



## Centros Municipales de Mayores de Móstoles

**Nombre:**

**Fecha:**

### ATENCIÓN Y MEMORIA

1. Memorice durante dos minutos la siguiente lista de países y capitales.  
Repítalos en voz alta varias veces para favorecer que se fijen en su memoria.

<u>PAÍS</u>	<u>CAPITAL</u>
ALEMANIA	BERLÍN
FRANCIA	PARIS
RUSIA	MOSCÚ
AUSTRIA	VIENA
BÉLGICA	BRUSELAS
CHINA	PEKÍN
EGIPTO	EL CAIRO
GRECIA	ATENAS

2. Tape el ejercicio anterior y trate de recordar los países con sus capitales, no hace falta que siga el orden anterior.

<u>PAÍS</u>	<u>CAPITAL</u>



## Centros Municipales de Mayores de Móstoles

**Nombre:**

**Fecha:**

---

### LENGUAJE Y ASOCIACIÓN

3. Escriba 15 palabras que se relacionen con la “playa”

Ejemplo: sombrilla,...

4. Escriba una frase con cada grupo de palabras.

Pintalabios Carruaje	Maquinista cuerda	Caballo adoquín	Fotografía teléfono	Parchís Rotulador
Hierba zapato	Pendiente abalorio	Bolso maleta	Caja archivador	Impresora pinza

Ejemplo: Se me cayó el pintalabios en el carruaje.



## *Centros Municipales de Mayores de Móstoles*

**Nombre:**

**Fecha:**

---

5. Tape el ejercicio anterior y trate de recordar las frases que ha construido.

6. Observe atentamente estos números: unos son pares y otros impares. Cuando crea que los ha memorizado, tápelos y rellene la tabla de debajo.

34      91    63    56    111

42    70    123    89    12

NÚMERO PARES	NÚMEROS IMPARES



## ***Centros Municipales de Mayores de Móstoles***

**Nombre:**

**Fecha:**

---

**RECUERDE, EXISTEN MUCHAS FORMAS DE ESTIMULAR SU MEMORIA:**

- ❖ LEER
- ❖ JUEGOS DE MESA
- ❖ PASATIEMPOS
- ❖ PARTICIPAR DE FORMA ACTIVA EN LOS CONCURSOS DE LA TELEVISIÓN
- ❖ ACUDIR A CONFERENCIAS, EXPOSICIONES, MUSEO, ETC.
- ❖ PARTICIPAR EN DIFERENTES TALLERES Y ACITVIDADES.