de patrones y flexibilidad.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Criptograma

Un código secreto con mensaje

Cómo se juega: Cada símbolo es siempre la misma letra. Ya están escritas algunas letras: úsalas como punto de partida y descubre la frase completa. Escribe cada letra bajo su símbolo.







Entrena: resolución de problemas y atención al detalle.

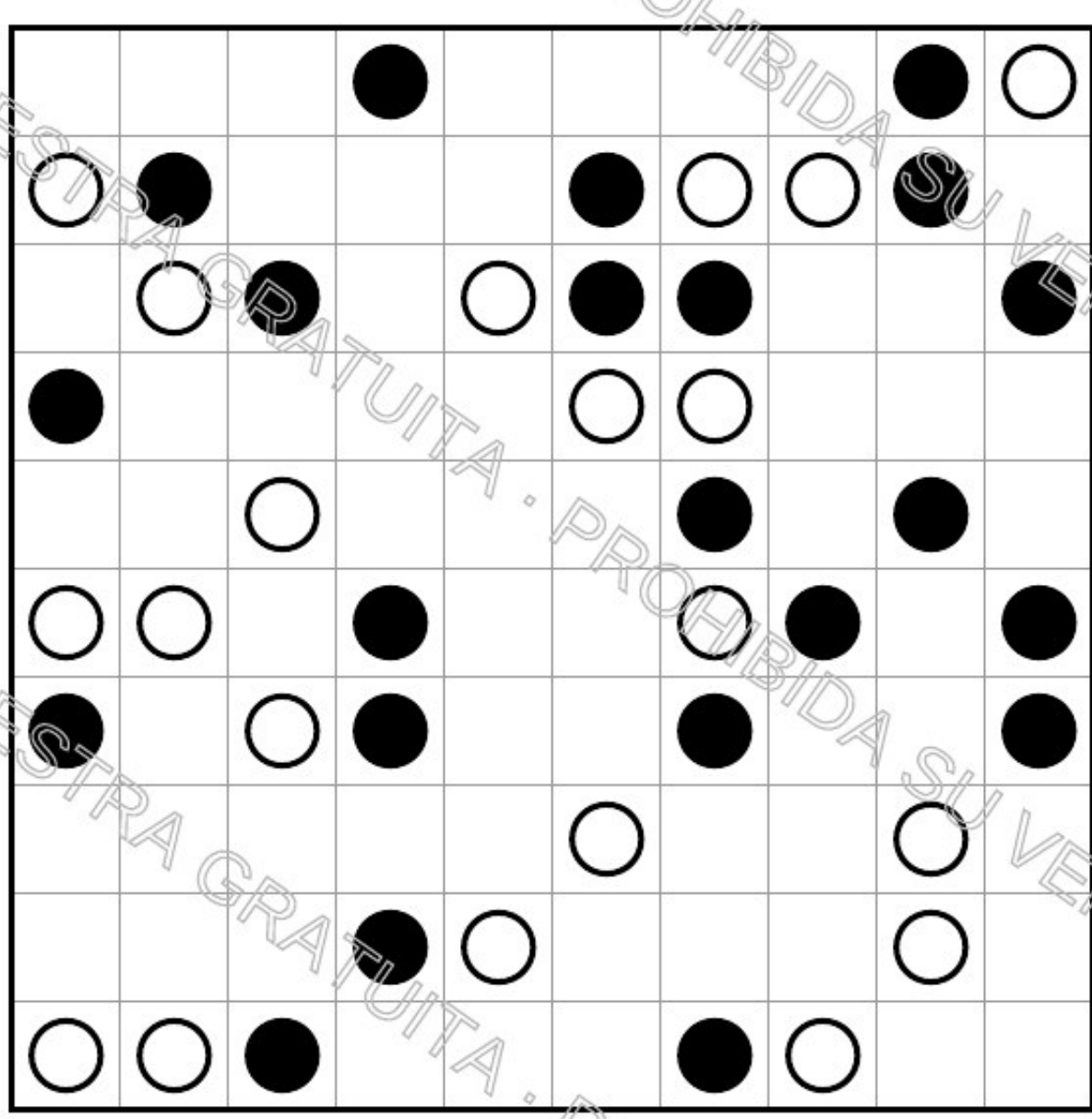
Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Takuzu

Equilibrio entre dos símbolos

Cómo se juega: Rellena cada casilla vacía con ● o ○. Nunca pongas tres iguales seguidos, ni en horizontal ni en vertical. Cada fila y cada columna tiene la misma cantidad de ● que de ○. No puede haber dos filas iguales ni dos columnas iguales.



Entrena: razonamiento lógico y control de impulsos.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Acertijo Lógico

Piensa con calma. No hay una única forma de llegar.

Cómo se juega: Lee con calma. Aquí no hay cuentas: piensa en las palabras, en la situación y en lo que parece obvio. Escribe tu respuesta abajo.

Dos madres y dos hijas se sientan en un banco del parque donde solo hay espacio para tres personas, y aun así todas caben perfectamente sin amontonarse. ¿Quiénes son?

Mi respuesta:

Entrena: pensamiento lateral y flexibilidad mental.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Mi atención no es defectuosa: es intensa y selectiva. A veces se apaga y a veces arde, y ninguna de las dos cosas me hace menos capaz. Hoy empiezo por algo pequeño, a mi ritmo, y celebro haberlo hecho.

My attention isn't broken: it is intense and selective. Sometimes it fades and sometimes it burns, and neither makes me less capable. Today I start with something small, at my own pace, and I celebrate doing it.

¿Cómo te resultó este ciclo de actividades?

How did this cycle of activities feel?

Escribe cómo te sentiste, qué te gustó o qué cambiarías. No hay respuestas correctas.

Mi mente, mi ritmo · © 2026 Jolova · Muestra gratuita · Prohibida su venta o distribución

MUESTRA GRATUITA · PROHIBIDA SU VENTA

Aquí termina la muestra gratuita de
Mi mente, mi ritmo

¡Muchísimas gracias por probarlo!

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

Jolova