

21L

PROGRAMA DE MEMORIA

Los problemas de memoria son frecuentes entre las personas mayores. A menudo olvidan los nombres de sus conocidos, no dan un recado a tiempo, dejan sin apagar el gas o la luz, no toman los medicamentos a su hora, no recuerdan dónde han puesto ciertos objetos (las llaves, las gafas, la ropa...) Esto no les ocurre a todos los mayores, pero si sucede afecta en el día a día.

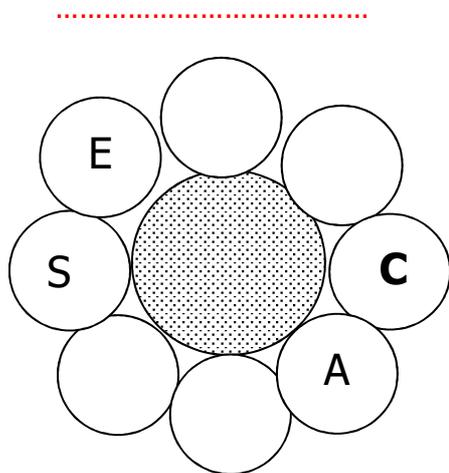
La actitud más habitual ante esta pérdida de memoria suele ser la resignación y se hacen comentarios como: "son cosas de la vida, no puede hacerse nada...". La realidad es que se pueden hacer diferentes cosas para mejorar el rendimiento de la memoria, una de ellas es participar en los talleres de entrenamiento de la memoria para seguir estimulando habilidades mentales.

La memoria es la capacidad de registrar, retener y recordar. En nuestra vida diaria empleamos la palabra memoria en muchas expresiones, pero no es fácil decir qué es y por qué es necesaria. Es una capacidad que se puede mejorar, no nacemos con buena o mala memoria y podemos aprender a mejorarla, para ello se utilizan unas estrategias y técnicas determinadas.

La memoria nos ayuda a ser nosotros mismos y a manejarnos en la vida diaria, nos permite recordar la lista de la compra, cómo se llaman los nietos, dónde vivimos, qué tenemos que hacer mañana y muchas cosas más. Es una capacidad que puede mejorarse siempre y a cualquier edad. La ansiedad y las preocupaciones la pueden alterar, debemos cuidarnos para evitarlo.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "p" súmelas todas y anote el resultado en esta última.

**Descubra una palabra escondida en esta flor
(es ropa interior):**



**Apostando en las quinielas,
Pablo ha ganado más que
Marcelo pero menos que Lucas.
Máximo ha ganado menos
que su vecino Roberto,
pero más que Lucas.**

¿Quién ha ganado menos?:

.....

Ordena las siguientes letras y encuentra el nombre de una animal:

FABULO	TRAPEAN	RAFJIA
LOCABAL	NOTAR	DIARLLA
LOCALME	RUBOR	NÍFLED
ANTEELFE	VRECIO	TRIBUNO
DORAPELO	JONCEO	TOGA
COMAS	BORAVÍ	GRITE

Resuelve las siguientes operaciones:

25 + ... = 75	200 - ... = 125	34 + ... = 80
250 - 55 = ...	65 + 24 = ...	90 - ... = 65
150 + ... = 280	81 - 15 = ...	79 - 24 = ...
78 - ... = 70	8 X 3 = ...	25 : 5 = ...

Descubra debajo 14 nombres propios y subráyelos:

MALONHTANAMJWBLIPQMARIOKQBSOTGBPILARMARÑLCARLOSPEGKZPAZLNÿ
WEMNQOMPACOCMANRNEÑJHCELIAZMNDEOLEVANGSIENCUTOMASÑOLMIN
NYBSLJNCBLASLUBQTVXHUGOMQBCIOLÑHENOLGANCUNEACYHLUISNVYTZLO

Señale con un color las figuras como esta ϕ y escriba en cada fila y en cada columna el número de figuras que hay, sumándolas después:

ϕ	Ψ	Ψ	ϑ	ϕ	Ψ	ϑ	ϕ	Ψ	ϑ	Ψ	ϑ	=
ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	Ψ	ϑ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	=
ϕ	ϕ	Ψ	ϕ	Ψ	Ψ	ϕ	Ψ	Ψ	ϑ	ϕ	ϕ	=
Ψ	ϑ	ϕ	Ψ	ϑ	ϕ	Ψ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	=
ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	Ψ	Ψ	Ψ	Ψ	ϑ	ϕ	=
Ψ	ϕ	Ψ	Ψ	ϕ	Ψ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	=
ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	ϕ	Ψ	ϕ	Ψ	Ψ	ϕ	Ψ	=
=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Utilice las cifras escritas a la izquierda y obtenga las operaciones indicadas:

9	61	45	□	+	□	+	□	=	85
---	----	----	---	---	---	---	---	---	----

2	70	38	□	+	□	+	□	=	140
---	----	----	---	---	---	---	---	---	-----

Averigüe el valor de estas palabras sabiendo que cada consonante vale 2 puntos, cada vocal 1 y si está con tilde se le suman 3 puntos más:

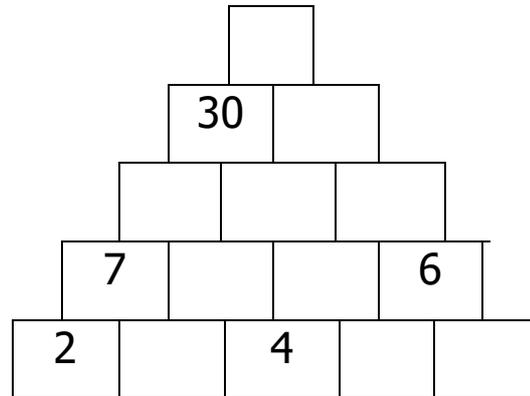
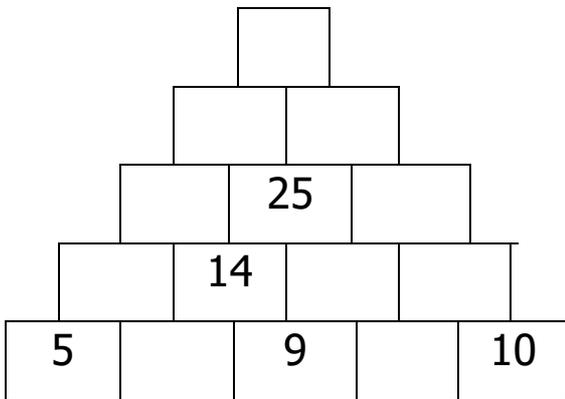
ÁRBOL	CORAZÓN	CENIZA	CUERO
.....
JABALÍ	TENDÓN	MALVA	QUESO
.....

Miguel ha quedado con unos amigos a las 15:00h. Ha salido de casa a las 14:00h para coger el autobús de las 14:10h, pero este ha venido con 15 minutos de retraso. Sabiendo que el trayecto es de 40 minutos y debe andar otros 10 minutos más.

¿A qué hora se encontrará Miguel con sus amigos?:

.....

Rellene los cuadros vacíos sabiendo que el número de cada casilla es la suma de los dos que tiene debajo:



Busca el nombre de 11 parques de la ciudad, con las letras sobrantes podrás leer una frase célebre y el autor que la escribió:

.....
.....

P E S R M I A L L I M R A M A C T
A M S O R R E C O S A Q U E E L T
I E M P D O V E N O D O N N E L L
G A A B U I S C A R A N O S E N V
A R B O R E T O E Z R D E L U C H
A R C O N T R N A T I R O L I N A
E S P A R T A L E S A E L M I G U
S E M E N T A L E S G I L I T O S
E L D E L I B P A L A B R A S E S

Escribe de 160 hacia atrás de 4 en 4 hasta llegar a 0:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Escribe palabras que acaben en Z:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.