



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

ATENCIÓN: “es la entrada a la memoria”. Concentrarnos en lo que realmente nos interesa recordar, evitando distracciones.

1. ¿Cuántos símbolos hay de cada en el cuadro?

&=

@=

X=

i=

#=

&	@	X	X	i	@	i
#	&	#	#	X	1	#
i	@	i	X	&	X	@
&	@	X	i	X	i	&
i	@	2	@	&	X	i
#	X	X	#	@	4	X
@	3	i	6	1	i	i
1	&	@	X	i	&	X
@	X	5	i	X	@	i
&	#	@	#	@	8	#
i	@	&	i	i	&	i
X	i	X	#	X	X	@
@	X	i	&	X	@	#
#	@	#	X	i	X	@

LENGUAJE: El lenguaje es la capacidad necesaria para expresarse con claridad y precisión. La codificación semántica es una de las formas de fijar los datos en la memoria a largo plazo. El lenguaje nos sirve para recuperar la información almacenada.

1. Escribe el nombre de 15 vegetales:

Por ejemplo: lechuga,



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

2. Escribe el nombre de 10 ciudades que empiecen por C:

Por ejemplo: Córdoba,...

3. Escribe el nombre de deportes que empiecen por (1 de cada):

A, B, C, E, F, H, T, J, N, R, S

CATEGORIZACIÓN: es una forma de organizar la información que consiste en agrupar el material utilizando alguna de las características comunes.

Proceso de categorización:

- ✓ Agrupar la información por alguna de las características comunes.
- ✓ Se organiza en grupos según los elementos en común.
- ✓ Los criterios empleados para hacer categorías están relacionados con lo que ya conocemos, por ello, cada persona puede establecer distintos tipos de categorías y todas son válidas.
- ✓ La característica común nos facilita el recuerdo.

1. Agrupe los productos de la lista de la compra por categorías:

QUESO, NARANJA, MULTIUSOS, BROCOLI, MERLUZA, FREGONA, CIRUELAS, LECHUGA, LEJÍA, YOGURES, ALBARICOQUES, LUBINA, CUAJADA, REPOLLO, MANZANAS, SEPIA, LECHE, BAYETAS, ESPINACAS, MELOCOTONES, GALLOS, NATA, MERO, ESCOBA, COLIFLOR



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

LÁCTEOS	FRUTAS	VERDURAS	PESCADO	PRIDUCTOS DE LIMPIEZA

Cuando acabe el ejercicio intente recordar las palabras en una hoja a parte por categorías, tal y como las ha hecho anteriormente.

VISUALIZACIÓN: fijar la escena y convertirla en una imagen empleando el mayor número de detalles para hacer más intenso el recuerdo.

- 1. Recuerde el día que vio el mar por primera vez: qué edad tenía, con quién estaba, que ropa llevaba puesta...etc.**
- 2. Recuerde una película que le gustara mucho: los personajes, el nombre de los actores, el argumento de la película, etc.**



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

CÁLCULO: los ejercicios de cálculo son ejercicios muy completos porque son ejercicios de atención, de visualización, se utiliza la memoria a Corto Plazo, la Memoria a Largo Plazo, etc).

- 1. Cuente desde 134 hacia debajo de 6 en 6 hasta llegar al 20:**

134,.....

- 2. Escriba de 7 en 7 hasta llegar a 210:**

7, 14,.....