

Ejercicios de Memoria y Atención para Mayores

Lección 4

Actividad 1: La Lista del Mercado (Memoria a corto plazo)

Instrucciones: Lea la siguiente lista de compras durante **1 minuto** intentando memorizar todos los artículos. Después, cubra la lista con la mano o un papel y escriba abajo todos los productos que logre recordar, sin importar el orden.

Manzanas	Leche
Jabón	Tomates
Pan	Huevos
Arroz	Pollo

Escriba aquí los productos que recuerda:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Actividad 2: Refranes de Toda la Vida (Memoria semántica)

Instrucciones: La memoria a largo plazo almacena nuestra sabiduría. Complete las siguientes frases escribiendo la segunda parte de estos refranes populares.

1. A caballo regalado, _____
2. Más vale pájaro en mano, _____
3. Cuando el río suena, _____
4. No por mucho madrugar, _____
5. En boca cerrada, _____

Actividad 3: El Intruso Escondido (Atención y lógica)

Instrucciones: En cada una de las siguientes filas hay una palabra que **no pertenece** al mismo grupo o categoría que las demás. Encuéntrala y táchala con una "X" o subráyela.

- **Muebles:** Silla Mesa Armario Manzana Sofá

- **Herramientas:** Martillo Bufanda Destornillador Alicata

- **Transporte:** Coche Tren Avión Autobús Zapato

- **Colores:** Rojo Azul Alegre Verde Amarillo

Actividad 4: Descifra el Mensaje Oculto (Memoria de trabajo)

Instrucciones: Cada número corresponde a una vocal según la tabla clave. Sustituya los números por las letras correspondientes en los recuadros vacíos para descubrir las palabras ocultas.

Clave de Vocales:

1	2	3	4	5
A	E	I	O	U

Palabra 1:

C ____ M ____ N ____
(1) (3) (4)

Palabra 2:

P ____ L ____ T ____
(2) (4) (1)

Palabra 3:

M ____ S ____ C ____
(5) (3) (1)

Actividad 5: Reto de Formas Geométricas (Memoria visual)

Instrucciones: Observe atentamente la siguiente secuencia de figuras durante **30 segundos**. Luego, doble la hoja (o cúbrala) e intente dibujar la misma secuencia de figuras, en el **mismo orden**, en el espacio de abajo.



----- (Doble la hoja por esta línea punteada)

Dibuje aquí la secuencia que recuerda:



¡Excelente trabajo! Mantener la mente activa es salud.

