



Vamos a desmontar un mito: cumplir años y perder la memoria no tienen por qué ir de la mano. Puede que con la edad necesitemos invertir algo más de tiempo en recordar las cosas pero, en todo caso, no sirve de excusa para justificar nuestros olvidos. Se trata de mantenerse alerta y de aplicar las técnicas adecuadas.

## 01

Una técnica de memorización consiste en estimular los recuerdos. Vamos a probar. ¿Qué recuerdos te traen a la mente estas palabras?

Verano

Dulce

Pegajoso

Amarillo

Deslumbrante

Divertido

## 02

Otro truco memorístico consiste en prestar mucha atención a lo que tenemos delante. Observa bien esta imagen y, cuando creas que la has memorizado, responde a las preguntas sin mirar.



1. ¿Cuál es la capital de Colombia?

4. ¿Qué tipo de mono aparece?

2. ¿Cuántos granos de café hay en la imagen?

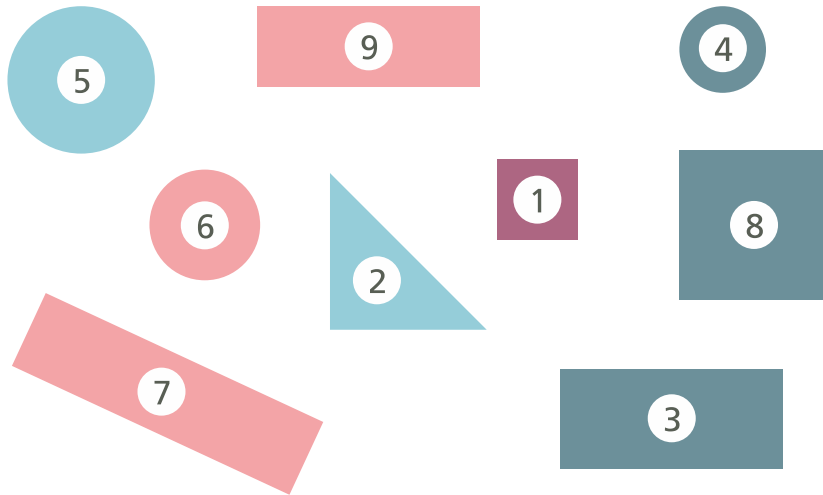
5. ¿Qué océano queda al oeste de Colombia?

3. ¿Puedes nombrar dos países que limitan con Colombia?

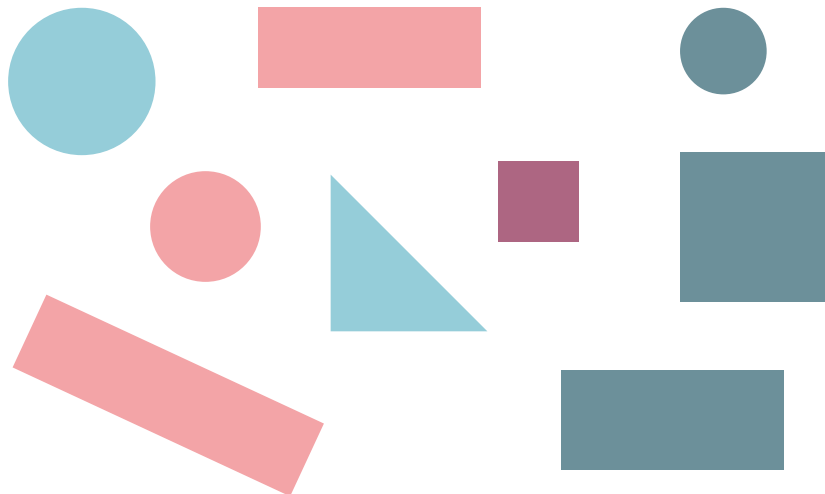
6. ¿Qué medio de transporte se ve en la imagen?

## 03

Une las figuras siguiendo el orden de los números.

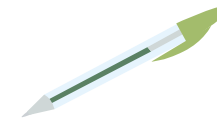


Ahora, cubre con una hoja las figuras de la parte superior. Después une de nuevo las figuras en el orden inverso al que lo has hecho antes.



## 04

Escribe una marca comercial asociada a cada uno de los siguientes objetos.



Ahora, cubre con una hoja la imagen de la parte superior y haz una lista con los objetos que aparecían al principio de la actividad. Te ayudará a pensar en las marcas comerciales utilizadas.

---

---

---

---

---

---

## 05 Observa la imagen y memoriza los objetos.



Sin mirar, escribe el orden en que aparecían las imágenes de derecha a izquierda.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_

Ahora, cubre con una hoja la parte superior del ejercicio.



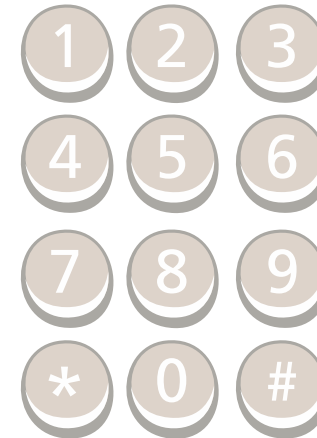
¿ Recuerdas qué elementos faltan en esta imagen en relación a las primeras que has memorizado?

-----  
-----  
-----

Por último, recuerda el orden en el que aparecían las primeras imágenes del ejercicio y escríbelo a continuación.

-----  
-----

## 06 Marca el siguiente número de teléfono en el teclado: 917364825 Repítelo hasta que recuerdes los movimientos:



Ahora, sin mirar el número de teléfono, trabaja la memoria reproduciéndolo en este teclado. Apunta el número en la casilla gris.



*...y a partir de aquí*  
**LAS SOLUCIONES**





Vamos a desmontar un mito: cumplir años y perder la memoria no tienen por qué ir de la mano. Puede que con la edad necesitemos invertir algo más de tiempo en recordar las cosas pero, en todo caso, no sirve de excusa para justificar nuestros olvidos. Se trata de mantenerse alerta y de aplicar las técnicas adecuadas.

## 01 Una técnica de memorización consiste en estimular los recuerdos. Vamos a probar. ¿Qué recuerdos te traen a la mente estas palabras?

### EJEMPLO DE SOLUCIÓN

Verano	playa, cenas en la terraza, comer sandía...
Dulce	pastel de chocolate, caramelos, azúcar...
Pegajoso	miel, pegamento de barra...
Amarillo	arena de la playa, plátano, chubasquero de la infancia...
Deslumbrante	el sol de agosto, luces de un coche en plena noche...
Divertido	bailar, cenar con mis amigos, ir al cine....

## 02

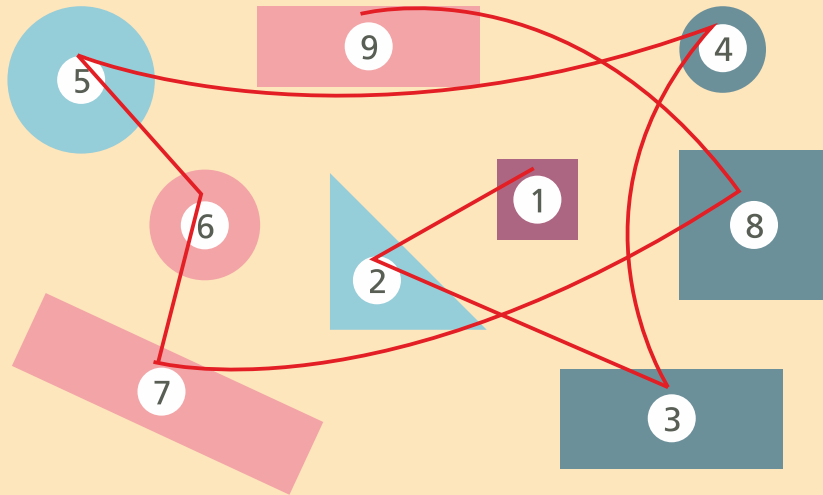
Otro truco memorístico consiste en prestar mucha atención a lo que tenemos delante. Observa bien esta imagen y, cuando creas que la has memorizado, responde a las preguntas sin mirar.



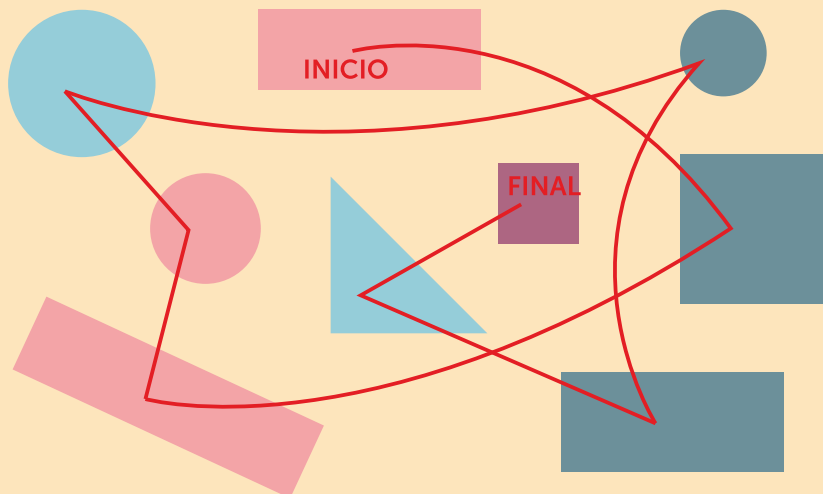
- |   |   |
|---|---|
| 1. ¿Cuál es la capital de Colombia?                     | 4. ¿Qué tipo de mono aparece?                   |
| Bogotá  | Mono ardilla                                    |
| 2. ¿Cuántos granos de café hay en la imagen?            | 5. ¿Qué océano queda al oeste de Colombia?      |
| 12  | Océano Pacífico                                 |
| 3. ¿Puedes nombrar dos países que limitan con Colombia? | 6. ¿Qué medio de transporte se ve en la imagen? |
| Venezuela, Brasil, Perú o Ecuador                       | Una motocicleta                                 |

## 03

Une las figuras siguiendo el orden de los números.



Ahora, cubre con una hoja las figuras de la parte superior. Después une de nuevo las figuras en el orden inverso al que lo has hecho antes.



## 04

Escribe una marca comercial asociada a cada uno de los siguientes objetos.

EJEMPLO DE SOLUCIÓN



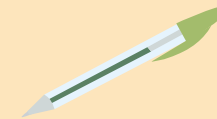
Casio



Bezoya



Camper



Bic



BMW

Ahora, cubre con una hoja la imagen de la parte superior y haz una lista con los objetos que aparecían al principio de la actividad. Te ayudará a pensar en las marcas comerciales utilizadas.

Reloj

Botella de agua

Zapato

Bolígrafo

Coche

## 05

Observa la imagen y memoriza los objetos.



Sin mirar, escribe el orden en que aparecían las imágenes de derecha a izquierda.

1	Gorila	2	Perro	3	Barco
4	Árbol	5	Coche	6	Casa

Ahora, cubre con una hoja la parte superior del ejercicio.



¿ Recuerdas qué elementos faltan en esta imagen en relación a las primeras que has memorizado?

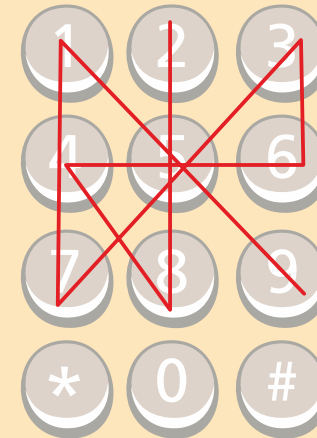
Gorila y Árbol

Por último, recuerda el orden en el que aparecían las primeras imágenes del ejercicio y escríbelo a continuación.

Casa	Coche	Árbol
Barco	Perro	Gorila

## 06

Marca el siguiente número de teléfono en el teclado: **917364825**  
Repítelo hasta que recuerdes los movimientos:



Ahora, sin mirar el número de teléfono, trabaja la memoria reproduciéndolo en este teclado. Apunta el número en la casilla gris.

**917364825**

