

MEMORIA



¿Qué entendemos por **memoria**?

Es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar toda información aprendida o lo que vivimos.

Digamos que es nuestro baúl donde almacenamos: recuerdos, hechos, aprendizajes y experiencias.



Existen varios tipos de memoria:

que

Memoria episódica que se refiere a la de hechos personales.

Memoria a corto plazo que retiene información a baja capacidad durante unos minutos. Se usa mientras hablamos, pensamos y actuamos.

Memoria a largo plazo que es muy amplia y la que almacena lo que sabemos hacer, eventos de la vida...

Memoria semántica que abarca conocimientos generales, hechos, conceptos y vocabularios tiene una gran capacidad.

Memoria procedimental que es la formada por las habilidades físicas y mentales adquiridas como andar, escribir..., esas cosas que realizamos de forma automática.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

Contesta a las siguientes preguntas relacionadas con Extremadura:

1. ¿Cuáles son las provincias de nuestra región?

2. ¿Sabes el nombre de la capital de Extremadura?

3. ¿Conoces el nombre de algunos de nuestros ríos?.
Escríbelos.

4. Nombra 5 fiestas populares de la región.

-
-
-
-
-

5. Escribe el nombre de 5 personas reconocidas , que sean o
hayan sido relevantes para nuestra comunidad autónoma.

-
-
-
-
-



6. Nombra 5 productos típicos de la tierra.

-
-
-
-
-

7. Escribe el nombre de 5 pueblos de cada provincia de Extremadura.

- | | |
|---|---|
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |

8. Nombra los colores de la bandera de Extremadura.

9. ¿Cuál es el animal más característico extremeño?

10. ¿ Conoces el nombre que se les da a los residentes de las provincias extremeñas? Nómbralos.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

INSTRUCCIONES:

La música relaja, alegra y despierta miles de emociones y sentimientos. Vamos a utilizarla para estimular nuestra memoria.

Escribe, entona o canta canciones que contengan :

Nombres de flores:

Algún animal:

Nombres propios (hombre o mujer)

La palabra corazón



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

MEMORIA

Memoriza el mayor número de palabras posible de las que aparezcan en la lista. Para ello invierte un minuto. Después tapa la imagen e intenta escribir en el recuadro de abajo todas aquellas que recuerdes:

ROSA

BICICLETA

AZUL

BALÓN

PEQUEÑA

BOMBA

RAYAS

FALDA

VIOLETA

COLETA

LABIOS

LARGA

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

INSTRUCCIONES:

Los refranes los usamos de forma cotidiana en nuestras vidas. A ver cuántos recuerdas. Escribe aquellos refranes que sean de tu uso común o que te resulten conocidos.

- 1.- A perro flaco todo son pulgas.
- 2.- A quién madruga Dios le ayuda.

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

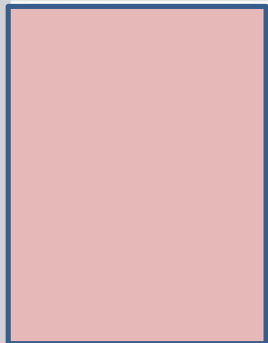
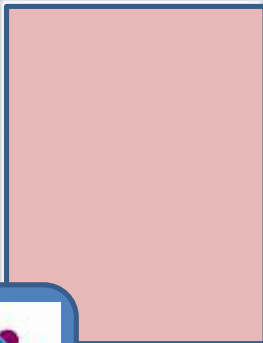
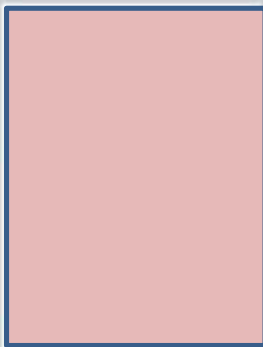
DÍA DEL MES

MES

AÑO

INSTRUCCIONES:

Observa y memoriza la primera fila de cartas. A continuación tápala e intenta reproducir la serie en la segunda fila. Después haz lo mismo con la tercera tapando las dos anteriores.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

¿CONOCES A ESTOS PERSONAJES?

Escribe sus nombres y todo lo que sepas de ellos.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

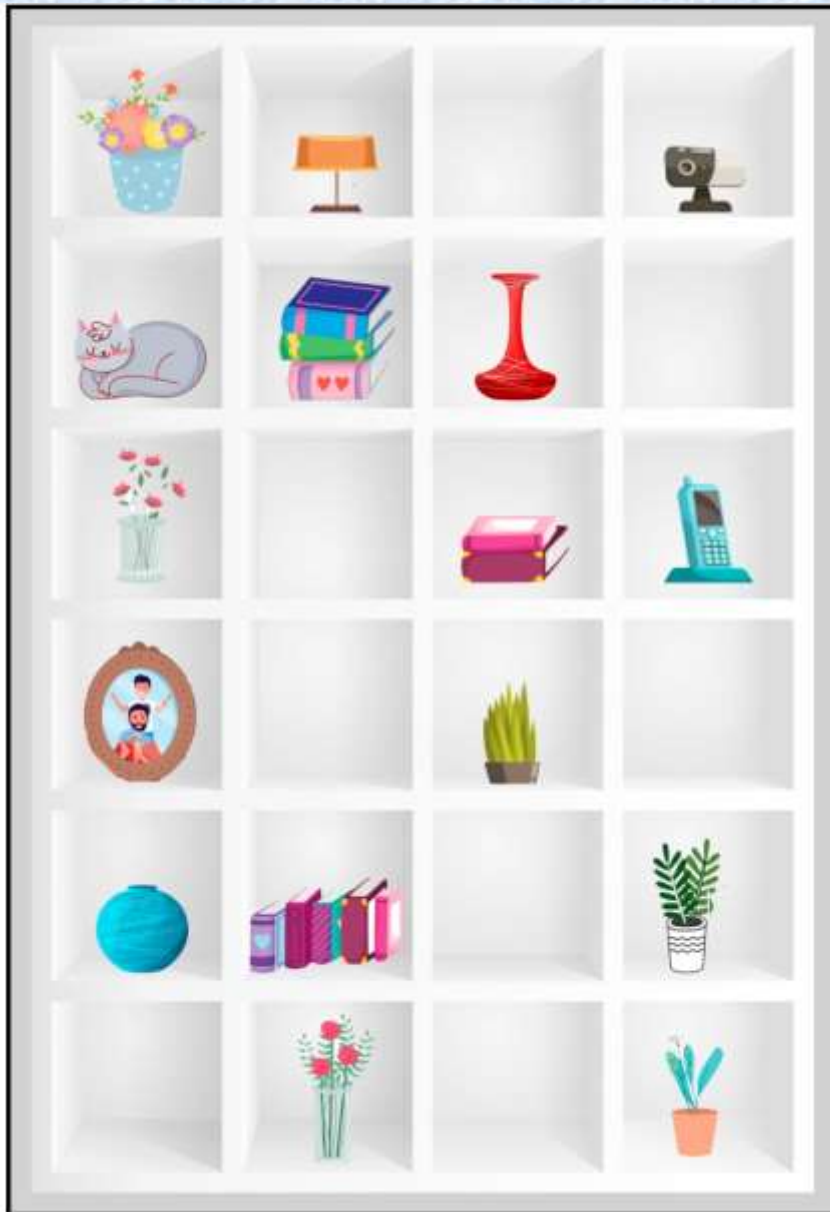
DÍA DEL MES

MES

AÑO

INSTRUCCIONES:

Fíjate durante un período corto de tiempo en esta imagen y trata de captar al máximo todos los detalles. Después pasa la página.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

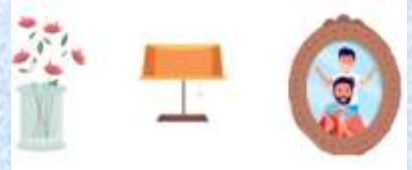
DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

Trata de recordar qué había en cada estante y en qué lugar estaban ubicados. Para ello puedes ayudarte de los dibujos que están en la hoja. Puedes recortarlos o poner solo el nombre en el cuadrado.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

VAMOS A RECORDAR.

Completa la siguiente ficha con tus datos personales

Mi nombre es:

Mis apellidos son:

Nací el día:

En la localidad de:

Mis padres se llaman:

Mis hermanos/as se llaman:

Mi marido/esposa se llama:

Mis hijos/as se llaman:

Mis nietos /asse llaman:

Trabajé como:

Ahora vivo en (dirección completa):

Mi teléfono es:

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

MI QUERIDO PUEBLO

Vamos a realizar un pequeño homenaje a nuestra localidad con nuestros recuerdos. Anota todo lo que quieras.

HISTORIA DEL PUEBLO:

FIESTAS DEL PUEBLO:

TRADICIONES DEL PUEBLO:



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

MI QUERIDO PUEBLO

Vamos a realizar un pequeño homenaje a nuestra localidad con nuestros recuerdos. Anota todo lo que quieras.

COMIDAS TÍPICAS DEL PUEBLO :

PERSONAJES Y MOTES DEL PUEBLO:

TEMA LIBRE DEL PUEBLO:

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

MEMORIA

Memoriza el mayor número de cifras posible de las que aparezcan en la lista. Para ello invierte un minuto. Después tapa la imagen e intentar escribir en el recuadro de abajo todas aquellas que recuerdes:

	82	2000	365	40	33
15	1936	13	22	2020	150
16	90	890	5	1880	1

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

¿CONOCES A ESTOS PERSONAJES?

Escribe sus nombres y todo lo que sepas de ellos.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

CADA OVEJA CON SU PAREJA

Vamos a intentar memorizar una serie de palabras usando como estrategia la asociación. Se muestra una pareja de palabras que deberás recordar para después escribirla tapando la lista.

PESETA- DORADA
TAMBOR- COLÍN

CEREAL- LAGO
TAPÓN - PIE

Tapa las palabras y a continuación completa el cuadro

PESETA	
TAMBOR	

CEREAL	
TAPÓN	

COCINA- ÁRBOL
PIJAMA - FOLIO

PEGAMENTO- MANTA
LETRAS - COCHE

Tapa las palabras y a continuación completa el cuadro

COCINA	
	FOLIO

	MANTA
LETRAS	

ELEFANTE-VENTANA
SELLO - BOCA

REJA - GOMA
SUEÑO - AMIGO

Tapa las palabras y a continuación completa el cuadro

ELEFANTE	
SELLO	

	REJA
SUEÑO	



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

¿QUÉ PASO EN ESTAS FECHAS?

Escribe acontecimientos importantes que sucedieran en las fechas señaladas y todo lo que sepas de ellos.

1936

1939

1975

1982

1992



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

MI QUERIDA INFANCIA

Retrocedamos en la máquina del tiempo y miremos en nuestros recuerdos de la infancia, anota todo lo que pase por tu mente.

Juegos de mi infancia

Mis comidas favoritas

La enseñanza

Los momentos más dulces y felices.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

PROFESIONES:

Mira bien la imagen ,después tápala y contesta a las preguntas:



1. ¿Cuántos hombres hay?
2. ¿Cuántos trabajador@s llevan sombrero o gorro?
3. ¿Hay algún pintor?
4. ¿Algún trabajador es de raza negra?
5. ¿Algún trabajador lleva pajarita?
6. ¿Aparece alguna botella en la imagen?
7. ¿Hay algún hombre con barba?
8. ¿Alguna chica es rubia?

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

RETA A TU MEMORIA

- ¿Qué desayunaste ayer?
- ¿Qué ropa llevabas puestas?
- ¿Fuiste a algún lugar?. ¿Dónde?
- ¿Hablaste por teléfono con alguien?
- ¿Qué comiste ayer?
- ¿Y qué cenaste?
- Lo mejor que te sucedió que fue:



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

TE ACUERDAS DE.....

Intenta recordar y escribe:

• EL ABECEDARIO:

A- B-C.....

• LAS TABLAS DE MULTIPLICAR

$$1 \times 1 = 1$$

$$1 \times 2 = 2$$

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

--	--	--	--

RECORTA LAS SIGUIENTES CARTAS.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

RECORTA LAS SIGUIENTES CARTAS.

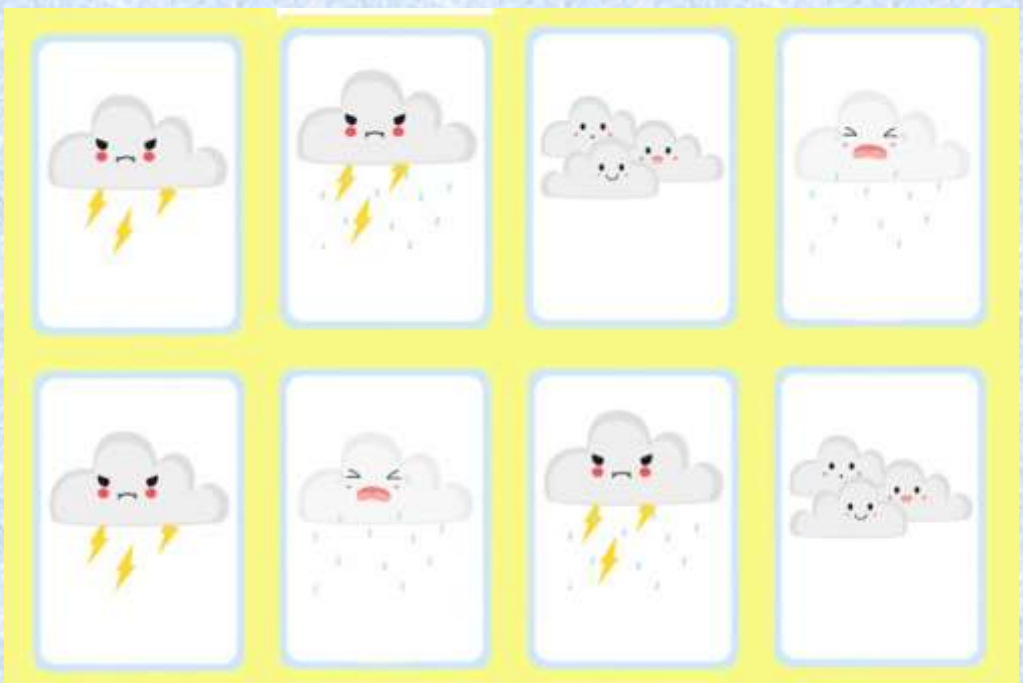


EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

MEMORIZA LA IMAGEN Y POSICIÓN DE LAS CARTAS, PRIMERO LA DE ARRIBA, TRAS UN MINUTO TÁPALA Y REPRODUCELA CON LAS CARTAS RECORTADAS. LO MISMO CON LA SEGUNDA SECUENCIA.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MEMORIA

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

MEMORIZA LAS PAREJAS QUE PUEDES, DESPUÉS DOBLA LA HOJA O TAÁALA E INTENTA UNIR LAS PAREJAS QUE RECUERDES.

