

EJERCICIOS DE MEMORIA PARA MAYORES

LECCIÓN 1

1 La Maleta de Viaje (Memoria Inmediata)

Mire atentamente los siguientes 6 objetos durante **1 minuto**. Trate de memorizarlos porque se los preguntaremos al final del cuaderno. Luego, doble la hoja o cubra esta sección.



Cámara



Lentes



Pasaporte



Abrigo



Medicinas



Libro

2 Sopa de Sílabas (Categorización)

En la siguiente cuadrícula hay sílabas desordenadas. Úselas para formar **4 Nombres de Animales** y **4 Prendas de Vestir**. Escribálos en las líneas.

PE	CA	RRO	MI	SA
GA	PAN	TO	TA	LÓN
CA	VES	BA	TI	LLO
O	A	VE	BRI	JA
GO	DO			

Animales

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Prendas de Vestir

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3 El Cofre de los Refranes (Memoria Semántica)

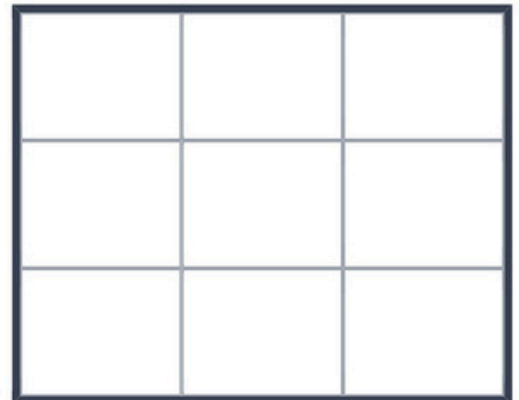
Complete los siguientes refranes populares escribiendo la parte que falta en las líneas.

1. A caballo regalado, _____
2. Camarón que se duerme, _____
3. Más vale pájaro en mano, _____
4. En boca cerrada, _____
5. Aunque la mona se vista de seda, _____

4 Siguiendo Pistas (Lógica Espacial)

Lea atentamente las instrucciones de abajo y dibuje o escriba lo que se le pide en la cuadrícula en blanco.

1. Dibuje un **círculo** en la casilla del centro.
2. Dibuje una **cruz (X)** en la esquina superior derecha.
3. Escriba **su edad** en la casilla justo debajo del círculo.
4. Dibuje una **flor** (o un sol) en la casilla a la izquierda del círculo.
5. Escriba la **primera letra de su nombre** en la esquina inferior izquierda.



5 El Reto Final (Memoria Diferida)

¡No haga trampa! Sin mirar la primera página, intente recordar y escribir los **6 objetos** que llevaba la maleta de viaje del Ejercicio 1.

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

¡Excelente trabajo! Mantener la mente activa es clave para la salud cognitiva.