



## 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.**

**Lenguaje: es la capacidad necesaria para expresarse con claridad y precisión. Nos sirve para recuperar la información almacenada.**

**Calculo: es una manera de mantener las funciones cognitivas mediante ejercicios matemáticos para entrenar dicha capacidad.**

**Observe el cuadro inferior y responda las siguientes preguntas.**

¿Cuántos números de tres cifras hay? ..... ¿Cuál es el mayor? .....

¿Cuántos números hay menores que 100? ..... ¿Cuál es el menor? .....

121	99	136	81	77	98	122	60	72	143	97	123
59	144	61	96	124	68	95	137	67	94	71	125
138	93	126	63	149	92	139	78	127	91	145	66
74	148	90	141	76	128	65	147	89	129	70	88
130	75	87	131	64	86	150	85	132	69	58	140
84	73	133	62	146	83	134	79	142	82	135	80



**Nombre:**

**Fecha:**

---

### ATENCIÓN Y MEMORIA

La memoria no es algo aislado. Para recordar intervienen varios procesos que hay que tener en cuenta; entre otros: la atención, la percepción y el lenguaje. La atención es fundamental. Lo que no se atiende no se recuerda. Atender es tener abierta la puerta de nuestra mente, de nuestra memoria. Si estamos atentos a un suceso o a un mensaje le abrimos las puertas de nuestra memoria y puede entrar lo que queremos recordar.

En este aspecto hay dos problemas que dificultan el recuerdo: Por un lado, atender a varias cosas a la vez, es decir, en el fondo a ninguna. Y, por otro lado, la preocupación excesiva por algo: problemas personales o familiares, enfermedades, conflictos... Se está pendiente del problema que ocupa toda nuestra atención, haciendo difícil o imposible registrar lo que sucede a nuestro alrededor...

Los ejercicios de atención son: hacer sopa de letras, tachar una letra determinada, contar hacia atrás, leer diariamente, realizar ejercicios de cálculo mental...

Los ejercicios de atención y las técnicas de relajación van a ser muy útiles para ayudarnos a aumentar la capacidad de concentración y dirigir nuestra atención.

#### **Responda a estas preguntas:**

- ¿Es necesaria la atención para la memoria? ¿Por qué?
- ¿Qué ejercicios de atención se pueden realizar?
- ¿Qué cosas nos pueden dificultar para atender?



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

**Nombre:**

**Fecha:**

---

**Los recuerdos del pasado nos ayudan a enriquecer la memoria.  
Podemos recuperar imágenes, emociones...**

Recuerde unas vacaciones agradables. Escriba todo lo que recuerde sobre ellas: dónde era, con quién estaba, qué comía, qué lugares visitó, que le gustaría repetir...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En todas las ciudades y pueblos se celebran fiestas y romerías en fechas determinadas.

Recuerde alguna fiesta o romería que conozca y cuéntela: cuándo es, a qué santo/a se dedica, qué comida especial se hace...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Centros Municipales de Mayores de Móstoles

**Nombre:**

**Fecha:**

Fíjese en los números siguientes y escríbalos de forma inversa.

Ejemplo: 5 6 4 7 el inverso es: 7 4 6 5

6 2 5 el inverso es \_\_\_\_\_

4 7 6 8 2 el inverso es \_\_\_\_\_

6 9 1 7 3 el inverso es \_\_\_\_\_

7 2 6 5 6 3 7 el inverso es \_\_\_\_\_

4 9 7 8 4 6 4 6 5 el inverso es \_\_\_\_\_

6 7 4 9 4 2 5 3 6 el inverso es \_\_\_\_\_

5 4 1 3 6 8 2 6 7 el inverso es \_\_\_\_\_

6 4 8 6 6 2 5 1 3 el inverso es \_\_\_\_\_

5 6 4 7 8 8 2 2 5 el inverso es \_\_\_\_\_

4 5 6 3 5 6 1 5 7 el inverso es \_\_\_\_\_

3 6 8 9 7 8 3 1 6 el inverso es \_\_\_\_\_

Realice la suma de cada lista de artículos comprados.

### SUPERMERCADO

Fruta ..... 11,05 euros

Carne ..... 18,46 euros

Limpieza ..... 7,50 euros

Pescado ..... 25,79 euros

**TOTAL:** \_\_\_\_\_

### FERRETERÍA

Martillo ..... 9,5 euros

Clavos ..... 11,2 euros

Cuerda ..... 3,50 euros

Pegamento... 10,35 euros

**TOTAL:** \_\_\_\_\_