Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Ocurrió ayer

Con el fin de entrenar nuestra memoria, ahora recordaremos cómo fue nuestro **día de ayer,** para lo que responderemos a las siguientes preguntas:

¿A qué hora me levanté ayer? .....

¿Qué desayuné? ¿Qué comí y qué cené? .....

.....

¿Qué ropa llevé puesta? .....

¿A qué personas vi? .....

¿Estuve en el médico? .....

¿A dónde fui a pasear o qué vi en la televisión? .....

¿A qué hora me fui a dormir? .....

A continuación, haremos otro esfuerzo para acordarnos de algunos **detalles del año pasado:**

¿Qué año era? .....

¿Cuántos años cumplí? ¿Cómo y con quién lo celebré? .....

.....

¿Qué cosas ocurrieron en España? .....

.....

¿Y en el mundo? .....

.....

¿Viajé a algún lugar? .....

¿Qué momentos recuerdo como especiales? .....

¿Qué fue lo que más me gustó y lo que menos del año pasado? .....

.....

Fuente: Ejercicio inspirado en Asociación de Familiares de Personas con Enfermedad de Alzheimer y Otras Demencias del Camp de Morvedre (AFACAM). Dossier de Estimulación Cognitiva.

Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Ocurrió ayer

Por último, vamos a retroceder al momento de nuestra vida en que cumplimos **veinticinco años:**

¿Estaba ya casado o casada? .....

¿Tenía ya hijos o hijas entonces? ¿Cuántos años tenían? .....

.....

¿Dónde vivía en aquel momento? ¿Cuál era mi dirección? .....

.....

¿A qué me dedicaba por entonces y dónde trabajaba? .....

.....

¿Tenía coche? ¿Qué modelo era y de qué color? .....

.....

¿A dónde iba de vacaciones en aquella época? .....

.....

¿Me ocurrió algo importante a esa edad? .....

.....

Fuente: Ejercicio inspirado en Asociación de Familiares de Personas con Enfermedad de Alzheimer y Otras Demencias del Camp de Morvedre (AFACAM). Dossier de Estimulación Cognitiva.