

Ludomemo

Ejercite su memoria

Pilar Pont
Maite Carroggio



ÍNDICE

<i>Presentación</i>	VII
<i>Introducción</i>	IX
SESIÓN 1	1
1º Ejercicio. Asociación: Asociar y recordar parejas de palabras.....	3
2º Ejercicio. Percepción espacial: Recordar y situar objetos en una lámina.....	5
3º Ejercicio. Asociación: Asociar parejas de palabras.	8
4º Ejercicio. Lenguaje: Buscar palabras.....	10
5º Ejercicio. Atención: Buscar diferencias.....	12
SESIÓN 2	15
1º Ejercicio. Atención: Recordar dígitos.....	17
2º Ejercicio. Atención: Buscar diferencias.....	18
3º Ejercicio. Lenguaje: Buscar palabras a partir de una sílaba.	20
4º Ejercicio. Asociación: Relacionar palabras con imágenes.	21
5º Ejercicio. Atención: Buscar palabras a partir de una consigna.....	23
SESIÓN 3	25
1º Ejercicio. Atención: Recordar secuencias de colores.	27
2º Ejercicio. Atención: Observar las imágenes de una lámina.....	29
3º Ejercicio. Lenguaje.	31
4º Ejercicio. Lenguaje y observación: Buscar palabras a partir de consignas.....	32
5º Ejercicio. Atención y observación: Ordenar un texto y encontrar errores.....	34

SESIÓN 4	35
1° Ejercicio.- Lenguaje. Asociar y buscar palabras.....	37
2° Ejercicio. Atención y observación: Buscar letras.....	38
3° Ejercicio. Percepción espacial: Recordar objetos de la casa y situarlos en un plano.	39
4° Ejercicio. Atención: Recordar parejas de dígitos.	41
5° Ejercicio. Estructuración: Clasificar palabras por familias.....	43
SESIÓN 5	47
1° Ejercicio. Atención y percepción espacial.	49
2° Ejercicio. Asociación. Asociar parejas.	51
3° Ejercicio. Atención y lenguaje: “ <i>Encreuat</i> ”.....	53
4° Ejercicio. Atención y observación: Buscar diferencias.....	55
5° Ejercicio. Buscar palabras a partir de unas determinadas letras.....	57
SESIÓN 6	59
1° Ejercicio. Memoria sensorial –auditiva–: Recordar sonidos a partir de la observación de una lámina.....	61
2° Ejercicio. Asociación: Reconstruir una frase a partir de unas consignas.	63
3° Ejercicio. Lenguaje: Reconstruir frases a partir de palabras desordenadas.....	66
4° Ejercicio. Imaginativa: Terminar dibujos a partir de unas líneas.....	68
5° Ejercicio. Atención y observación: Observar una lámina y responder a las preguntas.	69
SESIÓN 7	71
1° Ejercicio. Atención: Recordar colores a partir de la lectura de un texto	73
2° Ejercicio. Lenguaje: Reconstruir palabras.	78

3° Ejercicio. Atención y percepción espacial: Laberinto.....	80
4° Ejercicio. Lenguaje: Ordenar palabras.....	82
5° Ejercicio. Estructuración: Clasificar palabras.....	85

SESIÓN 8..... 89

1° Ejercicio. Lenguaje: Formar palabras a partir de unas letras.....	91
2° Ejercicio. Atención y asociación: Relacionar caras con nombres.....	92
3° Ejercicio. Lenguaje: Completar refranes.....	95
4° Ejercicio. Atención: Observar el menú de un restaurante.....	97
5° Ejercicio. Atención y memoria sensorial visual: Observar manzanas y responder a las preguntas.....	99

SESIÓN 9..... 101

1° Ejercicio. Percepción espacial: Observar itinerario de un autobús.....	103
2° Ejercicio. Secuencias: Buscar figuras que faltan en una secuencia.....	105
3° Ejercicio. Lenguaje: Buscar cosas de un determinado color.....	107
4° Ejercicio. Atención: Recordar actividades de la semana.....	108
5° Ejercicio. Lenguaje e imaginación: Hacer una historia a partir de unas palabras.....	110

SESIÓN 10..... 113

1° Ejercicio. Atención y observación: Asociar y colocar prendas de vestir.....	115
2° Ejercicio. Memoria sensorial táctil: Memo de texturas.....	117
3° Ejercicio. Lenguaje: Buscar cosas de un determinado color y forma.....	119
4° Ejercicio. Atención y percepción espacial: Observar el plano de una casa.....	120
5° Ejercicio. Atención y lenguaje: Sopa de letras.....	122

PRESENTACIÓN

Este manual y CD proporcionan un método de entrenamiento de la memoria para las personas mayores que les permitirá entrenar de forma individual y autónoma.

El envejecimiento es un proceso específico de cada ser vivo y de cada especie, que tiene lugar a lo largo de toda la vida de un individuo, con sus ganancias y sus pérdidas. Afecta a todas las áreas del desarrollo humano, y se muestra de forma específica en cada uno. Podemos encontrar personas mayores con una buena condición física y una buena autonomía pero con problemas cognitivos o, por el contrario, personas mayores con una gran capacidad de aprendizaje y una gran memoria pero con problemas en su desplazamiento.

De la misma manera que debemos entrenar y cuidar nuestro cuerpo para mantener las cualidades físicas en las mejores condiciones posibles a lo largo de toda la vida, también debemos entrenar nuestro cerebro y nuestras neuronas para mantenerlas en condiciones óptimas a lo largo de todo el ciclo vital.

Los resultados conseguidos con diversos estudios que han centrado su atención en la globalidad de la persona, apuntan a que la buena salud corporal repercute positivamente en la capacidad mental.

Cada vez más se tiende a potenciar el entrenamiento físico juntamente con el entrenamiento mental. Es en este sentido que apostamos por un envejecimiento activo, visto éste desde todas las dimensiones, ya sean físicas, psicológicas, sociales y afectivas.

A lo largo de la vida vamos aprendiendo. Constantemente vamos introduciendo datos en nuestro cerebro y el complejo entramado de conexiones entre neuronas que residen en él tiene la función de ubicar la información de modo que quede ordenada para recurrir a ella siempre que sea necesario. A este proceso se le llama *memoria* y se estructura en tres fases: una primera fase de captación o registro de la información, una segunda fase de retención o almacenamiento en la que se almacena el material y una tercera fase de recuperación o evocación de la información que hemos ido almacenando y aprendiendo a lo largo de los años.

La memoria permite sentir, reconocer, recordar, nos proporciona la capacidad para comunicarnos con los demás, hablar y comprender; en definitiva, la memoria es una cualidad cognitiva que nos permite ser personas autónomas.

En este manual, junto con el CD que lo acompaña, encontrará un programa de ejercicios, agrupados en 10 sesiones. En cada una de las sesiones se presentan cinco ejercicios que responden a diferentes tipos de trabajo: atención, lenguaje, sensorial, imaginación y percepción espacial. En cada ejercicio se detalla el objetivo de trabajo. Estos ejercicios pueden realizarse en papel o con el CD en el ordenador. Los dos formatos siguen la misma estructura y contemplan las mismas propuestas.

Para realizar los ejercicios del libro, solo necesita un lápiz o bolígrafo.

Para ejecutar el programa de ejercicios del CD, necesita un ordenador y nociones muy básicas de informática. Su realización es muy sencilla y si va siguiendo las indicaciones no va a tener ningún problema. No necesita estar conectado a Internet ni necesita tener un profesor a su lado.

A la vez, estos ejercicios son autocorrectivos, es decir, usted mismo puede ir corrigiendo los aciertos y los errores de todos ellos. No hay límite de realización para cada ejercicio.

Con estas propuestas trabajará de forma amena, útil y divertida, a la vez que su realización le ayudará a mantener activa su memoria, su capacidad de atención y de observación.

INTRODUCCIÓN

*Mi querida memoria:
Me acuerdo de ti cuando fallas y
me olvido de cuidarte cuando estás.*

LA MEMORIA

Siempre nos acompaña, va con nosotros a todas partes, forma parte de nuestra personalidad, de nosotros mismos.

Ayuda reconocer a las personas, a reconocer los sonidos, las voces, los olores y las temperaturas.

Permite estudiar y saber, nos da la capacidad para saber quienes somos, lo que nos gusta y lo que nos desagrada.

Permite recordar el lugar donde hemos dejado un objeto y recuperarlo.

Permite resolver un problema y tener la capacidad de reflexionar ante situaciones complicadas que nos suceden a lo largo de la vida.

Permite recordar momentos tristes y momentos alegres vividos a lo largo de nuestra vida.

Ayuda a las personas a sentirse vivas, a mantener la capacidad para relacionarse y comunicarse con los demás.

Somos capaces de mantener un aprendizaje motriz, sabemos leer y escribir, tenemos recuerdos de la infancia, recordamos como debemos conducir, tenemos la capacidad de recuperar y recordar la experiencia de toda una vida.

Permite que seamos personas autónomas e independientes.

La memoria es capaz de sintetizar en un instante toda una vida.

La memoria es la capacidad cognitiva básica para adquirir, retener y recuperar información y acontecimientos acaecidos con anterioridad.

Todas estas acciones o capacidades, responden a diferentes tipos de memoria, es decir podemos hablar de una memoria más inmediata –o la capacidad para retener información durante un corto período de tiempo–, por ejemplo la memoria sensorial que nos permite recordar a partir de un determinado olor, gusto, tacto, sonido o imagen. Pero cuando se trata de retener y recordar nombres, anécdotas, situaciones de tiempos anteriores, aprendizajes, etc. estaremos hablando de la memoria a largo plazo.

La pérdida benigna de la memoria es una de las quejas más usuales entre las personas mayores.

El hecho de que una persona mayor tenga la sensación de que va perdiendo la memoria puede ser la consecuencia de los efectos del propio envejecimiento y producto de diferentes factores: biológicos, psicológicos y ambientales.

Como factores biológicos, cabe destacar una posible pérdida de células cerebrales o neuronas y una posible disminución del tiempo de reacción, lo que no significa una pérdida de memoria grave, sino la necesidad de dedicar más tiempo para asimilar y dar una respuesta. Asimismo, a nivel sensorial, podemos hablar de las típicas pérdidas de audición –presbiacusia– o pérdidas de la vista –presbicia– lo que dificulta la entrada de la información.

Como causas psicológicas cabe destacar las consecuencias debidas a: la jubilación, la pérdida de un ser querido, la soledad, etc. y que pueden producir, más que una pérdida de memoria, situaciones de estrés, de falta de interés por lo cotidiano, de falta de atención y concentración o llevar a estados de desánimo.

Y en último lugar, cabe destacar las causas ambientales y los hábitos diarios en temas tan cotidianos como: el dormir, la alimentación, la falta de ejercicio, las relaciones sociales, amigos, vecinos o la familia.

Ante estos factores, debemos preguntarnos de qué manera podemos influir para mantener activa la memoria el mayor tiempo posible.

Diferentes estudios han demostrado que con la práctica habitual de actividad física y de entrenamiento de la memoria, se consigue mantener esta cualidad en condiciones óptimas.

Es por ello que proponemos seguir los siguientes consejos y entrenar la memoria con el material que tenéis en vuestras manos.

CONSEJOS PARA SU VIDA DIARIA:

1. Preste atención a: lo que dice, le dicen, hace, ve y siente.
2. Deposite siempre los objetos en el mismo lugar.
3. Sea ordenado/a.
4. Utilice una agenda.
5. Clasifique por categorías los listados de palabras.
6. Utilice la imaginación para recordar nombres.
7. Agrupe los números de cifras largas por parejas o tríos.
8. Haga asociaciones.
9. Cante canciones actuales y de la infancia.
10. Recite poesías.
11. Lea cada día un poco: libros, revistas, diario, etc.
12. Converse cada día con un familiar, amigo/a, vecino/a.
13. Reflexione cada día sobre los acontecimientos de la jornada.
14. Haga ejercicio cada día, camine, suba y baje escaleras, baile... ¡muévase!
15. Busque la parte positiva de las cosas... ¡sea optimista!
16. Cuídese y apréciese.
17. Adopte una actitud positiva y optimista.