



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.

Señale los nombres de las letras que no coinciden con lo escrito debajo.

W	Z	S	Ñ	D	C	R	O
v doble	o	ese	eñe	pe	ce	erre	zeta

B	H	T	Y	J	M	A	K
uve	ele	te	y griega	o	eme	i	ka

E	F	G	I	L	P	V	N
ele	eñe	ge	jota	ele	pe	eme	ene

Q	U	X	V	Y	H	D	Z
v doble	u	ese	eñe	pe	hache	de	zeta



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Ordene alfabéticamente las siguientes palabras a la derecha:

Pan, abrazo, gato, excursión, entrada, cielo, casa, túnel, manzana, isla, kilo, ratón.

1. _____

7. _____

2. _____

8. _____

3. _____

9. _____

4. _____

10. _____

5. _____

11. _____

6. _____

12. _____

Subraye en el cuadro inferior las parejas 11, 33, 66 y 88 y cuente cuántas aparecen de cada clase. 11 ____, 33 ____, 66 __ y 88 __.

1 2 3 4 1 1 5 6 7 8 9 0 2 3 3 4 5 6 7 8 9 0 3 4 4 5 6 7 8 9 0 4 5 6 6 7 8 9 0 1

3 6 7 8 8 9 0 1 2 2 3 4 7 8 9 0 1 2 3 4 4 5 6 7 8 9 9 0 1 2 3 4 6 6 7 0 3 4 4 5

6 7 8 9 0 4 5 6 7 1 9 0 1 2 3 6 7 8 9 0 1 2 3 4 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 9 0 1 3 4

8 9 0 1 2 3 4 5 1 7 8 9 0 1 3 3 4 5 6 7 0 3 4 5 6 7 8 9 0 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 3

Subraye las palabras relacionadas con el verano.

Sandía, lluvia, abrigo, armario, tejado, silla, perfume, cuaderno, tormenta, luz, libro, julio, vacaciones, pluma, marzo, plátano, aceitunas, calor, orquesta, sol, chocolate, cabeza, perro, collar, pan, calle, playa, agosto, visillo, ventana, árbol, sandalias, arena, cubo, familia, apartamento, termómetro, aire, toalla, crema, bronceador, bufanda, hamaca, granizado, césped, cloro, agua, sal, rojo, moreno, helado, radiador, infusión, deberes, notas, matricula, ciudad, cine, bocadillo, ordenador, móvil, desierto, montaña botella, foto, barco.



Nombre:

Fecha:

Lea el texto y tache la letra "m" y cuéntelas.

Fortalecer la memoria

Fortalecer la memoria debería convertirse en un objetivo a medida que se cumplen años. La memoria es una de las funciones cerebrales que más se resiente con el paso del tiempo.

El cerebro no funciona del mismo modo a lo largo de la vida. Durante la infancia y la adolescencia somos capaces de retener información, incluso, sin prestar demasiada atención a la fuente informativa, pues su capacidad de memoria es asombrosa.

Pero con la edad avanzada, decrecerán gradualmente, entre otras competencias, la velocidad a la que se procesa la información, el nivel de atención, la capacidad de recordar palabras o nombres y la de adquirir nuevos conocimientos.

La buena noticia es que podemos remediar las dificultades. El cerebro es como un músculo que, al igual que este, puede ejercitarse. Una estimulación cognitiva continuada favorece la formación de nuevas conexiones sinápticas que contribuyen a fortalecer la memoria.

Total: _____

Busque las siguientes palabras en el diccionario:

- Memoria: _____
- Objetivo: _____
- Competencias: _____



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Escriba en cada fila palabras que se correspondan con el enunciado escrito a la izquierda y comiencen por las letras indicadas debajo.

	R	C	S	T
Plantas aromáticas	_____	_____	_____	_____
Nombres masculinos	_____	_____	_____	_____
Animales dañinos	_____	_____	_____	_____
Flores	_____	_____	_____	_____
Alimentos	_____	_____	_____	_____

Lea este refrán de derecha a izquierda y escríbalo debajo correctamente.

SETNEINEVNOONI LIM ENEIT SETNEIRAP ED OTNEIMASAC

Forme una palabra de cinco letras siguiendo los pasos indicados.

A	B	R	X	E	T	L	M	P	O	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Comience empleando la letra colocada a la derecha de T;
 continúe con la última letra escrita de la fila;
 escriba después la segunda letra del alfabeto;
 seguidamente, la letra situada a la izquierda de la X;
 para terminar, escriba la vocal que se encuentra tras la P.
