

Cuidándonos PARA UN *FUTURO MEJOR*

CUADERNO DE EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA MAYORES

PAUTAS SALUDABLES PARA MEJORAR
LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA

¡Pon en marcha tu cerebro!

Programa IRPF 2022-2023

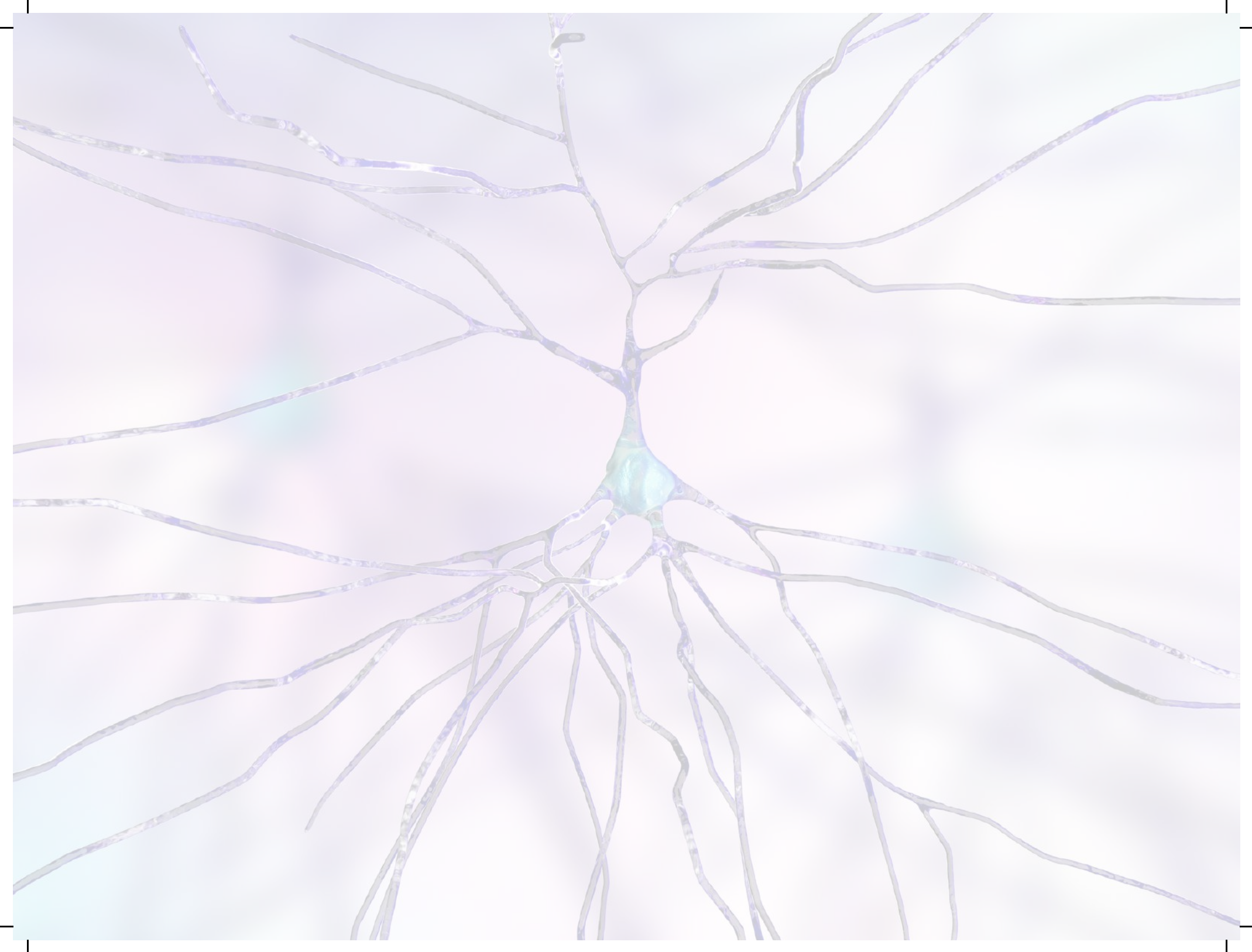


FADEMUR, entidad certificada

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales



ÍNDICE

Introducción	03
¿Qué cambios se producen en nuestro cerebro cuando envejecemos?.....	04
¿Por qué es importante prevenir el deterioro cognitivo?.....	05
¿Cómo podemos mantener el funcionamiento cerebral?	06
Recomendaciones generales.....	07
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO.....	08
Ejercitando la ATENCIÓN.....	09
-Atención sostenida	10
-Atención selectiva	26
-Atención dividida	37
Ejercitando la MEMORIA	48
-Memoria de trabajo.....	49
-Memoria episódica	60
-Memoria semántica	71
Solucionario.....	80
Referencias bibliográficas	106



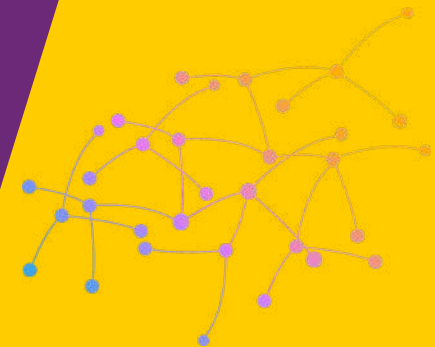
INTRODUCCIÓN

El presente **cuaderno de ejercicios de entrenamiento cognitivo para mayores** desarrollado por el equipo técnico de FADEMUR, es una guía mediante la cual queremos dar herramientas a las personas mayores para mantener el funcionamiento cerebral a lo largo del proceso de envejecimiento.

Se debe ser consciente de que, con los años, se producen cambios en el cerebro que afectan a los **procesos básicos de atención, memoria, procesamiento de la información...** y que está demostrado que el **entrenamiento cognitivo** de estas áreas ayuda a prevenir y disminuir sus efectos negativos (Calero y Navarro-González, 2006)

Le invitamos a que utilice esta guía y ponga en práctica los ejercicios que se recogen y han sido seleccionados para promocionar una buena salud cerebral y retrasar el deterioro cognitivo, incluso aunque no padezca ninguna enfermedad asociada.

Principalmente este **cuaderno práctico está orientado para ser ejecutado por las propias personas mayores**, pero también puede ser utilizado por los/as cuidadores/as de esas personas a modo de apoyo y motivación.



ENVEJECIMIENTO CEREBRAL



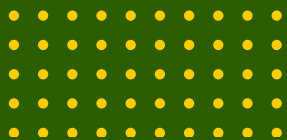
¿Qué cambios se producen en nuestro cerebro cuando envejecemos?

A medida que nos hacemos mayores se producen en el cerebro una serie de cambios que influyen en el desarrollo posterior de algunas de las patologías más frecuentes asociadas al proceso de envejecimiento, como el Alzheimer.

El cerebro humano se desarrolla lentamente hasta llegar a su plenitud entorno a los veinticuatro años. Podríamos decir que, desde entonces, a mayor edad, mayor desgaste producido en nuestro cerebro (Deary et al., 2009)

No obstante, hay funciones que se mantienen o incluso mejoran con la edad, como el vocabulario. Además, los cambios no son uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa (Rebok et al., 2007)

La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar: el deterioro se puede retrasar.



PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO



¿Cómo podemos mantener un buen funcionamiento cerebral?

A través del ejercicio mental o entrenamiento cognitivo: consiste en realizar tareas o ejercicios específicos que nos ayuden a mantener o mejorar el funcionamiento de diferentes áreas, como por ejemplo:

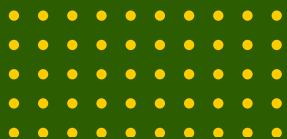
Ejercitando la velocidad de procesamiento

Ejercitando la atención

Ejercitando la rapidez de reacción

Ejercitando la memoria

Se puede entrenar el cerebro de muchas maneras: en esta guía **nos centraremos en ejercicios de atención y memoria**, ya que son generalmente las que más tienden a deteriorarse en los procesos de envejecimiento.



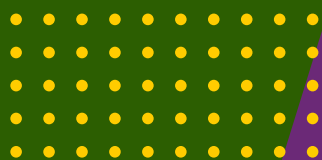
BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO COGNITIVO



¿Por qué es importante prevenir el deterioro cognitivo?

Mediante la ejecución de ejercicios de estimulación cognitiva, se logra trabajar la plasticidad cerebral, logrando crear nuevas conexiones neuronales en el cerebro consiguiendo (Jobe et al., 2001):

- **Fortalecer la autonomía** de las personas mayores para realizar Actividades de la Vida Diaria
- **Ralentizar el proceso de deterioro cognitivo** de enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson
- **Reforzar y aumentar la autoestima** de la persona
- **Evitar los episodios de estrés y ansiedad** causados por el deterioro cognitivo
- **Mejorar la calidad de vida** de la persona y su sentimiento de bienestar emocional y psicológico y de salud en general



RECOMENDACIONES GENERALES

- Intente realizar los ejercicios diariamente, a ser posible a la misma hora. El tiempo dedicado a la realización de los ejercicios no debe superar los 30 minutos diarios.
- Además de realizar ejercicios específicos para trabajar diferentes funciones cognitivas como los que se proponen en esta guía, algunas de las actividades que se pueden incorporar al día a día y son clave para prevenir el deterioro cognitivo y ejercitar la mente son:

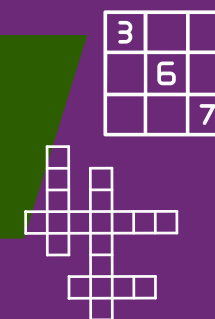
01.

La lectura. Leer algo diariamente es muy recomendable para mantener el cerebro activo, ya que nos obliga a pensar fuera de las tareas cotidianas, la multitarea y la creación de conexiones.



02.

Los crucigramas y sudokus. Realizar crucigramas es muy beneficioso para ejercitar la memoria y el lenguaje, mientras que los sudokus mejoran la atención y el pensamiento lógico.



03.

Otras actividades lúdicas. Jugar a las cartas, el ajedrez, u otros juegos de mesa, a ser posible realizados en compañía, también son actividades estimulantes a nivel cerebral y social.



EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Ejercitando la...

ATENCIÓN

ATENCIÓN SOSTENIDA

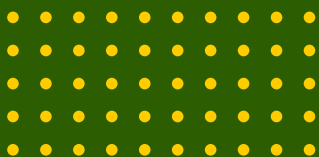


La atención nos permite mantener la mente activa para procesar correctamente la información y seleccionarla entre diferentes fuentes, tanto internas (como los pensamientos) como externas (como los sonidos).

La atención sostenida es la habilidad de mantener la atención durante un tiempo determinado.

A continuación, proponemos una serie de ejercicios para estimular la atención sostenida.

Si resultan demasiado sencillos, se puede poner una cuenta atrás para intentar completarlos en menos de 1 minuto, o el tiempo que suponga un reto para cada persona.



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo las letras "N"

S R H B N M A I L Ñ V C Q X Z F N

G Q P K M U T R D E V X Z N M C

N B S W N N K T M Ñ F U I A R D

L E H T N W Y J K G E O J N D H

M I U A N V G Ñ M N P I F O S A

B Q Y N N Ñ M U P E W D F V Y

H O L

NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

Rodee con un círculo las letras "j"

s r h b n m a i l ñ v c q x z f n g

q p k m u t r d e v x z n m c n b

s w n n k t m ñ f u i a r d l e h t

n w y j k g e o j n d h m i u a n v

g ñ m n p i f o s a b q y n n ñ m

u p e w d f v y h o l i

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo las letras "W"

S R H B N M A I L Ñ V C Q X Z F N
G Q P K M U T R D E V X Z N M C
N B S W N N K T M Ñ F U I A R D L
E H T N W Y J K G E O J N D H M I
U A N V G Ñ M N P I F O S A B Q
Y N N Ñ M U P E W D F V Y H O L

NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

Rodee con un círculo las letras "i"

s r h b n m a i l ñ v c q x z f n g

q p k m u t r d e v x z n m c n b

s w n n k t m ñ f u i a r d l e h t

n w y j k g e o j n d h m i u a n v

g ñ m n p i f o s a b q y n n ñ m

u p e w d f v y h o l i

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo los números 6 y subraye los 9

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2

9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2

4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6

0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3

5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7

8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

Rodee con un círculo los números 3 y subraye los 5

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2

9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2

4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6

0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3

5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7

8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo los números 0 y 1 y subraye los 4

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2

9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2

4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6

0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3

5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7

8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

Rodee con un círculo los números 6 y 9 y subraye los 2

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2

9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2

4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6

0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3

5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7

8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

Rodee con un círculo los números 3 y 5 y subraye los 4 y 7

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2

9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2

4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6

0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3

5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7

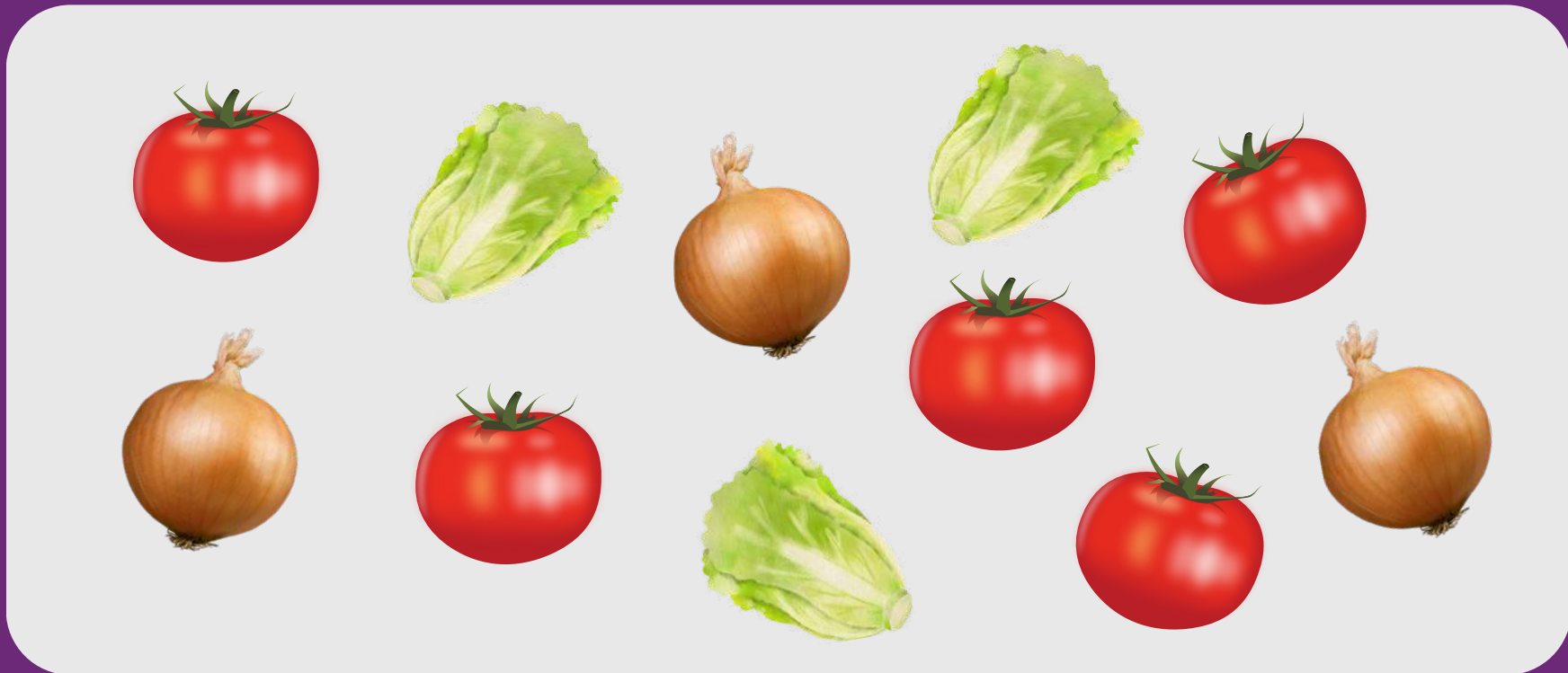
8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen



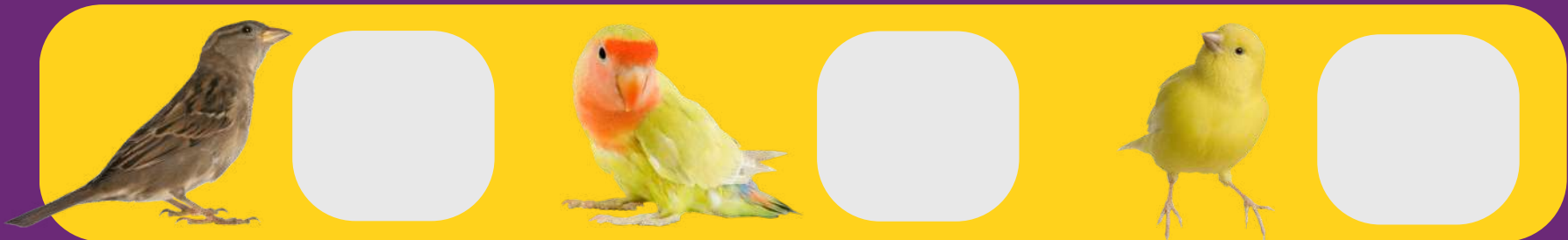
A yellow horizontal bar containing six rounded rectangular boxes. The first box contains an onion, the second is empty, the third contains a tomato, the fourth is empty, the fifth contains a head of lettuce, and the sixth is empty.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba un 8 debajo de  y un 3 debajo de 



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba un 6 debajo de  y un 0 debajo de 



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba un 1 debajo de  y un 5 debajo de 

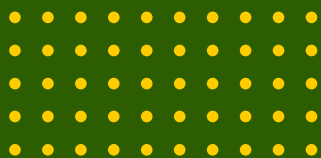


ATENCIÓN SELECTIVA



La atención selectiva, también llamada atención focalizada, corresponde a la capacidad de una persona de atender a una tarea en concreto, a pesar de la presencia de otros estímulos que compiten con ella.

Es decir, al entrenar la atención selectiva desarrollamos la capacidad de hacer una tarea de forma más eficiente, evitando las distracciones que puedan estar presentes en el momento de realizarla.



NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

¿Cuántos **nombres de persona** puede encontrar en el texto?

Surcar los mares sin equipaje, susurrar amores imposibles...
Aquel día que me hablaste de tu poesía lució como un ángel
de tu rostro.

Nada ni nadie, ni siquiera Joaquín, podía hacerte renunciar a
la alegría que te impregna, que da vida a las frágiles palabras
que te surgen sin cesar de tu alma melancólica. Si no
expresaras la armonía que invade todo tu ser, te consumirías
en el lodo negro de la tristeza.

Cuanto más lejos envíes tus sentimientos más enriquecedor
será el perfecto regalo de las musas de Zeus.

Te imagino recostada en tu diván favorito, recreando versos,
soñando despierta con nuevas metáforas que luego
esconderás en el rincón más íntimo de tu armario. Con tus
poemas y tus modestos ripios... ¡Qué feliz eres Isabel!

NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

¿Cuántas **palabras esdrújulas** puede encontrar en el texto?

Surcar los mares sin equipaje, susurrar amores imposibles...
Aquel día que me hablaste de tu poesía lució como un ángel
de tu rostro.

Nada ni nadie, ni siquiera Joaquín, podía hacerte renunciar a
la alegría que te impregna, que da vida a las frágiles palabras
que te surgen sin cesar de tu alma melancólica. Si no
expresaras la armonía que invade todo tu ser, te consumirías
en el lodo negro de la tristeza.

Cuanto más lejos envíes tus sentimientos más enriquecedor
será el perfecto regalo de las musas de Zeus.

Te imagino recostada en tu diván favorito, recreando versos,
soñando despierta con nuevas metáforas que luego
esconderás en el rincón más íntimo de tu armario. Con tus
poemas y tus modestos ripios... ¡Qué feliz eres Isabel!

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentre los objetos que está pensando y rodéelos:



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentre los objetos que está pensando y rodéelos:



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentre las 5 diferencias entre ambas imágenes:

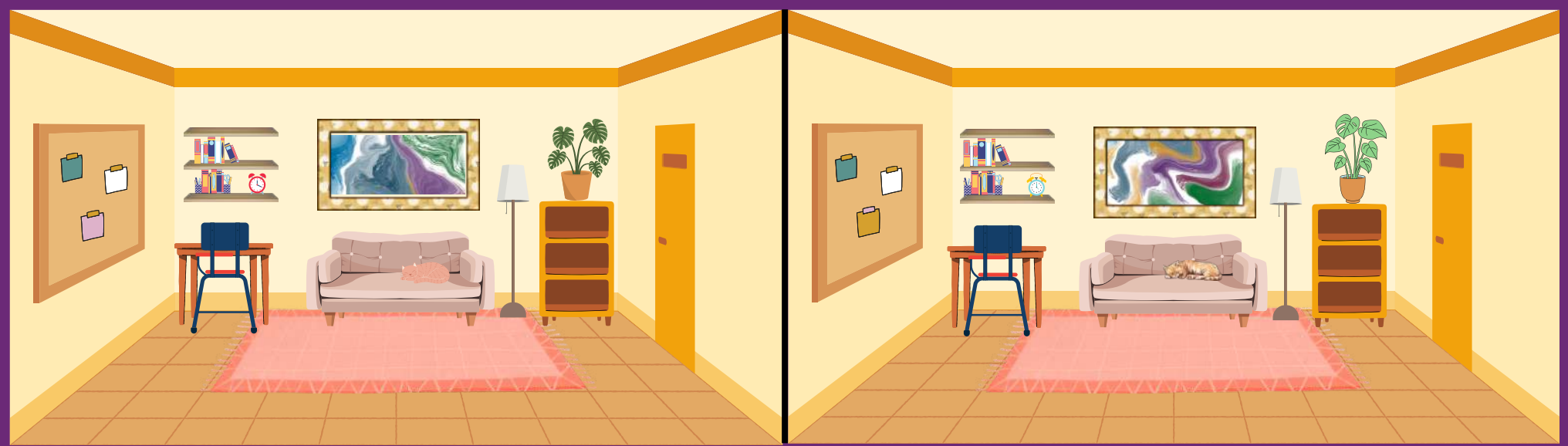


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentre las 5 diferencias entre ambas imágenes:



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea en voz alta el color del que están pintadas las siguientes palabras:

Azul Verde Rojo Amarillo Naranja Verde Rojo Azul

Rojo Verde Naranja Azul Amarillo Azul Rojo Verde

Amarillo Rojo Azul Naranja Verde Rojo Azul Naranja

Verde Naranja Rojo Azul Amarillo Verde Azul Rojo

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea en voz alta el **color que está escrito** en las siguientes palabras:

Azul Verde Rojo Amarillo Naranja Verde Rojo Azul

Rojo Verde Naranja Azul Amarillo Azul Rojo Verde

Amarillo Rojo Azul Naranja Verde Rojo Azul Naranja

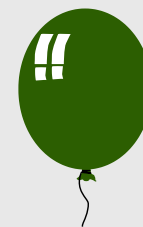
Verde Naranja Rojo Azul Amarillo Verde Azul Rojo

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

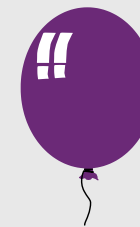
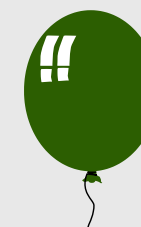
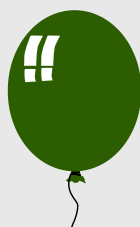
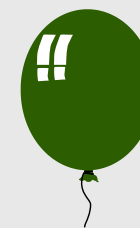
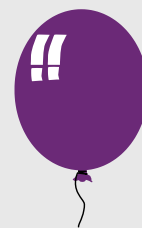
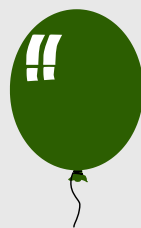
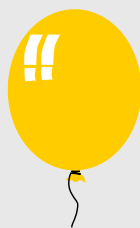
Lea en voz alta el **color asociado a cada globo** (no el del globo):



VERDE

MORADO

AMARILLO

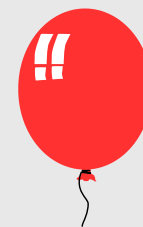


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea en voz alta el **color asociado a cada globo** (no el del globo):



ROJO

AZUL

ROSA

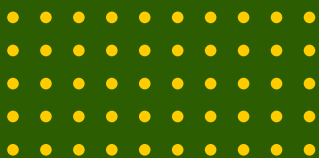


ATENCIÓN DIVIDIDA



La atención dividida sería la habilidad contraria a la atención selectiva: en este caso, nos permite atender varios estímulos diferentes a la vez, y por tanto, realizar varias tareas de manera simultánea.

Al entrenar esta capacidad, conseguimos mejorar la función de hacer dos cosas a la vez, como coser y cantar, ver la televisión y hablar al mismo tiempo, estar pendiente de la olla que está en el fuego mientras cortamos las verduras para el sofrito...



NOMBRE: _____**FECHA:** _____**HORA:** _____

Lea el texto y cuente el **número de veces que aparece la palabra de la imagen**, después responda las preguntas en la siguiente página sin volver a leerlo:

Las orquídeas son una familia de plantas que se distinguen por la complejidad de sus flores.

La familia de las orquídeas comprende aproximadamente 25.000 especies por lo que resulta ser una de las familias con mayor riqueza y diversidad natural.

Las orquídeas se encuentran en la mayor parte del mundo, excepto en las regiones de clima desértico o polar, si bien son especialmente abundantes en la zona intertropical, donde crecen la mayoría de las especies de flores más vistosas.



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:



¿Cuántas veces aparece la palabra orquídea en el texto?



¿Dónde no crecen las orquídeas?



¿Dónde son más abundantes las orquídeas?

NOMBRE: _____

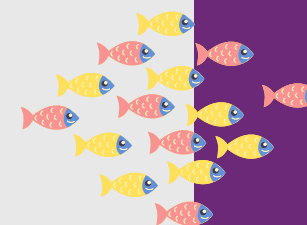
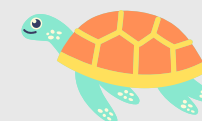
FECHA: _____

HORA: _____

Lea el texto y cuente el **número de veces que aparece la letra h**, después responda las preguntas en la siguiente página sin volver a leerlo:

"Carolina y Mateo están llegando al destino de sus sueños. Tienen tras de sí un viaje de más de 10 horas en coche, del frío sur al trópico más caluroso. Están a punto de descubrir la extraordinaria Gran Barrera de Coral.

Con sus 2300 kilómetros de largo y 300 arrecifes de coral individuales, se encuentran muy cerca del arrecife de coral más grande del mundo. Carolina y Mateo se ponen sus trajes de buceo, les espera una hora de recorrido en barco."

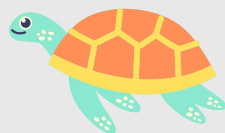


NOMBRE: _____

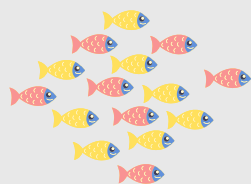
FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:



¿Cómo se llaman los protagonistas de la historia?



¿Cuántas horas llevan viajando en coche?



¿A qué sitio quiere llegar?

NOMBRE: _____

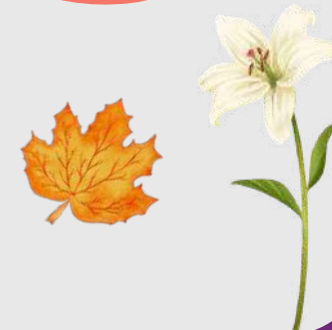
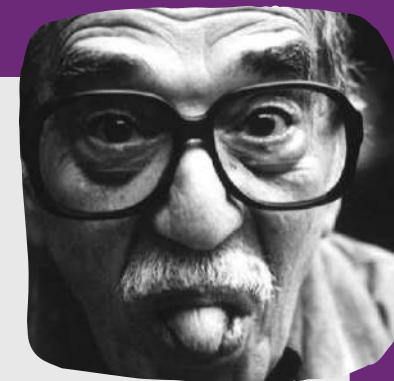
FECHA: _____

HORA: _____

Lea el texto y cuente el **número de palabras agudas que aparecen**, después responda las preguntas en la siguiente página sin volver a leerlo:

"Mientras esperaba a que hirviera la infusión, sentado junto a la hornilla de barro cocido en una actitud de confiada e inocente expectativa, el coronel experimentó la sensación de que nacían hongos y lirios venenosos en sus tripas. Era octubre. Una mañana difícil de sortear, aun para un hombre como él que había sobrevivido a tantas mañanas como ésta. Durante cincuenta y seis años –desde que terminó la última guerra civil– el coronel no había hecho nada distinto a esperar. Octubre era una de las pocas cosa que llegaban."

El coronel no tiene quien le escriba – Gabriel García Márquez



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:



¿A qué está esperando el protagonista del fragmento?



¿En qué mes se sitúa la historia contada?



¿Cómo se llama el autor de la novela del texto?

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea el texto y cuente el **número de palabras que empiecen por "c"**, después responda las preguntas en la siguiente página sin volver a leerlo:

Dominique descuelga el teléfono, Amelie cuelga. Dominique mira extrañado el auricular, baja la mirada. Sobre una guía telefónica hay una caja oxidada, la coge, la mira detenidamente. Amelie observa desde lejos. Dominique agita la caja y la abre sorprendiéndose, él mira a su alrededor; Amelie sigue observando.

La caja contiene una fotografía en blanco y negro y pequeños juguetes antiguos. Dominique coge uno y solloza.



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:



¿Quién llama a Dominique por teléfono y cuelga?



¿Cómo reacciona cuando abre la caja?



¿Qué es lo que encuentra dentro de la caja?

NOMBRE: _____

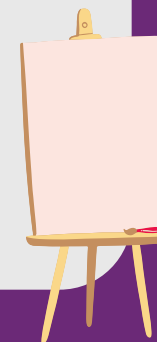
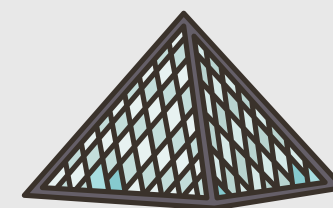
FECHA: _____

HORA: _____

Lea el texto y cuente el **número de letras en mayúscula que aparecen**, después responda las preguntas en la siguiente página sin volver a leerlo:

Con el paso de los años, ha logrado acumular una buena representación de arte español entre sus paredes, hasta el punto de ser considerada como la segunda colección de pintura hispánico francesa, después de la del Museo del Louvre.

Se trata del Museo Goya, un importante espacio para autores españoles situado en Castres, en el sudoeste de Francia.



NOMBRE: _____

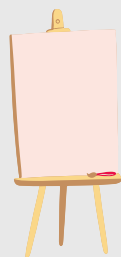
FECHA: _____

HORA: _____

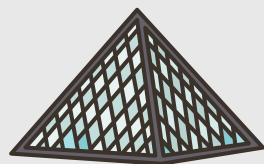
Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:



¿De qué museo está hablando el texto?



¿En qué país se encuentra?

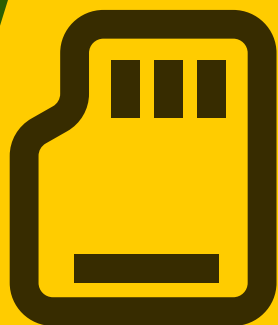


¿Qué otro famoso museo se menciona?

Ejercitando la...

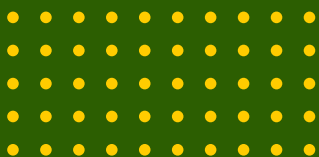
MEMORIA

MEMORIA DE TRABAJO



La memoria es la capacidad cognitiva que nos permite almacenar, retener, y recuperar información de nuestro cerebro. Es una de las más afectadas en los procesos de deterioro cognitivo.

La memoria de trabajo, también conocida como Memoria a Corto Plazo, nos ayuda a retener información en pequeñas cantidades durante un breve periodo de tiempo en que vayamos a usar esta información. Esta capacidad la ponemos en marcha, por ejemplo cuando alguien nos dicta su número de teléfono y lo memorizamos en grupos de 3 en 3 números para apuntarlo en nuestra agenda.



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Memorice tantas palabras como pueda de la siguiente lista:

- MANDARINAS
- DESTORNILLADOR
- LÁPIZ
- FRESAS
- CUADERNO
- ASPIRADORA
- MELÓN
- TIJERAS
- MOCHILA
- MARTILLO
- UVAS
- BOLÍGRAFO
- ESCOBA
- FREGONA

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba todas las palabras que recuerde del anterior listado sin mirarlo:

-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Memorice tantas palabras como pueda de la siguiente lista:

- **ABOGADA**
- **DENTISTA**
- **SOFÁ**
- **TELÉFONO**
- **LÁMPARA**
- **JARDINERO**
- **TELEVISOR**
- **MESILLA**
- **ELECTRICISTA**
- **CAFETERA**
- **BUTACÓN**
- **TRACTOR**
- **AGRICULTORA**
- **RASTRILLO**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba todas las palabras que recuerde del anterior listado sin mirarlo:

-
-
-
-
-
-
-

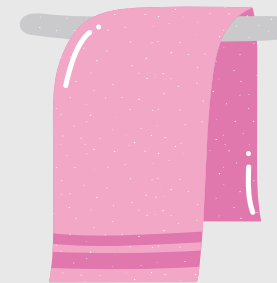
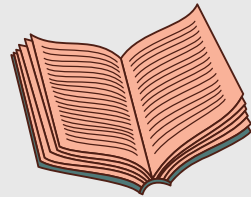
-
-
-
-
-
-
-

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Memorice tantas palabras como pueda del siguiente grupo:



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba todas las palabras que recuerde del anterior grupo sin mirarlo:

-
-
-
-
-
-
-
-
-



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Memorice tantas palabras como pueda del siguiente grupo:



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba todas las palabras que recuerde del anterior grupo sin mirarlo:

-
-
-
-
-
-
-
-
-



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Ordene las siguientes letras para formar palabras:

• **AGASF:**

• **JSAO:**

• **GLAAUI:**

• **PECALU:**

• **LECAL:**

• **MOOT:**

• **NIRZA:**

• **CLHEGUA:**

• **IESRNTEEP:**

• **OGODIC:**

• **UOTRAGT:**

• **ETAAPCR:**

• **DEORN:**

• **RORNDAEOD:**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Ordene las siguientes letras para formar palabras:

• **OJIPO:**

• **AOSV:**

• **LLAOBET:**

• **AYALP:**

• **MAPOC:**

• **HECOC:**

• **NEPEI:**

• **TEMOTA:**

• **TAPEJO:**

• **COBANAI:**

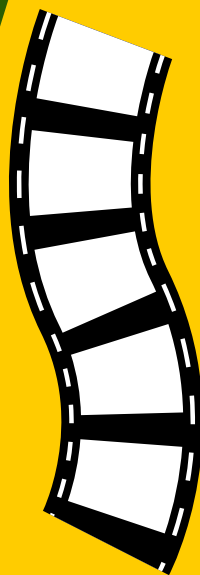
• **ERLOJ:**

• **RUCACHA**

• **TORALUDOR:**

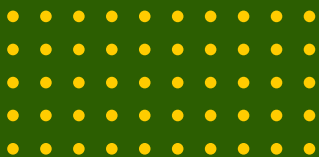
• **TOGAS:**

MEMORIA EPISÓDICA



La Memoria a Largo Plazo es la que nos permite almacenar la información durante un largo periodo de tiempo. Este tipo de memoria se divide a su vez en varios subtipos, como la memoria episódica.

La memoria episódica es un tipo de memoria a largo plazo que nos permite almacenar información de tipo autobiográfico, es decir, recordar sucesos y hechos concretos que hemos vivido o que nos han contado. Es la responsable de que podamos recordar nuestro primer día de colegio, por ejemplo.



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas personales intentando hacer memoria:

- ¿Qué comió hace dos días?



- ¿Qué tiempo hizo ayer?



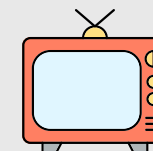
- ¿Cómo eligió la ropa que se pondría hoy?



- ¿Qué suele llevar en los bolsillos?



- ¿Qué fue lo último que vió ayer en la televisión?



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea la siguiente historia e intente retener la información:

Miriam y Vicente son compañeros de trabajo desde hace más de 40 años. Él es mayor que ella 5 años, pero no hay apenas diferencias.

Cada miércoles salen juntos del trabajo y se van a sus clases de teatro en el centro cultural “Maravillas” donde pasan 85 minutos muy agradables con sus otros 12 compañeros. Antes de entrar se toman una cerveza y un montadito de tortilla en el bar “Kike”, bar conocido por sus mejillones al vapor.

Cuando salen del teatro pasean largo rato por la orilla del río.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:

- **¿De qué trataba el texto?**
- **¿Cómo se llamaban los protagonistas?**
- **¿Desde hace cuánto se conocían?**
- **¿Qué actividad hacían juntos? ¿Dónde?**
- **¿Cuántos años se sacan?**
- **¿Cuántos compañeros tienen en la actividad?**
- **¿Qué hacen antes de entrar? ¿Y después de la actividad?**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea la siguiente historia e intente retener la información:

Todos los veranos Olivia pasaba las vacaciones con su abuela Carmen, que tenía una casa en la Costa Brava.

Cada año ansiaba que llegara el momento de terminar el curso, y no precisamente por el alivio de los madrugones y las interminables tareas por las tardes después de clase. No. Olivia era buena estudiante y, de hecho, le encantaba aprender. Si bien es cierto que en el colegio aprendía muchas cosas sobre historia, matemáticas, música... En casa de la abuela era distinto.

Allí aprendía a sentir el viento en la cara cargado de olor a mar y a jazmines mientras montaba en bicicleta. Aprendía algo que jamás le enseñarían en el colegio: a sentir la libertad.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:

- **¿Cuándo va la protagonista a casa de su abuela?**
- **¿Cómo se llama la abuela de la protagonista?**
- **¿Dónde está la casa de su abuela?**
- **¿Qué es lo que más le gusta hacer a la protagonista?**
- **¿Cuál es la gran diferencia entre lo que hace en el colegio y lo que hace cuando está en casa de su abuela?**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea la siguiente historia e intente retener la información:

En un pueblo de Navarra existe una residencia para personas mayores que sigue el modelo de Atención Centrada en la Persona. En lugar de habitaciones similares a las de hospital como las que existen en las residencias tradicionales, allí las personas disponen de viviendas independientes y pueden decorarlas con sus propios muebles si quieren.

Además, las personas están atendidas según sus características y necesidades, y cada persona puede seguir su propio horario, elegir las actividades que desea realizar entre una gran oferta como, por ejemplo, cuidar el huerto comunitario, o ir a actividades de ocio y culturales que programan.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:

- **¿De qué trataba el texto?**
- **¿Cómo se llama el modelo de residencia que menciona?**
- **¿Cuáles son las diferencias con los modelos tradicionales?**
- **¿Dónde se encuentra esta residencia en particular?**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba a continuación los **días de la semana** en orden
inverso:

7

6

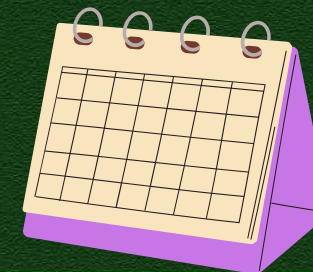
5

4

3

2

1



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba en los post-its los **meses del año** en orden inverso:

A red spiral-bound notebook is shown with two rows of six yellow sticky notes each. The notebook is open, and the pages are white. The spiral binding is visible at the top. The sticky notes are arranged in a grid, intended for the user to write the months of the year in reverse order.

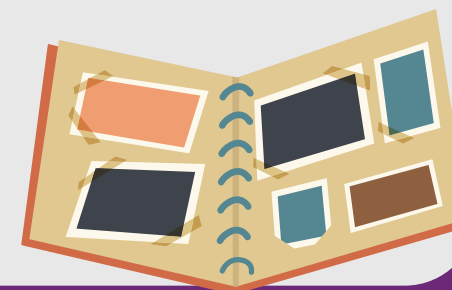
NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Busque una fotografía antigua en un álbum que tenga en casa o en el teléfono móvil y responda las preguntas:

- **¿Quién tomó la foto?**
- **¿Dónde se tomó la foto?**
- **¿Cuándo se tomó la foto?**
- **¿Quiénes están en la foto?**
- **¿Qué hicieron después de la foto?**



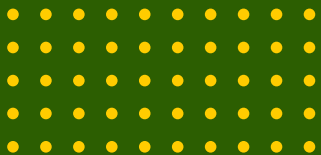
MEMORIA SEMÁNTICA



La memoria semántica es otro tipo de Memoria a Largo Plazo.

Al contrario que la memoria episódica, la memoria semántica no almacena información sobre eventos personales concretos, sino que nos permite almacenar información general que aprendemos sobre el mundo. Por ejemplo, es la que nos permite recordar que el Pastor Alemán es una raza de perro.

Si cuando era joven fui a París, capital de Francia, la memoria episódica me permitirá recordar la experiencia del viaje que hice, mientras que la memoria semántica me permitirá recordar que París es la capital de Francia.



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Complete las casillas vacías para formar palabras:

¿En qué provincia española se encuentra el Cabo de Ajo?

C □ N □ □ □ R □ A

¿Qué animales criaron a Mowgli en El libro de la selva?

□ □ B □ S

Batalla que dió nombre a una famosa carrera de 42 km

□ □ R □ T □ N



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Complete las casillas vacías para formar palabras:

Terreno que no se siembra para que la tierra descanse:

B **R** **C**

Famosa frase de Lolita: "Si me ¡irse!"

Q **R** **S**

Marinero retirado de la serie de televisión "Verano Azul"

C **N** **T**



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Complete las casillas vacías para formar palabras:

Nombre de la mascota de la Expo de Sevilla de 1992

C R

Apellido de la familia de la serie "Cuéntame cómo pasó"

 L N R

¿Qué famosa fiesta se celebra en marzo en Valencia?

F L S



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escanee con su teléfono móvil el código QR y escuche la canción, respondiendo a las siguientes preguntas:



¿Cómo se llama el autor de la canción?

¿De qué Comunidad Autónoma es procedente?

¿A qué país se tuvo que exiliar un año durante el franquismo?



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee la respuesta correcta:

Director de cine español que obtuvo el primer Óscar

JOSÉ LUIS GARCÍ

ALMODÓVAR

FERNANDO
TRUEBA

Poeta español que escribió "Bodas de Sangre"

MIGUEL
HERNÁNDEZ

LUIS
CERNUDA

FEDERICO GARCÍA
LORCA

Apellido del militar golpista del 23-F

TEJADA

TEJERINA

TEJERO



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee la respuesta correcta:

Nombre que se le da a las crías de los conejos

CONEJILLAS

LIEBRES

GAZAPOS

¿De dónde es típico el ajoarriero?

BADAJOS

CUENCA

TERUEL

¿Quién pintó "Las meninas"?

VELÁZQUEZ

EL BOSCO

GOYA



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee la respuesta correcta:

¿A qué mes pertenece el signo de Sagitario?

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

ENERO

¿Dónde nació Miguel Cervantes?

TOLEDO

ALCALÁ DE HENARES

VALLADOLID

¿Cuál es el país más grande del mundo?

CHINA

INDIA

RUSIA



NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escanee con su teléfono móvil el código QR y escuche la canción, respondiendo a las siguientes preguntas:

¿En qué año murió la cantante?

¿De qué ciudad era?

¿Con qué famoso torero estuvo casada?



SOLUCIONARIO

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR 11

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo las letras "N"

S R H B **N** M A I L Ñ V C Q X Z F **N**
 G Q P K M U T R D E V X Z **N** M C
N B S W **N** **N** K T M Ñ F U I A R D L
 E H T **N** W Y J K G E O J **N** D H M I
 U A **N** V G Ñ M **N** P I F O S A B Q
 Y **N** **N** Ñ M U P E W D F V Y H O L

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR 12

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo las letras "j"

s r h b n m a i l ñ v c q x z f n g
 q p k m u t r d e v x z n m c n b
 s w n n k t m ñ f u i a r d l e h t
 n w y **j** k g e o **j** n d h m i u a n v
 g ñ m n p i f o s a b q y n n ñ m
 u p e w d f v y h o l i

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR 13

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo las letras "W"

S R H B N M A I L Ñ V C Q X Z F N
 G Q P K M U T R D E V X Z N M C
 N B S **W** N N K T M Ñ F U I A R D L
 E H T N **W** Y J K G E O J N D H M I
 U A N V G Ñ M N P I F O S A B Q
 Y N N Ñ M U P E **W** D F V Y H O L

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA **FADEMUR 14**

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Rodee con un círculo las letras "i"

s r h b n m a i l ñ v c q x z f n g
q p k m u t r d e v x z n m c n b
s w n n k t m ñ f u i a r d l e h t
n w y j k g e o j n d h m i u a n v
g ñ m n p i f o s a b q y n n ñ m
u p e w d f v y h o l i

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA **FADEMUR 15**

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Rodee con un círculo los números 6 y subraye los 9

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2
9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 0 5 2
4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6
0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3
5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7
8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA **FADEMUR 16**

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Rodee con un círculo los números 3 y subraye los 5

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2
9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2
4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6
0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3
5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7
8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR **17**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo los números 0 y 1 y subraye los 4

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2
 9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2
4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6
0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3
 5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7
 8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR **18**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo los números 6 y 9 y subraye los 2

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2
9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2
 4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6
 0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3
 5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7
 8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR **19**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Rodee con un círculo los números 3 y 5 y subraye los 4 y 7

6 3 7 9 5 6 7 1 9 4 0 3 3 7 8 6 5 2
 9 5 1 2 4 3 6 6 9 1 9 6 9 6 6 0 5 2
4 5 1 1 4 2 3 6 8 2 4 0 1 6 9 9 4 6
 0 6 2 1 5 6 2 1 7 3 9 8 0 6 6 9 6 3
5 7 7 6 7 9 7 4 5 9 1 0 0 1 2 3 4 7
 8 9 9 5 9 3 6 1 0 6 9 5 3 6 2 4

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR 20

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen




3

5

3

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR 21

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen




5

4

6

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

FADEMUR 22


NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Anote el número de figuras de cada tipo que aparecen en la imagen




7















8

5

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA FADEMUR 23

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 HORA: _____















Escriba un 8 debajo de  y un 3 debajo de 

						
8	3	3	8	8	3	8
						
3	8	3	3	8	8	3

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA FADEMUR 24

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 HORA: _____















Escriba un 6 debajo de  y un 0 debajo de 

						
6	0	6	0	6	6	0
						
0	0	6	6	0	6	0

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA FADEMUR 25

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 HORA: _____

Escriba un 1 debajo de  y un 5 debajo de 

						
1	5	5	1	5	1	1
						
1	1	5	1	1	5	5

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

FADEMUR 27

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

¿Cuántos **nombres de persona** puede encontrar en el texto?

Surcar los mares sin equipaje, susurrar amores imposibles...
Aquel día que me hablaste de tu poesía lució como un ángel
de tu rostro.

Nada ni nadie, ni siquiera Joaquín, podía hacerte renunciar a
la alegría que te impregna, que da vida a las frágiles palabras
que te surgen sin cesar de tu alma melancólica. Si no
expresaras la armonía que invade todo tu ser, te consumirías
en el lodo negro de la tristeza.

Cuanto más lejos envíes tus sentimientos más enriquecedor
será el perfecto regalo de las musas de Zeus.

Te imagino recostada en tu diván favorito, recreando versos,
soñando despierta con nuevas metáforas que luego
esconderás en el rincón más íntimo de tu armario. Con tus
poemas y tus modestos ripios... ¡Qué feliz eres Isabel!



**Solución: Hay 3
nombres de persona**

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

FADEMUR 28

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

¿Cuántas **palabras esdrújulas** puede encontrar en el texto?

Surcar los mares sin equipaje, susurrar amores imposibles...
Aquel día que me hablaste de tu poesía lució como un ángel
de tu rostro.

Nada ni nadie, ni siquiera Joaquín, podía hacerte renunciar a
la alegría que te impregna, que da vida a las frágiles palabras
que te surgen sin cesar de tu alma melancólica. Si no
expresaras la armonía que invade todo tu ser, te consumirías
en el lodo negro de la tristeza.

Cuanto más lejos envíes tus sentimientos más enriquecedor
será el perfecto regalo de las musas de Zeus.

Te imagino recostada en tu diván favorito, recreando versos,
soñando despierta con nuevas metáforas que luego
esconderás en el rincón más íntimo de tu armario. Con tus
poemas y tus modestos ripios... ¡Qué feliz eres Isabel!



**Solución: Hay 4
palabras esdrújulas**

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

FADEMUR 29

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentre los objetos que está pensando y rodéelos:



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

FADEMUR 30

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Encuentre los objetos que está pensando y rodéelos:



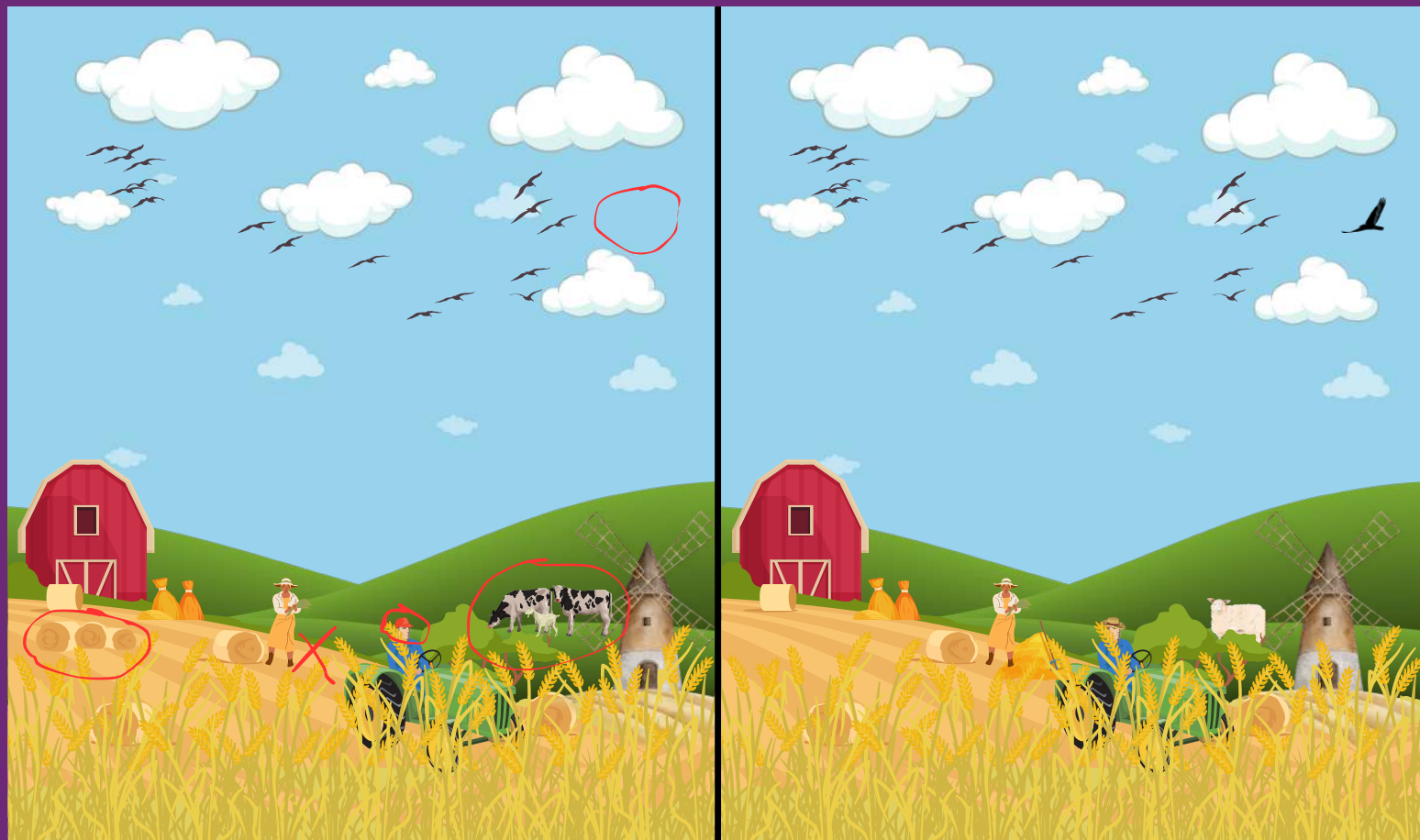
EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA **FADEMUR** 32

Encuentre las 5 diferencias entre ambas imágenes:



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN **SELECTIVA** FADEMUR Federación de Asociaciones de Mujeres Reratas 31

Encuentre las 5 diferencias entre ambas imágenes:



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:

39



¿Cuántas veces aparece la palabra orquídea en el texto?

Dos veces



¿Dónde no crecen las orquídeas?

Clima desértico o polar



¿Dónde son más abundantes las orquídeas?

Zonas intertropicales



41



¿Cómo se llaman los protagonistas de la historia?

Carolina y Mateo



¿Cuántas horas llevan viajando en coche?

10 horas



¿A qué sitio quiere llegar?

A la Gran barrera de Coral

43



¿A qué está esperando el protagonista del fragmento?

A que hierva el té



¿En qué mes se sitúa la historia contada?

En octubre



¿Cómo se llama el autor de la novela del texto?

Gabriel García Márquez

45



¿Quién llama a Dominique por teléfono y cuelga?

Amelie



¿Cómo reacciona cuando abre la caja?

Sorprendiéndose



¿Qué es lo que encuentra dentro de la caja?

Una fotografía en blanco y negro

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

Responda a las siguientes preguntas sobre el texto anterior:



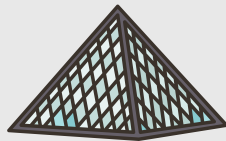
¿De qué museo está hablando el texto?

Museo Goya



¿En qué país se encuentra?

En Francia



¿Qué otro famoso museo se menciona?

Museo del Louvre

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA DE TRABAJO

Ordene las siguientes letras para formar palabras:

- AGASF: **GAFAS**
- JSOA: **AJOS**
- GLAAUI: **ÁGUILA**
- PECALU: **PELUCA**
- LECAL: **CALLE**
- MOOT: **MOTO**
- NIRZA: **NARIZ**
- CLHEGUA: **LECHUGA**
- IESRNTEEP: **SERPIENTE**
- OGODIC: **CÓDIGO**
- UOTRAGT: **TORTUGA**
- ETAAPCR: **CARPETA**
- DEORN: **ORDEN**
- RORNDAEOD: **ORDENADOR**

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA DE TRABAJO

Ordene las siguientes letras para formar palabras:

- OJIPO: **PIOJO**
- AOSV: **VASO**
- LLAOBET: **BOTELLA**
- AYALP: **PLAYA**
- MAPOC: **CAMPO**
- HECOC: **COCHE**
- NEPEI: **PEINE**
- TEMOTA: **TOMATE**
- TAPEJO: **POTAJE**
- COBANAI: **ABANICO**
- ERLOJ: **RELOJ**
- RUCACHA: **CUCHARA**
- TORALUDOR: **ROTULADOR**
- TOGAS: **GATOS**

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA EPISÓDICA

FADEMUR 62

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea la siguiente historia e intente retener la información:

Miriam y Vicente son compañeros de trabajo desde hace más de 40 años. Él es mayor que ella 5 años, pero no hay apenas diferencias.

Cada miércoles salen juntos del trabajo y se van a sus clases de teatro en el centro cultural "Maravillas" donde pasan 85 minutos muy agradables con sus otros 12 compañeros. Antes de entrar se toman una cerveza y un montadito de tortilla en el bar "Kike", bar conocido por sus mejillones al vapor.

Cuando salen del teatro pasean largo rato por la orilla del río.

- ¿De qué trataba el texto? **De lo que hacen dos compañeros a la salida del trabajo**
- ¿Cómo se llamaban los protagonistas? **Miriam y Vicente**
- ¿Desde hace cuánto se conocían? **Desde hace más de 40 años**
- ¿Qué actividad hacían juntos? ¿Dónde? **Van a clases de teatro en el centro cultural "Maravillas"**
- ¿Cuántos años se sacan? **Vicente le saca 5 años a Miriam**
- ¿Cuántos compañeros tienen en la actividad? **Tienen 12 compañeros**
- ¿Qué hacen antes de entrar? ¿Y después de la actividad? **Tomarse una cerveza y pasear**

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA EPISÓDICA

FADEMUR 64

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Lea la siguiente historia e intente retener la información:

Todos los veranos Olivia pasaba las vacaciones con su abuela Carmen, que tenía una casa en la Costa Brava.

Cada año ansiaba que llegara el momento de terminar el curso, y no precisamente por el alivio de los madrugones y las interminables tareas por las tardes después de clase. No, Olivia era buena estudiante y, de hecho, le encantaba aprender. Si bien es cierto que en el colegio aprendía muchas cosas sobre historia, matemáticas, música... En casa de la abuela era distinto.

Allí aprendía a sentir el viento en la cara cargado de olor a mar y a jazmines mientras montaba en bicicleta. Aprendía algo que jamás le enseñarían en el colegio: a sentir la libertad.

- ¿Cuándo va la protagonista a casa de su abuela? **Todos los veranos**
- ¿Cómo se llama la abuela de la protagonista? **Carmen**
- ¿Dónde está la casa de su abuela? **En la Costa Brava**
- ¿Qué es lo que más le gusta hacer a la protagonista? **Aprender**
- ¿Cuál es la gran diferencia entre lo que hace en el colegio y lo que hace cuando está en casa de su abuela? **La sensación de libertad**

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA EPISÓDICA

FADEMUR 66

NOMBRE: _____ FECHA: _____
HORA: _____

Lea la siguiente historia e intente retener la información:

En un pueblo de Navarra existe una residencia para personas mayores que sigue el modelo de Atención Centrada en la Persona. En lugar de habitaciones similares a las de hospital como las que existen en las residencias tradicionales, allí las personas disponen de viviendas independientes y pueden decorarlas con sus propios muebles si quieren.

Además, las personas están atendidas según sus características y necesidades, y cada persona puede seguir su propio horario, elegir las actividades que desea realizar entre una gran oferta como, por ejemplo, cuidar el huerto comunitario, o ir a actividades de ocio y culturales que programan.

- **¿De qué trataba el texto?**

Sobre una residencia de mayores con un modelo poco tradicional

- **¿Cómo se llama el modelo de residencia que menciona?**

Modelo de Atención Centrada en la Persona

- **¿Cuáles son las diferencias con los modelos tradicionales?**

Se respetan las preferencias y características de cada persona

- **¿Dónde se encuentra esta residencia en particular?**

Se encuentra en Navarra

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA EPISÓDICA

FADEMUR 68

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba a continuación los **días de la semana** en orden inverso:

7	Domingo
6	Sábado
5	Viernes
4	Jueves
3	Miércoles
2	Martes
1	Lunes



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA EPISÓDICA

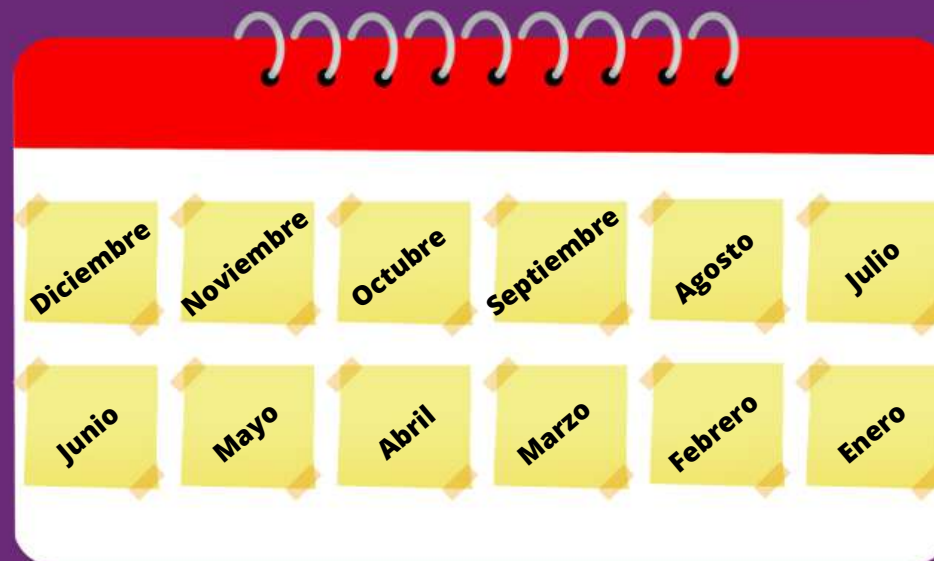
FADEMUR 69

NOMBRE: _____

FECHA: _____

HORA: _____

Escriba en los post-its los **meses del año** en orden inverso:



Diciembre	Noviembre	Octubre	Septiembre	Agosto	Julio
Junio	Mayo	Abril	Marzo	Febrero	Enero

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA SEMÁNTICA

Complete las casillas vacías para formar palabras:

¿En qué provincia española se encuentra el Cabo de Ajo?

C A N T A B R I A

¿Qué animales criaron a Mowgli en El libro de la selva?

L O B O S

Batalla que dió nombre a una famosa carrera de 42 km

M A R A T Ó N



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA SEMÁNTICA

Complete las casillas vacías para formar palabras:

Terreno que no se siembra para que la tierra descanse:

B A R B E C H O

Famosa frase de Lolita: "Si me ¡irse!"

Q U E R É I S

Marinero retirado de la serie de televisión "Verano Azul"

C H A N Q U E T E



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA SEMÁNTICA

Complete las casillas vacías para formar palabras:

Nombre de la mascota de la Expo de Sevilla de 1992

C U R R O

Apellido de la familia de la serie "Cuéntame cómo pasó"

A L C Á N T A R A

¿Qué famosa fiesta se celebra en marzo en Valencia?

F A L L A S



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA SEMÁNTICA

Escanee con su teléfono móvil el código QR y escuche la canción, respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Cómo se llama el autor de la canción?

JOAN MANUEL SERRAT

¿De qué Comunidad Autónoma es procedente?

CATALUÑA

¿A qué país se tuvo que exiliar un año durante el franquismo?

MÉXICO



Rodee la respuesta correcta:

Director de cine español que obtuvo el primer Óscar

JOSÉ LUIS GARCÍ

ALMODÓVAR

FERNANDO
TRUEBA

Poeta español que escribió "Bodas de Sangre"

MIGUEL
HERNÁNDEZ

LUIS
CERNUDA

FEDERICO GARCÍA
LORCA

Apellido del militar golpista del 23-F

TEJADA

TEJERINA

TEJERO



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA SEMÁNTICA

Rodee la respuesta correcta:

Nombre que se le da a las crías de los conejos

CONEJILLAS

LIEBRES

GAZAPOS

¿De dónde es típico el ajoarriero?

BADAJOS

CUENCA

TERUEL

¿Quién pintó "Las meninas"?

VELÁZQUEZ

EL BOSCO

GOYA



Rodee la respuesta correcta:

¿A qué mes pertenece el signo de Sagitario?

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

ENERO

¿Dónde nació Miguel Cervantes?

TOLEDO

ALCALÁ DE HENARES

VALLADOLID

¿Cuál es el país más grande del mundo?

CHINA

INDIA

RUSIA



EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA MEMORIA SEMÁNTICA

Escanee con su teléfono móvil el código QR y escuche la canción, respondiendo a las siguientes preguntas:

¿En qué año murió la cantante?

2006

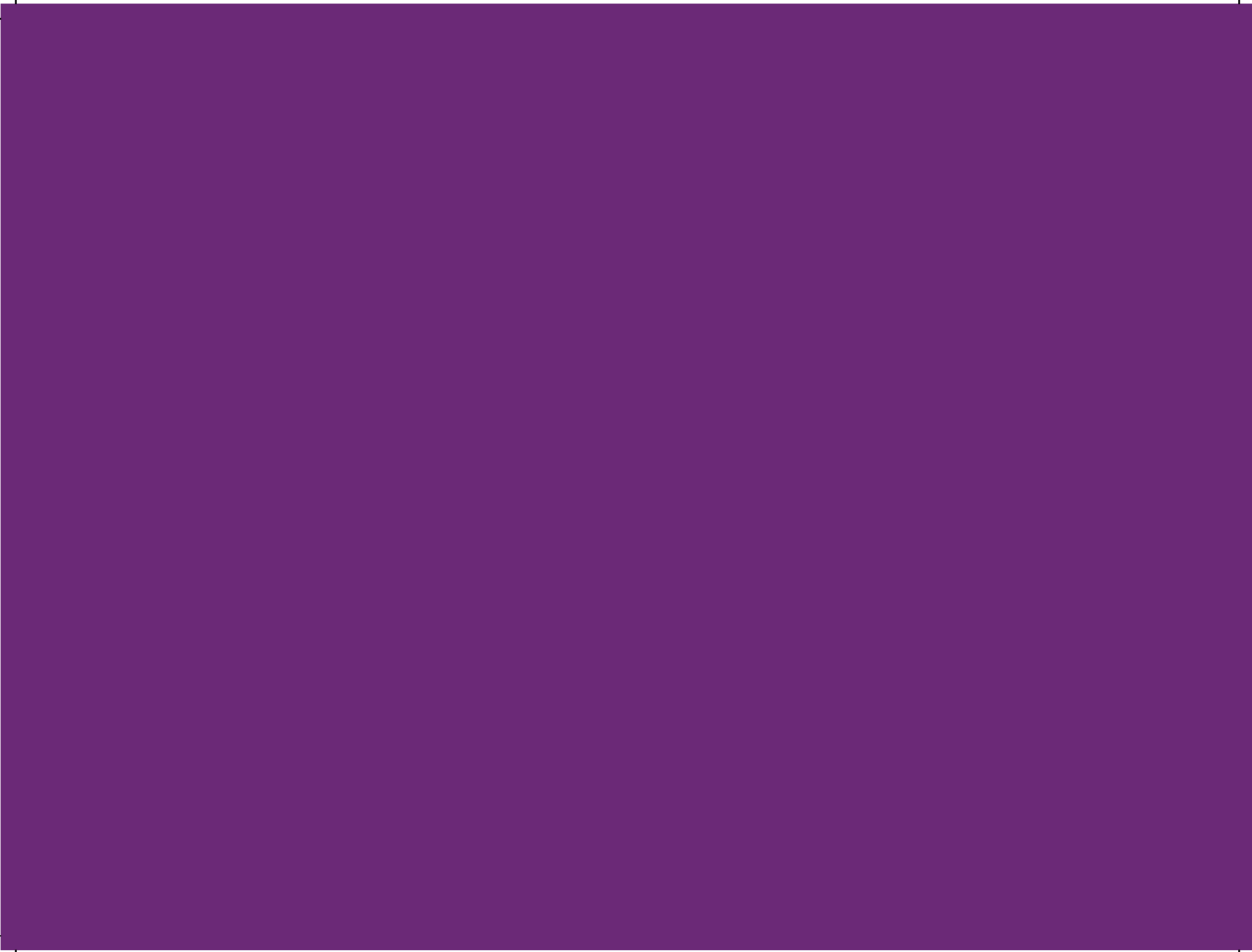
¿De qué ciudad era?

CHIPIONA (CÁDIZ)

¿Con qué famoso torero estuvo casada?

JOSÉ ORTEGA CANO



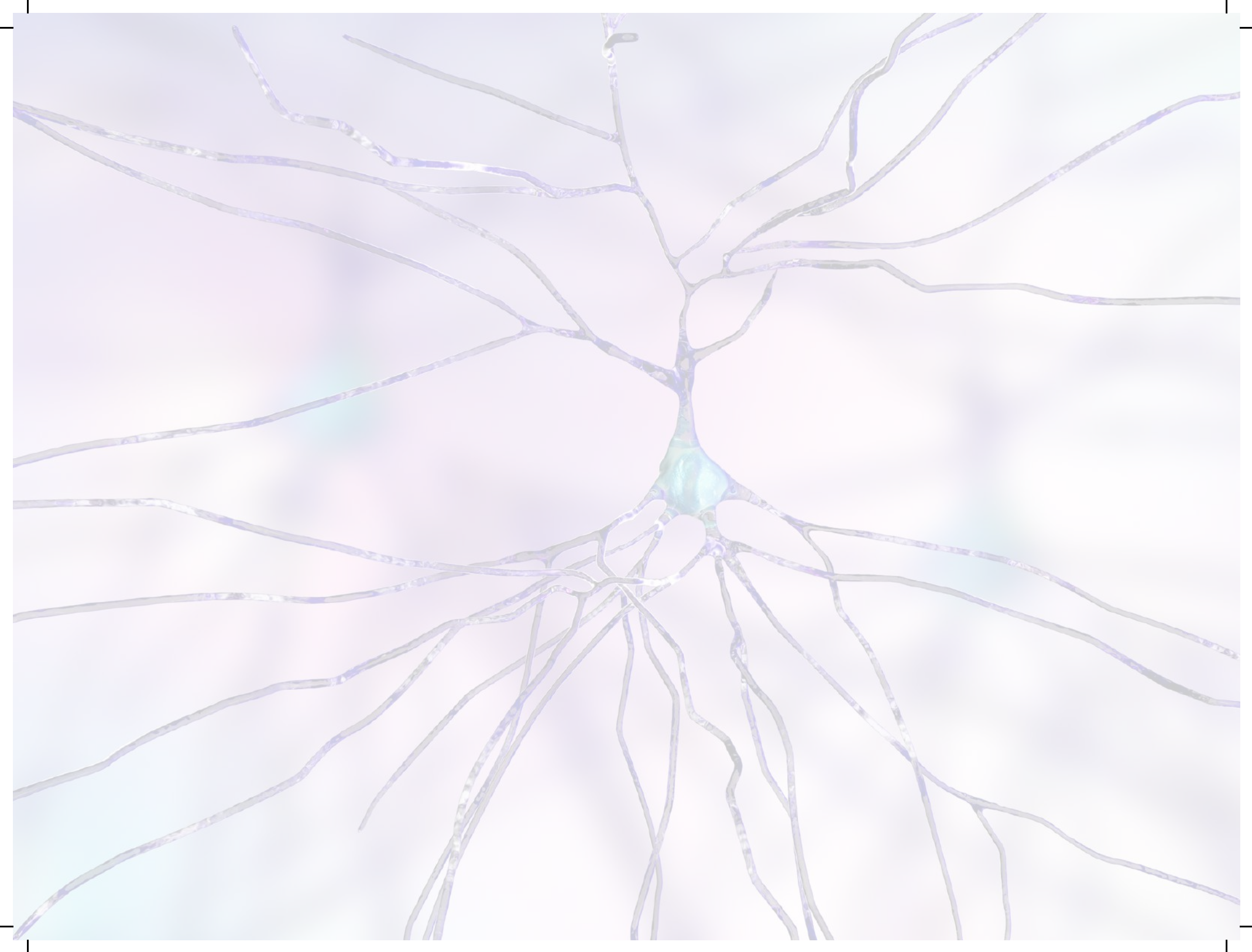


REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calero García, M., y Navarro-González, E. (2006). Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. *Clínica y salud*, 17(2), 187-202.
- Deary, I. J., Corley, J., Gow, A. J., Harris, S. E., Houlihan, L. M., Marioni, R. E., Penke, L., Rafnsoon, S. B y Starr, J. M. (2009). Age-associated cognitive decline. *British Medical Bulletin*, 92, 135-152.
- Jobe, J. B., Smith, D. M., Ball, K., Tennstedt, S. L., Marsiske, M., Willis, S. L., ... Kleinman, K. (2001). Active: A cognitive intervention trial to promote independence in older adults. *Controlled Clinical Trials*, 22(4), 453- 479. doi:10.1016/S0197-2456(01)00139-8.
- Rebok, G. W., Carlson, M. C., & Langbaum, J. B. S. (2007). Training and Maintaining memory Abilities in Healthy Older Adults: Traditional and Novel Approaches. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(Special Issue 1), 53-61.







FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES

INFORMACIÓN Y CONTACTO



www.fademurmayores.org



info@fademur.es



C/ Agustín de Betancourt 17, 6ª planta
(28003 - Madrid)



915 985 698

Programa IRPF 2022-2023



FADEMUR, entidad certificada

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales