Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

La historia de mi vida: mi infancia

La actividad consiste en cumplimentar la siguiente ficha, para lo que tendremos que recordar los datos que en ella faltan sobre nuestra infancia y familia. Esta ficha puede constituir la primera página de un "Diario de Memoria" que abarque también otras áreas o momentos de nuestra vida como, por ejemplo, nuestra época de estudiante, el primer trabajo, la historia de amor con nuestro cónyuge o el nacimiento de hijos y nietos.

Nombre _____

Nací en _____

El día _____

Mi madre se llamaba _____

Mi padre de llamaba _____

Tuve _____ hermanos y _____ hermanas _____

Sus nombres eran _____

_____

Vivíamos en _____

Otras personas importantes en mi familia fueron _____

Estudié en _____

y en _____

Mis asignaturas favoritas eran _____

_____

Mis peores asignaturas fueron _____

_____

Mis mejores amigos en la escuela fueron _____

_____

Dejé la escuela a la edad de _____

Mi primer trabajo fue _____

Si volviera a ser joven me gustaría trabajar en _____

Fuente: Gobierno de España. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias (Imserso). "CST-ES Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia. Manual para facilitadores de grupo.