



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT

# **PROGRAMA ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA**



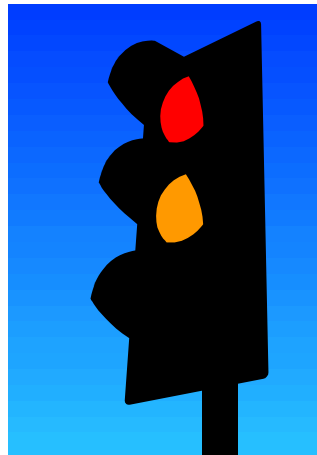
## **GUÍA ENTRENAMIENTO TEÓRICO-PRÁCTICO**



**SECCIÓN PROMOCIÓN DE LA SALUD**

# CLAVES PARA MEJORAR

ATENCIÓN



ESFUERZO



EJERCICIO



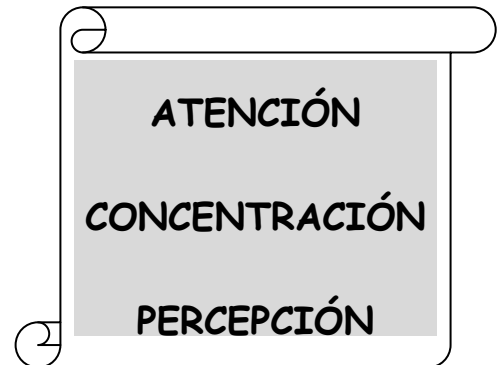
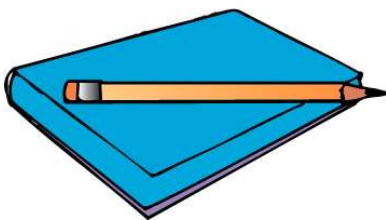


## RECUERDO DE NOMBRES

Dibuje un pequeño croquis de la sala en la que se encuentra, con las mesas y el lugar que ocupa cada persona asistente al curso.

## ETAPAS DE LA MEMORIA

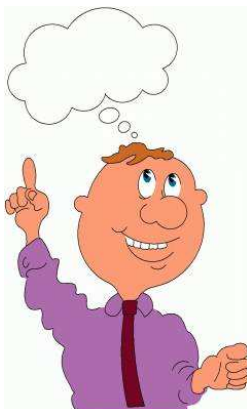
### REGISTRO



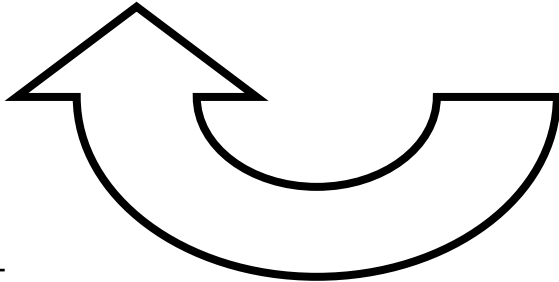
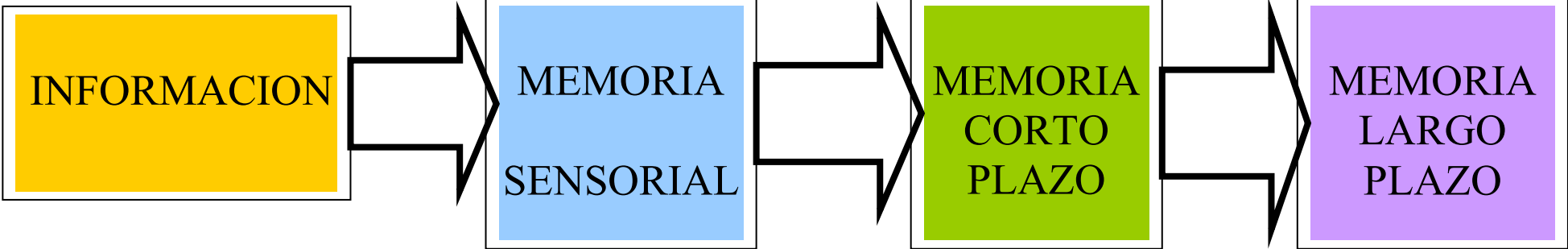
### RETENCIÓN



### RECUERDO



# TIPOS DE MEMORIA



## **Y....NO OLVIDE**

Diariamente debe leer prensa, revistas, libros..  
Cada día siga un informativo:  
radio, televisión.

**“Todo lo que se practica, se mejora”**  
**“Todo lo que no se practica, se olvida”**

### **TAREA PARA CASA- 1er TALLER**





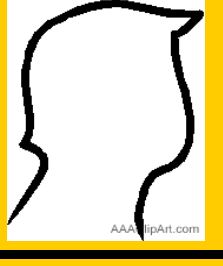







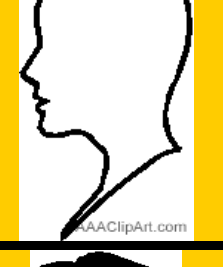



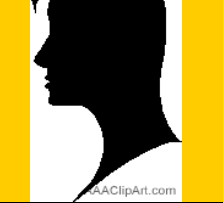



- EJERCICIO DE LISTA DE OLVIDOS
- FORMAR PAREJAS IGUALES
- ESCUCHA ATENTA: NOTICIAS (cualquier noticia)

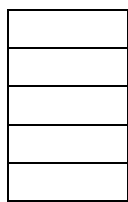
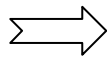
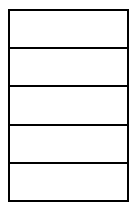
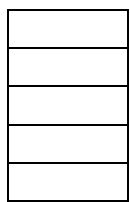
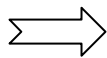
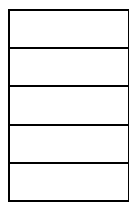
■ Preste atención a las NOTICIAS, fijándose en los datos y en el contenido global.

■ Finalizadas las NOTICIAS: Escriba las noticias que mejor recuerde, junto con los mecanismos que ha utilizado para recordarlas. Estos mecanismos pueden ser:

- Interés personal por la noticia.
- Que la noticia vaya acompañada de imágenes.
- Que tenga un componente emotivo
- Que por la importancia de la misma la hayamos escuchado en varias ocasiones a lo largo del día, etc.

1ª SESIÓN  
**FORMAR PAREJAS IGUALES**

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				





## ¿QUÉ HACEMOS PARA COMPRENDER Y RECORDAR LOS TEXTOS? MÉTODO de las "3R"

### 1ª R "REVISAR" EL TEXTO:

Fíjese en lo que más destaca del artículo, de forma general: títulos, subtítulos, letra en negrilla o cursiva. Nos dará una primera idea global del texto.

Mientras revisa el artículo, hágase preguntas sobre aquello que le interese.

### 2ª R "RELEER" EL TEXTO:

Lea detenidamente todo el texto, prestando la mayor atención posible, sobre todo a lo que le resulte más interesante. Recuerde: atención e interés.

### 3ª R "RESUMIR" DEL TEXTO:

Tras su lectura haga mentalmente o escriba un resumen de lo que ha leído, recordando las ideas y datos más notables.

Es como un repaso que mejora la comprensión y la memoria del texto leído. Intente contestar las preguntas que se planteó en la primera fase.



## **Y....NO OLVIDE**

**Diariamente debe leer prensa, revistas, libros..  
Cada día siga un informativo:  
radio, televisión.**

**“Todo lo que se practica, se mejora”  
“Todo lo que no se practica, se olvida”**

### **TAREA PARA CASA- 2º TALLER**

- **ESCOJA UN TEXTO QUE LE RESULTE INTERESANTE Y PRACTIQUE LOS PASOS DEL MÉTODO “3 R”.**
- **PRUEBA DE ATENCIÓN: “S” o “IA”**
- **PRUEBA DE ATENCIÓN PUNTUAL: “6” o “1”.**

## 2ª SESIÓN

### PRUEBA DE ATENCIÓN

Señale con un **círculo** cada vez que aparezca la **"S"** y con una **raya** cuando aparezca la **"IA"**

ERA UN DIA GRIS. HABIA MUCHO VIENTO. LAS OLAS ROMPIAN CONTRA LA ARENA. LA PLAYA ESTABA SEMIVACIA. ALGUNOS COGIAN CLOCHINAS EN LAS ROCAS. OTROS BUSCABAN TELLINAS ESCARBANDO CON LAS MANOS. LOS NIÑOS HACIAN CASTILLOS QUE SE LLEVABA EL AGUA. LA GENTE PASEABA POR LA ORILLA. LAS GAVIOTAS SE SUMERGIAN A POR SU ALIMENTO. LOS PECES DABAN SALTOS EN EL AIRE, ENTRANDO Y SALIENDO EN EL MAR. ERA UN DIA CUALQUIERA, DE UN AÑO INDETERMINADO....

PRUEBA DE ATENCIÓN PUNTUAL

Señale con una **raya** cada vez que aparezca el **6** y con un **círculo** cuando aparezca el **1**

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

# LÁMINA DE ASOCIACIÓN

3er  
TALLER

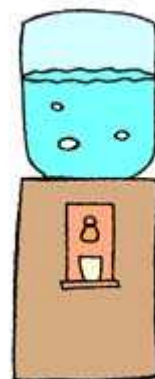
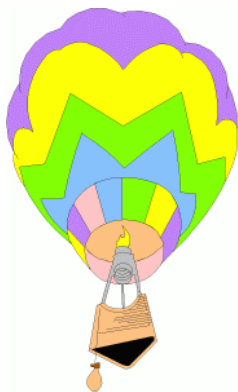
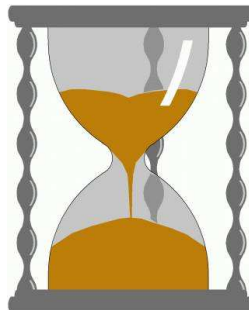
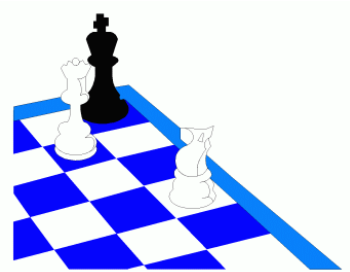
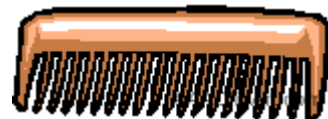
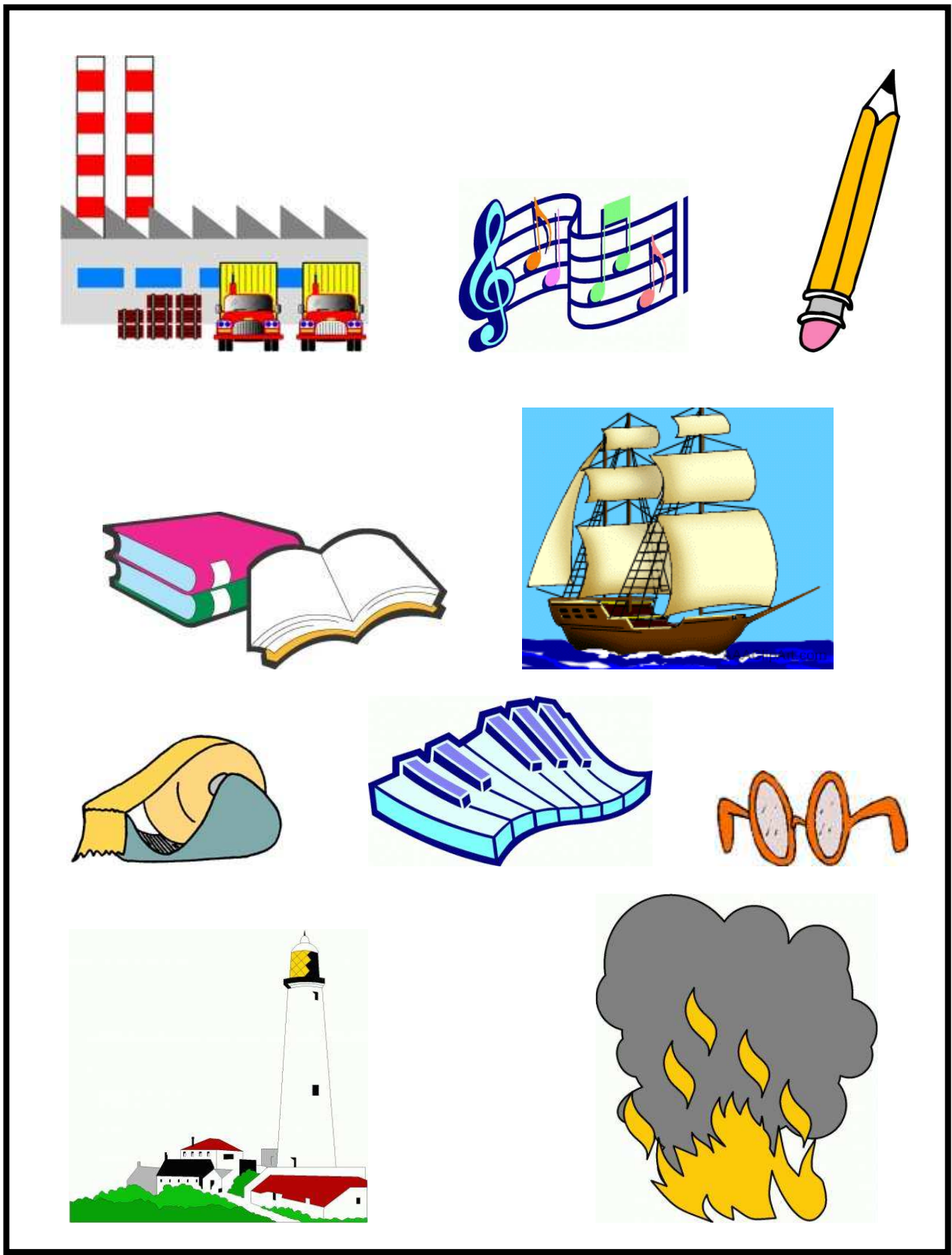


LÁMINA DE ASOCIACIÓN





## CONJUNTO DE PALABRAS

**FALDA**

**SOL**

**LIBRO**

**LAVADORA**

**CAZUELA**

**MARGARITA**

**TOLDO**

**ALUBIAS**

**PANTALÓN**

**LUISA**

**CUADRO**

**LÁPIZ**

**CIRUELA**

**FRIGORÍFICO**

**PAPEL**

**MELOCOTÓN**

**CAMPO**

**HORMIGA**

**FELIPE**

**PINTOR**

## **Y....NO OLVIDE**

Diariamente debe leer prensa, revistas, libros..  
Cada día siga un informativo:  
radio, televisión.

**“Todo lo que se practica, se mejora”**  
**“Todo lo que no se practica, se olvida”**

### **TAREA PARA CASA- 3er TALLER**

- RECUERDO DEL TEXTO “LA LUNA LLENA”.
- ORDENAR LOS PÁRRAFOS “LAS FALLAS DE VALENCIA”.
- SOPA DE NOMBRES.
- LÁMINA DE ASOCIACIÓN.

### 3ª SESIÓN

*Los párrafos del texto, están entremezclados, y hay que ordenarlos para que tengan sentido.*

#### LAS FALLAS DE VALENCIA

**La plantà** es de los momentos más esperados por todos los falleros. En ella, el artista fallero ayudado por la comisión fallera, terminan de montar el monumento. . La noche de la plantà es cuando se dan los últimos retoques a las fallas: se les arreglan los pequeños detalles como pintura que haya saltado, se montan los ninots que quedan pendientes de colocar, se colocan los carteles que explican las escenas, se añade algún adorno externo, para que quede más bonita, etc.

**La Exposición del Ninot**, alberga todas las figuras, ninots, que lucharán por alzarse con el ansiado indulto del fuego. Como ya es tradicional, los **ninots** expuestos participan en un entrañable concurso cuyo resultado depende de la votación popular, que decidirá qué figura o grupos de figuras se salvarán de la Cremà la noche del 19 de marzo.

Desde las **Torres de Serranos** se efectuará **La Cridà de Fallas** (la Llamada) a las fiestas. En dicho acto, la alcaldesa de Valencia entrega las llaves de la ciudad a la 'Fallera Mayor de Valencia ', quien tras un emotivo discurso y el jaleo de los miles de falleros, falleras y valencianos impacientes por que de comienzo la fiesta, hace la llamada a las fiestas y da por inaugurada la semana fallera.

**La cremà de las fallas** de Valencia se celebra la noche del 19 de marzo, día de San José. Consiste en la quema de los monumentos falleros plantados en las calles de Valencia el día 15 de marzo. El acto viene precedido por un castillo de fuegos artificiales, encendido por la fallera mayor de la comisión. En primer lugar en torno a las diez de la noche se procede a la quema del monumento infantil a excepción de la "falla" ganadora del primer premio de la sección especial que se quema a las diez y media. Posteriormente se quema el monumento principal a las doce de la noche y a las doce y media se procede a la quema del primer premio de la sección especial de esta categoría. Por último, a la una de la madrugada se quema el monumento fallero de la plaza del Ayuntamiento que está fuera de concurso.

**La ofrenda de flores** a la Virgen de los Desamparados es uno de los eventos principales de las fiestas falleras de Valencia. Se celebran los días 17 y 18 de Marzo y todas las falleras y falleros con sus trajes regionales y sus mejores galas, hacen una ofrenda floral a la patrona de Valencia. Su manto es confeccionado con los ramos de flores que las falleras traen en sus brazos y esos miles de flores confeccionan el manto de la Virgen que cada año cambia de diseño.



## Sopa de Nombres 3ª SESIÓN

Encuentre en la sopa los 24 nombres que pueden estar en horizontal ( - ), vertical ( | ) o diagonal ( / ) y leerse en uno u otro sentido.

ALVARO	EDUARDO	JAIME
ANTONIA	ELENA	JUANA
BORO	FIDEL	LUIS
BERTA	FERNANDA	LEONOR
CARLOS	GIL	MARIO
CARMEN	GEMMA	MERCEDES
DANIEL	ISMAEL	RAFA
DOLORES	INES	SOLEDAD

D	F	B	O	R	O	I	L	E	D	I	F
O	S	A	L	I	G	N	V	X	A	J	V
L	E	O	N	O	R	E	I	N	D	A	Z
O	D	R	O	E	Ñ	S	T	I	N	I	C
R	E	A	A	I	L	O	U	S	A	M	S
E	C	V	X	G	N	E	R	M	N	E	I
S	R	L	C	I	E	D	U	A	R	D	O
M	E	A	A	A	C	M	E	E	E	S	L
I	M	Y	P	I	O	A	M	L	F	I	E
S	O	L	E	D	A	D	R	A	O	U	I
A	F	A	R	O	I	R	A	M	P	L	N
L	I	J	U	A	N	A	T	R	E	B	A
A	C	A	R	L	O	S	E	C	A	N	D

## CATEGORÍAS

<b>VERDURAS</b>	
<b>MESES</b>	
<b>COLORES</b>	
<b>ANIMALES</b>	
<b>FLORES</b>	

## OLVIDOS COTIDIANOS

### Recordar cosas que hemos hecho PASADO

- \* *ACCIÓN AUTOMÁTICA*  
(Cerrar la puerta de casa.....)
- \* *PERDER OJETOS DE USO COTIDIANO*  
(Llaves, gafas).
- \* *GUARDAR OBJETOS Y OLVIDAR DONDE ESTÁN* (Ropa.....)

### Recordar cosas por hacer FUTURO

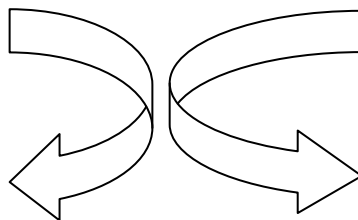
- \* ¿QUÉ HE VENIDO A BUSCAR?  
A ESTA HABITACIÓN?
- \* TAREA PARA HACER (dar un recado).
- \* LISTA DE LA COMPRA
- \* SEGUIR LA DIRECCIÓN CORRECTA

### SOLUCIÓN

¿Qué pasos hay que seguir?

#### 1. Para que No se Olvide:

- ATENCIÓN
- VERBALIZACIÓN-REPETICIÓN
- VISUALIZACIÓN-ASOCIACIÓN









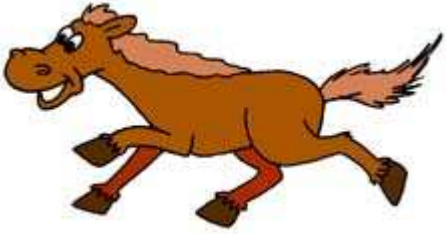


#### 2. Para Recordarlo después:

- REPENSAR
- BUSCAR REFERENCIAS E INDICIOS
- VOLVER AL ÚLTIMO LUGAR

**UN SITIO PARA CADA COSA Y CADA COSA EN SU SITIO**

LÁMINA DE ASOCIACIÓN

PROTECCIÓN		
MEMORIA		
CARRETERA		
RIQUEZA		
AMOR		
VELOZ		
SILENCIO		
SELVA		
EMBALSE		

## **Y....NO OLVIDE**

Diariamente debe leer prensa, revistas, libros..  
Cada día siga un informativo:  
radio, televisión.

**“Todo lo que se practica, se mejora”**  
**“Todo lo que no se practica, se olvida”**

### **TAREA PARA CASA- 4º TALLER**

- PALABRAS QUE EMPIECEN POR ...
- DESCUBRE LAS PALABRAS ESCONDIDAS.

## 4ª SESIÓN

### PALABRAS QUE EMPIECEN POR...

A continuación deberá escribir el mayor número posible de palabras que empiecen por...

C O \_\_\_\_\_

M A \_\_\_\_\_

S A \_\_\_\_\_

## 4ª SESIÓN

### DESCUBRE LAS PALABRAS ESCONDIDAS

M N E Q I L A

S O R I O

E L E I S I N

C I D A

M Z A A

E S I N A A S

C A A L O

S A O N

V A E N I A

V A E S

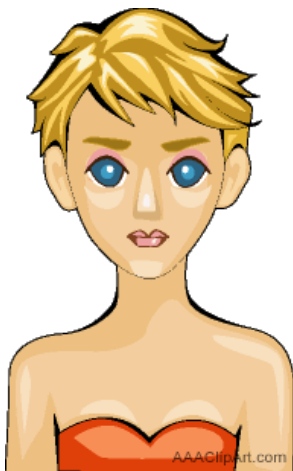


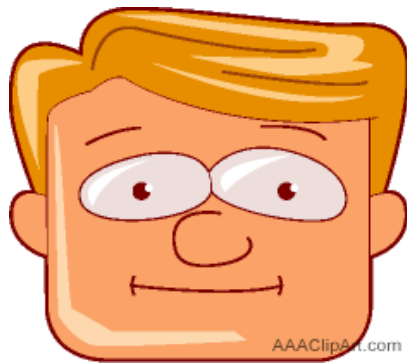
## RECUERDO DE NOMBRES

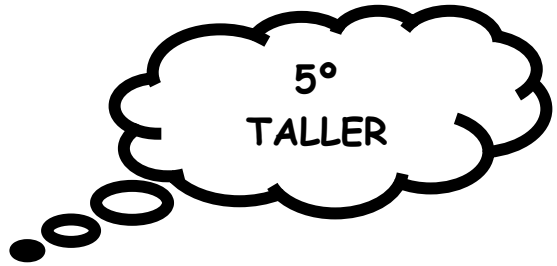
### Estrategias a seguir

- 1º.- **Atender** al nombre.
- 2º.- **Repetir** el nombre durante la conversación, varias veces.
- 3º.- **Asociar** el nombre que queremos recordar a un nombre conocido.
- 4º.- Encontrar un **rasgo característico** de la persona: rostro, físico, aficiones... y asociarlo con el nombre o apellido
- 5º.- **Buscarle un significado** al nombre y apellido.









## **Y.....NO OLVIDE**

**Diariamente debe leer prensa, revistas, libros..  
Cada día siga un informativo:  
radio, televisión.**

**“Todo lo que se practica, se mejora”  
“Todo lo que no se practica, se olvida”**

### **TAREA PARA CASA- 5º TALLER**

-Aplicar las estrategias aprendidas, acoplando los nombres que a continuación les mostramos a los rostros de la página anterior:

- **Fidel Cubero**
- **José Luís Cuadrado**
- **Ana Rosa García**
- **Maria Alegre**
- **Alberto Cortes**

-ELIJA UNA NOTICIA QUE LE RESULTE INTERESANTE Y PRACTIQUE LOS PASOS DEL MÉTODO “3 R”.

-EJERCICIOS DE ATENCIÓN.

# ERRORES

Busque las 10 diferencias





## LISTA DE LA COMPRA

Memorizar aplicando las estrategias aprendidas

COMPRAR:

1. -1 kilo de arroz
2. - Manzanas harinosas
3. - 1 bote de mermelada
4. - 1 botella de suavizante
5. - Mandarinas
6. - Verdura para la paella
7. -1 paquete de pan tostado
8. -1 pollo troceado
9. -1 botella de detergente
- 10.- Leche semidesnatada.

## LA PALABRA REPETIDA

Mire atentamente la siguiente lista de palabras y señale aquellas que se repiten:

COHETE

ESCALERA

LUCES

AMIGOS

MECEDORA

CINES

NUBES

TEATROS

LUNA

SUEÑO

RELOJ

MANTA

PRACTICAR

LUCES

OJOS

FRIO

NIETOS

LUNA

AMIGOS

CARAMELO

MANOS

MECEDORA

ROSTRO

NIETOS

ABUELOS

HABITACIÓN

FRIO

LIBROS

HABITACIÓN

PERIÓDICO

NOVELA

NUBES



## SEGUIR LA DIRECCIÓN CORRECTA

Desde su domicilio marque algún destino al que quiera ir, una tienda, la casa de algún conocido, sus hijos, etc.

A continuación escriba en el siguiente recuadro la dirección que desea seguir marcando especialmente lugares o establecimientos próximos que le puedan servir de referencia para seguir la dirección correcta.

Lo importante es lo que recuerde y no su calidad artística.

### INICIO DEL RECORRIDO

## LA RELAJACIÓN

Nuestro cerebro, está en continua relación con su entorno y con nuestro cuerpo, a través de más de 10.000 millones de neuronas e innumerables interconexiones que constituyen el centro de control de todas nuestras actividades físicas y mentales.

Al sobrecargar este sistema con nuestras actividades diarias generamos ansiedad y estrés, que puede provocarnos alteraciones tanto psíquicas (insomnio, irritabilidad...), como físicas (cefalea, dolor de cuello, tensión alta...). En este estado de ansiedad y nerviosismo nuestra memoria va a funcionar peor, ya que se va a ver afectado tanto el registro (no estamos atentos) como el recuerdo. ¿No se han dado cuenta que cuando más estresados estamos, más olvidos cotidianos tenemos?

Por esto, necesitamos disminuir esa tensión emocional, necesitamos relajarnos. Existen muchas formas de relajación, nosotros les vamos a ofrecer una técnica sencilla, para que aprendan a relajar de forma voluntaria sus músculos, y a través de ello lleguen en un breve espacio de tiempo a controlar sus pensamientos negativos...

Aprenderemos a relajarnos activamente recorriendo distintas partes de nuestro cuerpo, en las que percibiremos la diferencia entre un músculo contraído y uno relajado.

Practicando de forma regular esta técnica, adquirirán un profundo bienestar físico y mental que favorecerá su aprendizaje y que fácilmente podrán aplicar en cualquier situación crítica o estresante que se produzca en su vida.



## NOCIONES BÁSICAS DE RELAJACIÓN

Empezaremos la relajación sentándonos lo más cómodamente posible y concentrándonos en nuestra respiración, consiguiendo una respiración no forzada.

A continuación iremos imaginando partes de nuestro cuerpo y focalizaremos nuestra atención en las distintas sensaciones que nos provoca la relajación de nuestros músculos, tras su contracción, con frases como: contrae el músculo, mantén la tensión y relaja, nota cómo los músculos y tendones se van relajando, experimenta la sensación de relax y flojedad que se va produciendo, siente un agradable entumecimiento.

Cuando nuestro cuerpo esté relajado, visualizaremos como actúa nuestro cerebro llegando a un estado de relajación profundo.

Para volver al estado normal de consciencia, siempre lo haremos de forma gradual, ya que si nos levantamos bruscamente podemos sufrir caídas, pues nuestra musculatura estará muy relajada. Contaremos de 5 a 1, tras cada número iremos movilizand o diferentes partes de nuestro cuerpo hasta llegar al 1, donde abriremos los ojos y nos sentiremos descansados y llenos de energía.

**Ahora ya podemos comenzar a relajarnos.....**

## APRENDIENDO A RELAJARNOS

Colócate en posición cómoda, que nada te moleste, cierra los ojos y recorre mentalmente tu cuerpo..., desde los pies hasta la cabeza.

Respira profundamente, nota cómo entra y sale el aire lentamente por tu nariz..., concéntrate en tu respiración e imagina que tus pulmones cada vez que los llenas se recargan de energía y cuando los vacías, van saliendo las partículas negativas que hay dentro de ti. Busca ahora una respiración no forzada para hacer la relajación.

Ahora céntrate en tu **pierna derecha**, imagina cómo es tu pierna derecha..., su tamaño..., su forma..., la ropa... Eres consciente de su posición en contacto con el suelo..., ahora aprieta el talón hacia el suelo..... y ahora suelta, relaja. Tensa los dedos del pie poniéndolos hacia abajo... y luego hacia arriba, mantenlos así y nota como sube la tensión por toda la pierna, contráela, compara una pierna con la otra..., ahora suéltala y relaja, nota cómo los músculos y tendones se van relajando, experimenta la sensación de relax y flojedad que se va produciendo, siente un agradable entumecimiento que comienza por tu pie y va ascendiendo hacia tu pierna.....

Ahora céntrate en tu **pierna izquierda**, imagina cómo es tu pierna izquierda..., su tamaño..., su forma..., la ropa... Eres consciente de su posición en contacto con el suelo..., ahora aprieta el talón hacia el suelo.... y ahora suelta, relaja. Tensa los dedos del pie poniéndolos hacia abajo... y luego hacia arriba, mantenlos así y nota como sube la tensión por toda la pierna, contráela, compara una pierna con la otra..., ahora suéltala y relaja, nota cómo los músculos y tendones se van relajando, experimenta la sensación de relax y flojedad que se va produciendo,

siente un agradable entumecimiento que comienza por tu pie y va ascendiendo hacia tu pierna.....

Ahora dirige tu atención hacia **el abdomen**, siente la piel que lo cubre..., ahora contrae el abdomen, mantén esa tensión... y suéltalo, siente cómo se relajan sus músculos, sientes una sensación sedante, experimentas esa sensación de entumecimiento agradable y notas cómo se queda en un estado de calma y relajación profunda.....

Ahora recorre mentalmente **tu columna**....., dirige tu atención hacia **tu cuello**..., lo giras suavemente hacia la derecha..., luego hacia la izquierda..., nota cómo se va quedando suelto..., cómo se relaja..., queda relajado dejándolo en su posición original.

Ahora dirige tu mirada a partir del **cuello hasta la cintura**....., detente en ella y sin levantar los hombros ni las caderas, estira tu columna arqueando ligeramente la espalda, mantén la elevación..... y suelta, relaja.....

Ahora céntrate en **tu brazo derecho**...., sientes tu mano..., la forma de tus dedos..., cierra el puño y nota cómo la tensión va subiendo por todo el brazo, mantenla..., y ahora abre la mano y relaja todo el brazo, nota cómo se van aflojando todos los músculos..., los sientes cada vez más flácidos, experimentas esa sensación de flojedad, de entumecimiento que cubre tu mano y tu brazo....

Ahora céntrate en **tu brazo izquierdo**...., sientes tu mano..., la forma de tus dedos..., cierra el puño y nota cómo la tensión va subiendo por todo el brazo, mantenla..., y ahora abre la mano y relaja todo el brazo, nota cómo se sueltan todos los músculos..., cómo se van aflojando, experimentas esa agradable sensación de entumecimiento que cubre tu mano y tu brazo....

Ahora observas **tus hombros**...., sube los hombros y mete tu cabeza entre ellos, mantén esa posición..... y ahora suéltalos, relájalos, siéntelos completamente relajados....

Céntrate ahora en **tu cabeza.....**, sube las cejas hacia arriba y tensa la frente...., ahora suéltala y déjala relajada....

Ahora dirige tu atención hacia **tu mandíbula...**, y visualiza a través de ella tu lengua..., apriétala contra tu paladar... y ahora suelta, deja completamente relajada tu lengua y tu mandíbula.....

Ahora dirige tu mirada **al interior de tu cerebro** que controla todo tu organismo y tus pensamientos... y observas como registra todas y cada una de las sensaciones de tu cuerpo...., no juzgues esas sensaciones, déjalas pasar, no te molestan en absoluto, te encuentras muy a gusto y el estado de relajación es muy profundo.....

Poco a poco vais a volver a vuestro estado normal de consciencia, yo contaré hacia atrás comenzando en el 5 y comenzareis a movilizar los dedos de las manos y los pies, luego todo el cuerpo y cuando llegue al 1, podéis abrir los ojos. **5...4...3...2...1.**

## RECOMENDACIONES PARA EL MANTENIMIENTO DE LA MEMORIA

A lo largo del curso, hemos visto que para conseguir una mejoría en la memoria, son fundamentales la **ATENCIÓN**, el **ESFUERZO** y el **EJERCICIO**. Existen actividades sencillas que podemos realizar incluso en casa y que son muy útiles para estimular los procesos mentales en general.

A continuación les exponemos algunos ejemplos de ejercicios para realizar en casa:

1. Diariamente, elija un objeto cualquiera e intente **imaginarlo o visualizarlo**.
2. Intente **recordar y escribir las noticias del telediario** 1 vez a la semana.
3. Practique la **lectura a diario**. Realice semanalmente, **el método de comprensión y recuerdo de textos (3R)**.
4. Realice todas las semanas **crucigramas, sopas de letras...**
5. **Practique la escritura** frecuentemente (escriba cartas, la lista de la compra, o escriba un diario).
6. Realice **ejercicios de retención de información**:  
Cuando pase por un escaparate, fíjese en que objetos hay y aplique estrategias para memorizarlos (asociar, verbalizar...), luego compruébelo.
7. Realice **ejercicios de concentración**:
  - Encuentre las 7 diferencias entre 2 dibujos.
  - Vaya subrayando una determinada letra o sílaba en un texto.
8. Realice **ejercicios de recuerdo semanalmente**:
  - Recordar películas que ha visto.
  - Recordar números de teléfono que haya aprendido.
9. Practique la **RELAJACIÓN DIARIAMENTE**.

# LECTURAS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS

## Canción de Otoño en Primavera

( Rubén Darío)

Juventud, divino tesoro,  
¡ya te vas para no volver!  
Cuando quiero llorar, no lloro...  
y a veces lloro sin querer...

Plural ha sido la celeste  
historia de mi corazón.  
Era una dulce niña, en este  
mundo de duelo y de aflicción.

Miraba como el alba pura;  
sonreía como una flor.  
Era su cabellera oscura  
hecha de noche y de dolor.

Yo era tímido como un niño.  
Ella, naturalmente, fue,  
para mi amor hecho de armiño,  
Herodías y Salomé...

Juventud, divino tesoro,  
¡ya te vas para no volver!  
Cuando quiero llorar, no lloro...  
y a veces lloro sin querer...

## Rima

(Gustavo Adolfo Bécquer)

Asomaba a sus ojos una lágrima  
y a mi labio una frase de perdón;  
habló el orgullo y se enjugó su llanto,  
y la frase en mis labios expiró.

Yo voy por un camino; ella, por otro;  
pero, al pensar en nuestro mutuo amor,  
yo digo aún: —¿Por qué callé aquel día?  
Y ella dirá: —¿Por qué no lloré yo?

## JARDINES DE VIVEROS DE VALENCIA

Situados sobre el solar que ocupara en parte el antiguo Palacio del Real.

Aunque los jardines tengan un origen remoto en los propios jardines que disponía el palacio real, la actual configuración nace en 1841, alrededor de las dos montañetas formadas por los escombros del palacio, que el general Elio ordenó amontonar y rodeó de macizos sustentantes y plantó árboles y flores sobre ellos. A partir de este lugar nacerían los Jardines del Real en toda su amplia extensión y belleza.

En 1874 la Corona renunció a la propiedad para ser gestionados por la Diputación de Valencia a partir de 1887. En 1903 fueron cedidos al Ayuntamiento de Valencia. A lo largo del siglo XX comienza a acondicionarse la zona para su uso público como jardín de recreo. Entre otras actuaciones se cierra parte de su perímetro con la verja de hierro forjado, procedente del jardín de la Glorieta, en 1926 al tiempo que se emplazan en los jardines una gran cantidad de estatuas ornamentales, fuentes y surtidores.

De los jardines destacan el paseo de las palmeras con ejemplares centenarios, una espléndida rosaleda, una casa para pájaros levantada en 1933, un estanque o lago con una cascada con patos y cisnes y un parque infantil de tráfico con una locomotora de la época.

Uno de los edificios que podemos encontrar en los Jardines, es la Alquería de Canet, que se conserva “ in situ “ como modelo típico de la arquitectura rural valenciana. Muy cerca de ella encontramos la casa del Jardinero Mayor de la Ciudad, hoy convertida en oficinas municipales.

## EI PARQUE DEL CAUCE DEL RÍO TURIA

De entre todos los parques de Valencia, llama la atención el Parque del antiguo Cauce del Río Turia, uno de los parques lineales más largos de Europa que recorre la ciudad de oeste a este. Este parque lineal es el pulmón verde de Valencia; tiene una extensión total de casi un millón y medio de metros cuadrados, y hoy es un inmenso y variado jardín, con zonas verdes, deportivas y un Palau de la Música.

La mayoría de las personas que visitan Valencia por primera vez se sorprenden al encontrarse ante un cauce de río convertido en parque. Las razones que motivaron el cambio de uso del espacio hay que buscarlas en 1957. Ese año el Río Turia se desbordó, e inundó gran parte de la ciudad. Algunas calles del centro de la ciudad estaban completamente inundadas, con un metro y medio de agua. La tromba de agua de la riada fue tan brutal que se llevó por delante todo lo que encontró: casas,

puentes, caminos, carreteras y cosechas enteras. Hubo 59 muertos. Al año siguiente se decidió desviar por el sur el cauce del río y dar otro uso al cauce antiguo. Por supuesto que no faltó una polémica sobre que uso dar al nuevo espacio urbano. El alcalde de Valencia en aquel periodo, Miguel Ramón Izquierdo, siempre tuvo claro que el cauce iba a ser un parque. Además el alcalde se anticipó a cualquier decisión ordenando plantar árboles para dificultar otros posibles usos.

Hoy el parque del cauce del Turia es un parque hecho y maduro, con una gran variedad de árboles, no sólo propios del bosque mediterráneo si no también importados de otros continentes y que se han adaptado bien al clima del levante: entre ellos destaca uno de los árboles más originales del mundo, el palo borracho, originario de los bosques cálidos y secos de climas tropicales y subtropicales. Procede sobre todo de Brasil meridional. Se caracteriza porque tiene un solo tronco, con espinas cónicas y en lo alto ramas pequeñas. Puede llegar a medir hasta 25 metros de alto y lo resiste casi todo: falta de agua y todo tipo de plagas. Sus flores son rosadas muy bonitas y el árbol, por lo menos en Valencia, florece en el mes de septiembre.



## ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo:

- "Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos".

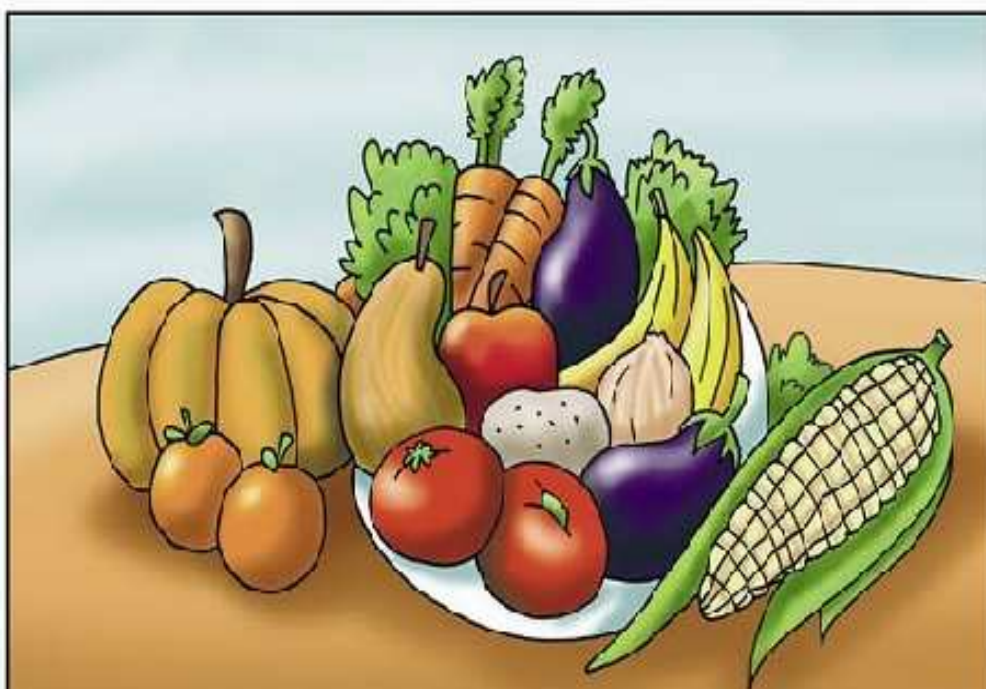
La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observen y lo comprobarán. Cuando en una empresa el personal busca a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos, cualquier tonto puede hacerlo, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

## ENCUENTRE LAS 10 DIFERENCIAS



## ENCUENTRE LAS 8 DIFERENCIAS



ENCUENTRE LAS 5 DIFERENCIAS



## SOPA DE LETRAS

Busque 15 nombres de alimentos en la sopa de letras y tenga en cuenta que pueden estar en horizontal ( \_ ), vertical ( | ) o diagonal ( / ) y leerse en uno u otro sentido.

LECHE	HUEVOS	NUECES
QUESO	TOMATE	MELON
PAN	CEBOLLA	ACEITE
YOGUR	SALMON	LIMON
CARNE	ARROZ	TRUCHA

F	A	Q	E	B	U	A	K	I	R	L	H
T	Q	Z	L	R	S	U	R	F	U	P	Ñ
N	R	H	U	E	V	O	S	R	G	Q	I
N	V	U	D	E	C	T	M	J	O	Ñ	A
Z	O	H	C	C	X	H	E	S	Y	Z	N
E	X	A	G	H	Y	U	E	E	S	O	A
T	P	M	K	O	A	U	S	F	M	J	L
I	A	R	E	A	Q	U	A	I	B	T	N
E	N	U	E	C	E	S	L	I	C	O	O
C	S	A	E	S	I	A	M	F	B	M	L
A	P	O	L	C	E	B	O	L	L	A	E
E	E	N	R	A	C	C	N	X	A	T	M
I	K	W	O	U	B	E	D	G	I	E	O

## TAREAS CON LOGOGRAMAS

V	A	L	E	N	C	I	A
---	---	---	---	---	---	---	---

M	A	R	U	J	A
---	---	---	---	---	---

## ESTE CUADERNO PERTENECE A:

## FECHAS DEL CURSO DE MEMORIA:

	<b>1<sup>a</sup> SESIÓN</b>	<b>2<sup>a</sup> SESIÓN</b>	<b>3<sup>a</sup> SESIÓN</b>	<b>4<sup>a</sup> SESIÓN</b>	<b>5<sup>a</sup> SESIÓN</b>	<b>6<sup>a</sup> SESIÓN</b>
<b>Día</b>						
<b>Fecha</b>						
<b>Hora</b>						

**\*CUADERNO EDITADO BAJO EL MECENAZGO DE D.<sup>a</sup> MARÍA SERRULLA**





**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**

REGIDORIA DE SANITAT



**PROGRAMA  
ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA**

**SERVICIO DE SANIDAD  
SECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**