



ACTIVIDADES VERANO 2020

MEMORIA



Ajuntament de Begues

Este Dossier contiene propuestas para realizar ejercicios que activan la capacidad de memorizar a largo y corto plazo:

ÍNDIX

EJERCICIO 1: COMPLETA I CONSIGUE

EJERCICIO 2: OBJETOS ÚTILES

EJERCICIO 3: DESCRIBE Y RECUERDA

EJERCICIO 4: MÚSICA Y MEMORIA

EJERCICIO 5: OPERACIONES MATEMÁTICAS

EJERCICIO 6: SUMA I SIGUE

EJERCICIO 7: DÍGAME?

EJERCICIO 8: IMAGEN MENTAL

Escogemos el ejercicio que queremos realizar hoy y nos divertimos ejercitando la memoria.

Recordemos respirar de forma consciente para empezar la tarea en un estado relajado.

Podemos pedir a otras personas que participen.

EJERCICIO 1

Completa a continuación...

Hoy es día:

Hora:

Me siento:

Me siento así porque:

Hoy necesito:

Me gustaría:

¿Quién me puede ayudar a conseguirlo?

¿Qué alternativas tengo para lograrlo?



*Recordemos volver a retomar este ejercicio en una semana para revisar si ha sido posible conseguir lo que necesitábamos y si conviene elaborar un plan alternativo para lograrlo.

EJERCICIO 2

Para activar nuestra memoria, nos sentaremos con lápiz y papel en una zona tranquila de casa dónde nos encontremos cómodos:

A. Escribimos un listado de objetos que utilizemos a diario:

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- ...



B. Ahora los dibujaremos con todos los detalles que recordemos:

Es importante hacer el ejercicio sin juzgarnos, todo lo que escribimos o dibujamos es bienvenido y respetamos nuestra expresión. Si cuesta, podemos hacer uso de la respiración consciente, quizás después será mejor momento para continuar trabajando nuestra expresión.

EJERCICIO 3

Hoy hemos realizado diferentes actividades dentro y fuera de casa, por lo que escogeremos una de ellas y la describiremos a continuación detallando de forma escrita y también hablando en voz alta.



GUIA PARA DESCRIBIR LA
ACTIVIDAD QUE QUEREMOS
EXPLICAR:

1. Nombre de la actividad:
2. ¿Cuándo la he realizado?
3. ¿Cuánto tiempo he estado haciéndola?
4. ¿Con quién la he compartido?
5. ¿Dónde la he realizado?
6. ¿Qué materiales o utensilios he necesitado?
7. ¿Qué grado de dificultad ha supuesto?
8. ¿Era la primera vez que la hacía?
9. ¿Me he divertido haciéndola?
10. ¿La volveré a hacer? ¿Cuándo?
11. ¿Puedo hacerla de forma diferente?
12. ¿Cómo puedo hacerla más divertida?

A continuación, dibujamos una imagen representativa de la actividad descrita:

Es importante hacer el ejercicio sin juzgarnos, todo lo que escribimos o dibujamos es bienvenido y respetamos nuestra expresión. Si cuesta, podemos hacer uso de la respiración consciente, quizás después será mejor momento para continuar trabajando nuestra expresión.

EJERCICIO 4

4.1 Para activar nuestro cerebro, ponemos a sonar una canción que nos guste mucho y la escuchamos con atención tantas veces como necesitemos...



4.2 A continuación, escribimos el título y la letra con el máximo detalle:

4.3 La cantamos con ganas y prestando atención a pronunciar cada una de las palabras.

*(Podemos poner una vez más la música y animarnos a mover el cuerpo mientras la cantamos).

EJERCICIO 5

Completemos las siguientes operaciones:

- Fes les sumes.

$$\begin{array}{r} 18332 \\ 3825 \\ + 2235 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12134 \\ 5764 \\ + 795 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 35004 \\ 13627 \\ + 72 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 76428 \\ 3720 \\ + 39 \\ \hline \end{array}$$

- Fes les restes.

$$\begin{array}{r} 7418 \\ - 3046 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6870 \\ - 2894 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4527 \\ - 703 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3000 \\ - 1560 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4281 \\ - 2089 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6856 \\ - 5026 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4383 \\ - 947 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3742 \\ - 1316 \\ \hline \end{array}$$

- Col·loca els nombres i fes les operacions.

$$8.432 + 24.615 + 484$$

$$9.729 + 42.636$$

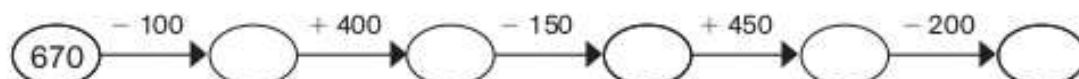
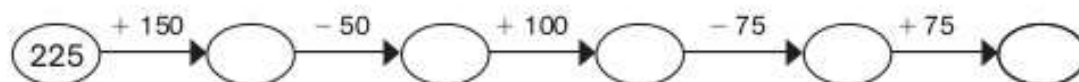
$$54.976 + 5.384$$

$$34.000 - 12.700$$

$$56.900 - 9.280$$

$$73.500 - 999$$

- Continua aquestes sèries.



EJERCICIO 6

En cada recuadro, hagamos tres grupos de números que sumen igual:

6	3	9
10	5	3
1	4	4

20	60	20
30	50	10
40	25	15

20	30	10
1	9	10
15	13	12

11	4	10
5	9	3
1	4	4

16	20	3
5	7	6
21	12	9

34	22	7
4	21	33
30	9	20

¿Este ejercicio me ha resultado sencillo, complicado o lo haré en otro momento?

EJERCICIO 7

Para estimular la memoria, hoy podemos hacer una lista de entre tres i cinco números de teléfono que más utilicemos, aquí tenemos algunos ejemplos:



- *CASA:
- *PAREJA:
- *HIJO/A:
- *AMIGO/A:
- *CENTRO SALUD:
- *POLICIA LOCAL:

A continuación, los **escribimos y memorizamos**, utilizamos papel y lápiz para repetir los números.

También los nombramos en **voz alta** para recordarlos mejor y entonamos con alguna **melodía** que nos guste.

EJERCICIO 8

Si hemos visitado algún lugar este fin de semana o hemos hecho una actividad en casa, podemos realizar el siguiente ejercicio de memoria:



1. ¿Qué actividad he realizado o lugar he visitado?
2. ¿Cuánto tiempo he pasado?
3. Enumeremos tres aspectos que nos hayan gustado de esta actividad:
4. ¿Qué podría mejorar?
5. Dibujemos una imagen de lo más representativo de esta actividad (croquis sencillo o dibujo detallado con o sin color):

*Recordemos realizar este ejercicio cuando nos apetezca y durante el tiempo que necesitemos sin juzgar nuestra expresión.