



COMO MANTENER Y MEJORAR LA MEMORIA

Dra: Salomé Martín



ALGUNAS COSAS SOBRE LA MEMORIA

- **LA MEMORIA SE PUEDE MEJORAR.**
- **FASES DE LA MEMORIA:**
 - Registro
 - Retención o conservación
 - Recuerdo
- **EN LA MEMORIA INFLUYEN:**
 - La Atención
 - La motivación
 - El estado de ánimo....



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

- Marcar una letra determinada en un texto
- Buscar un objeto entre muchos
- Buscar a “Wallie”
- Buscar las diferencias entre dos figuras
- Buscar semejanzas entre figuras similares
- Lista de palabras que comiencen por la letra...
- Lista de animales, árboles, países...



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

- Hacer el mayor número de palabras con unas letras determinadas
- Crucigramas
- Sopas de letras
- Recordar el mayor número de detalles de una fotografía
- Hacer recorridos posibles entre dos puntos de un plano
- Resolución de Laberintos
- Puzzles



CONSEJOS GENERALES PARA MANTENER LA MEMORIA

- Tener una vida social activa: amigos, reuniones
- Leer
- Acudir a conferencias, estar intelectualmente activo
- Utilizar la memoria, trabajarla , ejercitarla
- Plantearse retos intelectuales, aprender algo nuevo
- Hacer alguna actividad diferente de lo habitual, interesarse por un tema distinto a la profesión.



LO MAS IMPORTANTE PARA MANTENER LA MEMORIA

DISFRUTAR DE LA VIDA

SER FELIZ