Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Observar, recordar e inventar

Ha llegado el momento de convertirnos en creadores y contadores de historias. Las hojas de esta ficha nos muestran **distintos conjuntos de objetos** -como podemos ver, de cinco, siete y nueve elementos respectivamente-, que **observaremos,** memorizaremos y utilizaremos como punto de partida **para crear una historia.**

Comenzaremos con la ficha que muestra cinco objetos, que contemplaremos con detenimiento durante unos segundos. Luego daremos la vuelta a la hoja, apuntaremos en un papel todos los que **recordemos e inventaremos una historia con ellos.** A continuación, repetiremos la operación con los objetos de las otras dos hojas.



Fuente: Ejercicio inspirado en Gobierno de España. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. Espacios Colaborativos del Imserso. Blog del CRE Alzheimer.

Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Observar, recordar e inventar

Apunta los **cinco objetos** que recuerdes e **inventa una historia con ellos.**

Fuente: Ejercicio inspirado en Gobierno de España. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. Espacios Colaborativos del Imserso. Blog del CRE Alzheimer.

Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Observar, recordar e inventar

Comenzaremos con la ficha que muestra **siete objetos,** que contemplaremos con detenimiento durante unos segundos. Luego daremos la vuelta a la hoja, apuntaremos en un papel todos los que recordemos e **inventaremos una historia con ellos.**



Fuente: Ejercicio inspirado en Gobierno de España. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. Espacios Colaborativos del Imserso. Blog del CRE Alzheimer.

Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Observar, recordar e inventar

Apunta los **siete objetos** que recuerdes e **inventa una historia con ellos.**

Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Observar, recordar e inventar

Comenzaremos con la ficha que muestra **nueve objetos**, que contemplaremos con detenimiento durante unos segundos. Luego daremos la vuelta a la hoja, apuntaremos en un papel todos los que recordemos e **inventaremos una historia con ellos.**



Fuente: Ejercicio inspirado en Gobierno de España. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. Espacios Colaborativos del Imserso. Blog del CRE Alzheimer.

Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

Observar, recordar e inventar

Apunta los **nueve objetos** que recuerdes e **inventa una historia con ellos.**