

ENTRENA TU MEMORIA



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

QUE ES LA MEMORIA

Es la capacidad que tenemos las personas para almacenar en el cerebro la información que recibimos y recuperarla mas adelante para poder utilizarla.

Es una de las funciones más importantes de nuestro cerebro



FASES DE LA MEMORIA

Codificación o registro: nuestro cerebro recibe la información a través de los sentidos.

Almacenamiento: es la retención de esa información en el cerebro para su conservación y futura utilización.

Recuperación: es la localización de la información almacenada para utilizarla.



FASES DE LA MEMORIA

Ese almacenamiento y recuperación de información va a depender sobre todo de la calidad de atención que prestemos.

Por eso, podemos recordar con detalle los momentos más importantes de nuestra vida, mientras que olvidamos cosas a las que no prestamos demasiada atención o no son importantes para nosotros.



TIPOS DE MEMORIA

MEMORIA SENSORIAL

Es el tipo de memoria más breve.

Nos sirve para retener algo durante tan solo unos segundos después de que el estímulo que las provoca ya no está presente.

P. ej. Un olor



TIPOS DE MEMORIA

MEMORIA A CORTO PLAZO

Es la capacidad de almacenar información durante un breve periodo de tiempo (segundos o minutos).

P. ej. Un numero de teléfono



TIPOS DE MEMORIA

MEMORIA A LARGO PLAZO

Es la capacidad de almacenar información durante mucho tiempo, incluso toda la vida.

P. ej. Una fecha de cumpleaños



TIPOS DE OLVIDO

Olvidos benignos

Son las pérdidas normales de memoria asociadas al proceso normal de envejecimiento

Olvidos patológicos

Son los que se producen por enfermedades como la DEMENCIA o el ALZHEIMER



OLVIDOS BENIGNOS

Los olvidos mas frecuentes son:

- Cómo se llamaba?...
- He apagado el fuego?.....
- Donde lo habré dejado?.....
- Qué numero era?.....
- Tomé ya la medicación?.....



PUEDEN SER DEBIDO A...

- Proceso normal del envejecimiento
- Falta de atención o concentración
- No comprendemos lo que nos dicen o leemos
- Situaciones de preocupación o ansiedad
- Falta de ejercitación mental



COMO LUCHAR CONTRA LA PERDIDA DE MEMORIA

- ✓ Alimentación rica en frutas, verduras y frutos secos.
- ✓ Beber suficiente agua.
- ✓ Hacer ejercicio físico de forma regular ayuda a oxigenarse el cerebro.
- ✓ Evitar el tabaco y el alcohol
- ✓ Evitar el estrés y la ansiedad
- ✓ Dormir las horas necesarias
- ✓ Practicar ejercicios de relajación a diario
- ✓ Utilizar pictogramas o carteles para recordar cosas.
- ✓ Ejercitar la mente: hacer crucigramas, leer y comprender, juegos de mesa, conversar con otras personas...



QUE HACER SI NOTAMOS PERDIDAS DE MEMORIA

Si empezamos a notar pérdidas de memoria que puedan afectar a nuestra vida diaria, debemos consultar con un médico.

Este nos hará las pruebas necesarias para determinar si es por la edad o pueden deberse al inicio de una demencia.



AYUDAS

- CARTELES
- PASTILLEROS
- COMPAÑEROS
- ALARMAS MOVIL



TIPOS DE EJERCICIOS PARA LA MEMORIA



EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN: ES LA TÉCNICA DE MEMORIZACIÓN MÁS IMPORTANTE. RETENEMOS MEJOR LA INFORMACIÓN QUE VEMOS QUE LA QUE ESCUCHAMOS, OLEMOS O TOCAMOS.
P. EJ. GUARDAR LAS GAFAS EN EL CAJÓN.



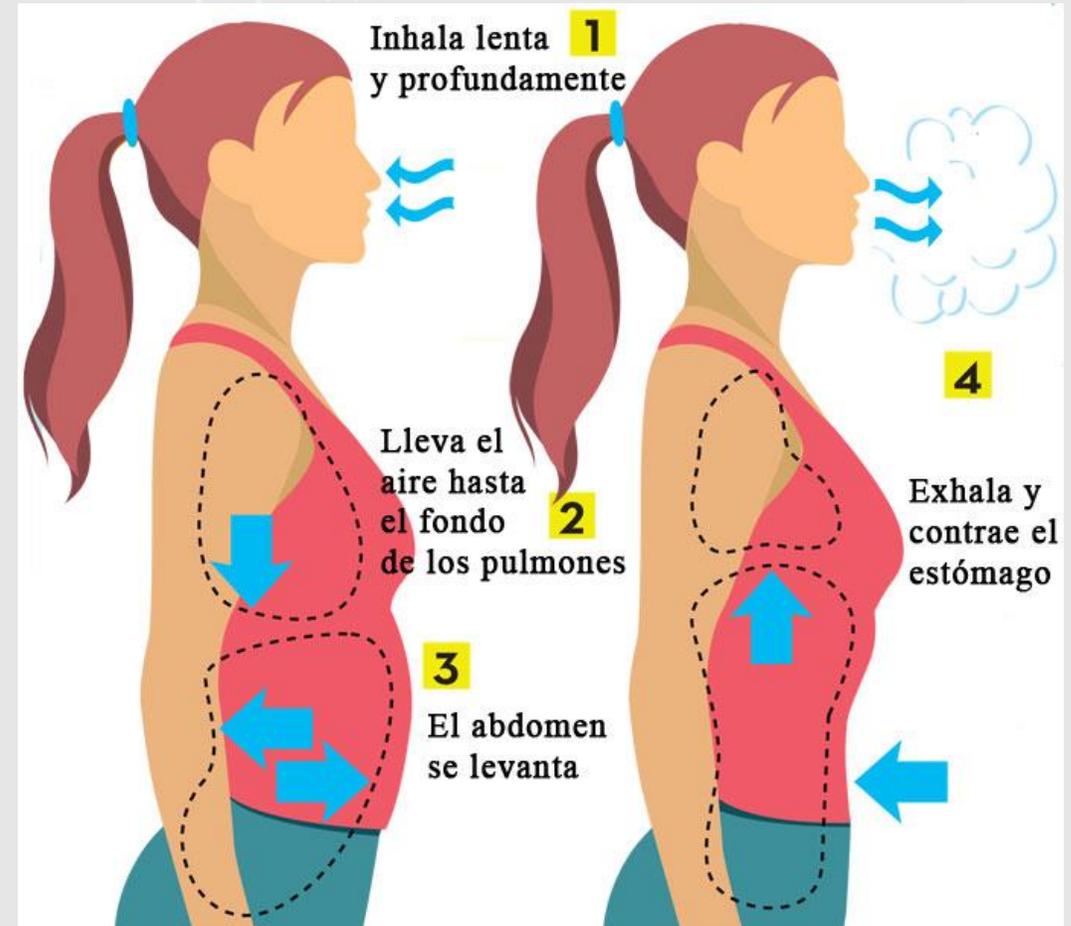
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN: ES UNA TÉCNICA BÁSICA PARA CONSEGUIR RECORDAR COSAS Y MEMORIZAR NUEVA INFORMACIÓN.



EJERCICIOS DE ASOCIACIÓN Y/O REPETICIÓN: ASOCIAR LO QUE QUEREMOS RECORDAR A OTRA COSA P.EJ. UN ACONTECIMIENTO O REPETIR UNA Y OTRA VEZ LA INFORMACIÓN QUE QUIERES ALMACENAR

RESPIRACION DIAFRAGMATICA

Para relajarnos antes de empezar a practicar antes de ejercitar la memoria



MEMORIA A CORTO PLAZO

- ¿ QUE CENASTE AYER?
- ¿ COMO ME LLAMO YO?



MEMORIA A LARGO PLAZO

- ¿ COMO SE LLAMABA TU COLEGIO?
- ¿ RECUERDAS EL NOMBRE DE ALGUN AMIGO/A DE TU INFANCIA?



CALCULO MENTAL

Ana va al supermercado y tiene que comprar:

Un kilo de naranjas que cuesta 1 €

Un bote de tomate frito que cuesta 0,50 €

Detergente para la lavadora que cuesta 5,50 €

Galletas que cuestan 1,40 €

Una barra de pan que cuesta 0,60 €

Si lleva 10 € ¿Cuánto le sobra?



RESPUESTA CALCULO MENTAL

Gasta 9 € y le
sobra 1 €

Descubre las palabras que faltan para completar estos refranes

Mas vale _____ que curar

Quien tiene un _____ tiene un tesoro

Al mal tiempo _____ cara

Agua pasada no mueve _____

No dejes para _____ lo que puedas hacer _____

Intenta encontrar la palabra que se esconde en las letras desordenadas

SIRVE PARA ESCRIBIR

P Z A L I

SE USA EN LOS VIAJES

L A E M T A

LO USAMOS PARA LEER

B O R I L

SE USA PARA VESTIR

E T D V S O I

ES UN COLOR

R N A A J N A

MEMORIA VISUAL



Observa esta fotografía durante un rato.

¿Qué recuerdas de la foto que acabas de ver?

- ✓ ¿Hay pájaros en el cielo?
- ✓ ¿Hay flores amarillas?
- ✓ ¿Cuántas mariposas hay?
- ✓ ¿Se ve el sol?
- ✓ ¿Hay algún río?
- ✓ ¿Hay montañas?

PALABRAS ENCADENADAS



Se dice una palabra y por turno se continua con otra palabra que empiece por la ultima silaba de la palabra anterior.



Por ejemplo: el primer jugador dice "som-bra", el siguiente puede decir "bra-sa", el otro "sa-bor", luego "bor-di-llo", etc.

CÍRCULO DE MEMORIA

Se decide un tema, por ejemplo colores.

Cada jugador dice una palabra referente al tema escogido.

A continuación, se va preguntando a los participantes de manera aleatoria si recuerdan que palabra ha dicho otra persona del grupo.

Si uno falla, se pasa turno

AGUDEZA VISUAL

Encuentra las 8 diferencias entre estos dos dibujos



AGUDEZA VISUAL

Estas son las 8 diferencias entre los dos dibujos

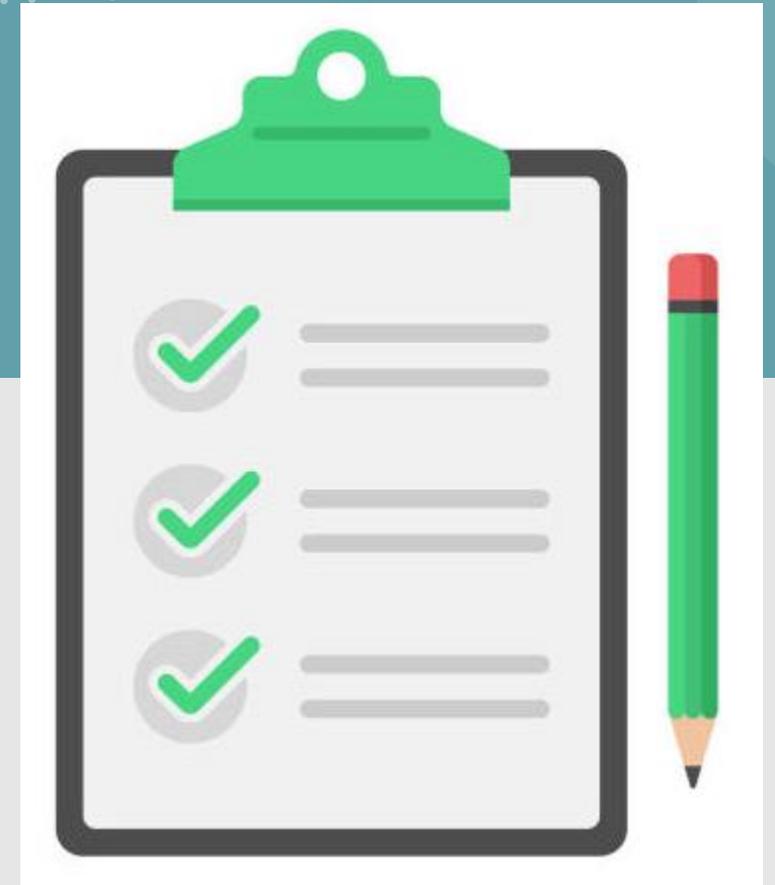


LEER TEXTOS INCOMPLETOS ESTIMULA AL CEREBRO

Este es un claro ejemplo de la capacidad que tenemos para leer textos, aunque se nos presenten de forma incompleta. Para que te resulte más fácil, intenta leerlo de forma rápida.

RESUMEN

- ✓ La memoria es una de las funciones mas importante de nuestro cerebro.
- ✓ Podemos diferenciar entre los olvidos benignos, asociados al envejecimiento normal y la pérdida de memoria asociada a enfermedades como las demencias
- ✓ Podemos frenar la perdida de memoria con una serie de hábitos saludables y sobre todo ejercitando la mente



GRACIAS



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ