Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Batalla del 1 al 10

¡Comienza la batalla! El juego empieza de una manera muy sencilla: las personas participantes deberán ir **contando en voz alta del 1 al 10 de manera alternada.** Es decir, si hay dos jugadores, uno dirá 1, el otro, 2, y así sucesivamente hasta llegar hasta 10.

A continuación, antes de empezar la siguiente ronda, **elegiremos una frase, gesto o sonido** que deberemos **asociar a un número determinado** -por ejemplo, el 3-, tal y como se muestra en la ficha. Ahora, volveremos a enumerar del 1 al 10, pero sustituyendo el 3 por esa frase, gesto o sonido. Todo de memoria, por supuesto.

Antes de iniciar la nueva ronda, elegiremos un nuevo gesto, frase o sonido y los **vincularemos a otro número** -por ejemplo, el 7-. Después, enumeraremos del 1 al 10 una vez más, reemplazando el 7 por el elemento elegido. Procederemos así **hasta que cada uno de los diez números estén vinculados a una frase, gesto o sonido.**

En caso de que el juego nos resulte demasiado difícil, podemos reducir la enumeración a del 1 al 5.

Ejemplos:

• Primera ronda:

- Uno
- Dos
- Tres
- Cuatro
- Cinco
- Seis
- Siete
- Ocho
- Nueve
- Diez

• Segunda ronda:

- Uno
- Dos
- ¡La vida es bella!
- Cuatro
- Cinco
- Seis
- Siete
- Ocho
- Nueve
- Diez

• Tercera ronda:

- Uno
- Dos
- ¡La vida es bella!
- Cuatro
- Cinco
- Seis
- ¡Auuuuuu!
- Ocho
- Nueve
- Diez

• Cuarta ronda:

- Uno
- Dos
- ¡La vida es bella!
- Cuatro
- Cinco
- Seis
- ¡Auuuuuu!
- Ocho
- Nueve
- ¡Manos a la cabeza!

Fuente: Cinfa. Ejercicios de elaboración propia.