

02

*Ejercicios de*  
***memoria***

- MEJORAR LA MEMORIA -

***e*cognitiva**  
*ejercicios de estimulación cognitiva*

[www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com)

material  
gratuito

Este cuaderno pretende ser una ayuda para aquellas personas que necesiten realizar ejercicios de estimulación cognitiva.

Si necesita un programa personalizado de ejercicios, por favor, consulte con su médico.

La duración de las sesiones de ejercicios no deben superar los 30 minutos para no perder la atención.

Si puede, realice los ejercicios todos los días a la misma hora.

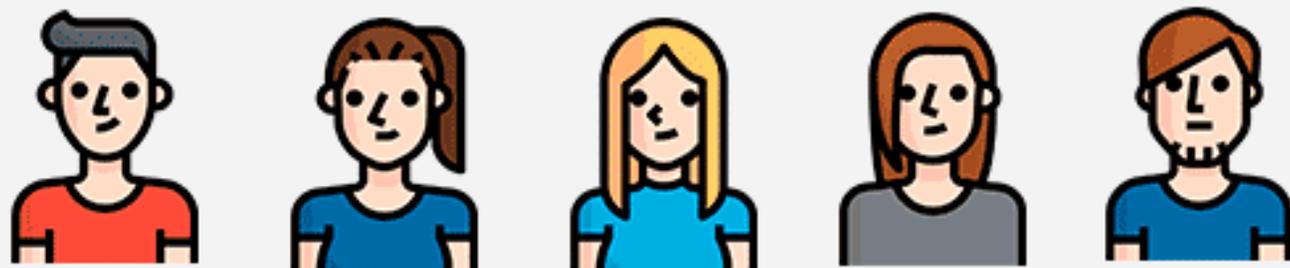
Escoja un lugar bien iluminado y silencioso donde se sienta cómodo.

Gracias por descargar nuestro material  
[www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com)

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

-----  
(Doblar o recortar por aquí)

ecognitiva.com



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

[ecognitiva.com](http://ecognitiva.com)

(Doblar o recortar por aquí)



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



<https://www.ecognitiva.com/memoria/mejorar-la-memoria/>

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



ecognitiva.com



Mi nombre: .....

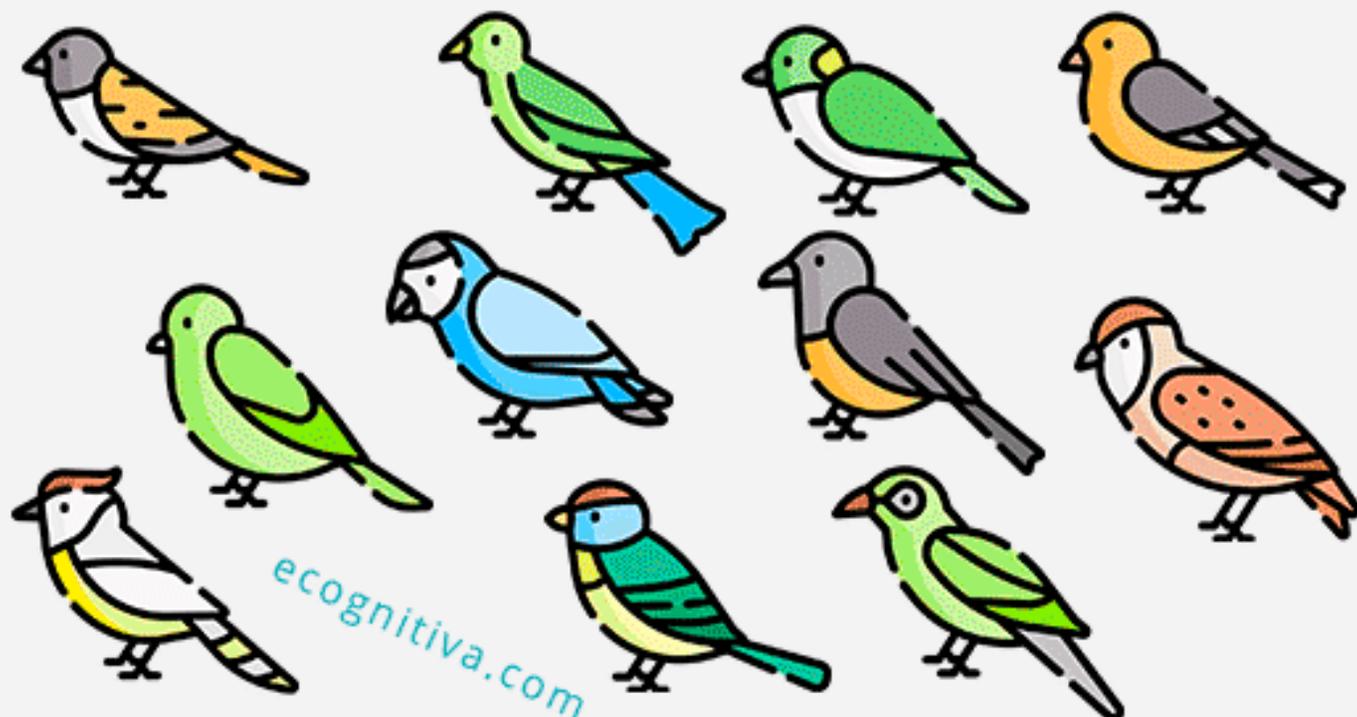
Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

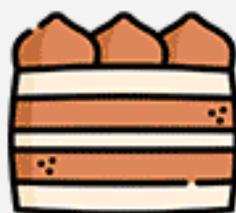
-----  
(Doblar o recortar por aquí)



Mi nombre: .....

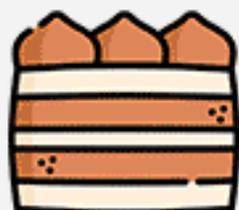
Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:

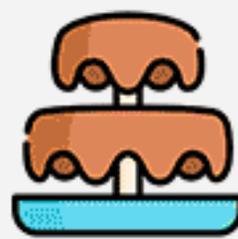


Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



ecognitiva.com



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

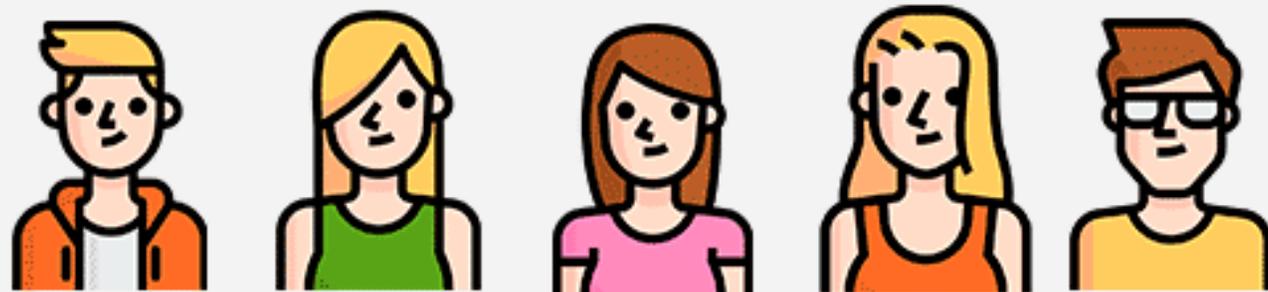
-----  
(Doblar o recortar por aquí)



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

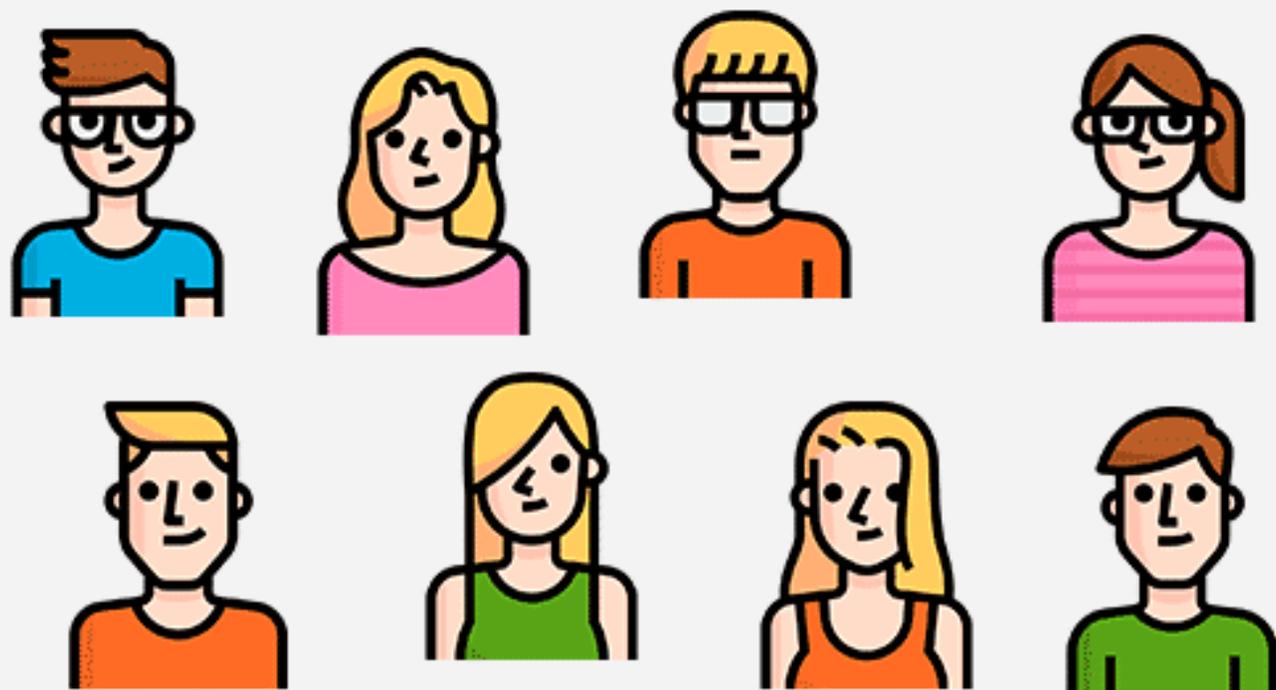
Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

[ecognitiva.com](http://ecognitiva.com)

(Doblar o recortar por aquí)



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

-----  
(Doblar o recortar por aquí)



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)

[ecognitiva.com](http://ecognitiva.com)



Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

[ecognitiva.com](http://ecognitiva.com)

(Doblar o recortar por aquí)



Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

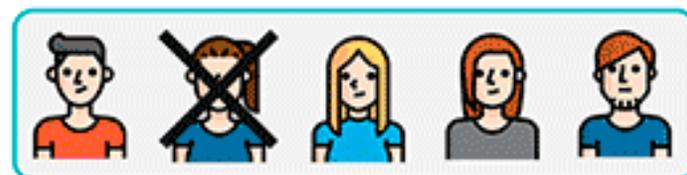
(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de [www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com). Prohibida su venta.

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de [www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com). Prohibida su venta.

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de [www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com). Prohibida su venta.

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de [www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com). Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

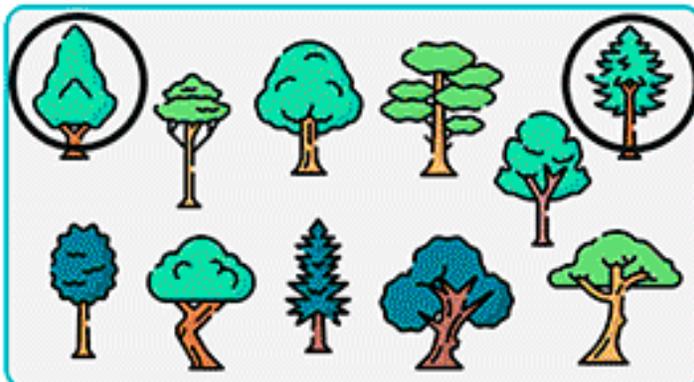
Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

ecognitiva.com

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

ecognitiva.com

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

ecognitiva.com

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

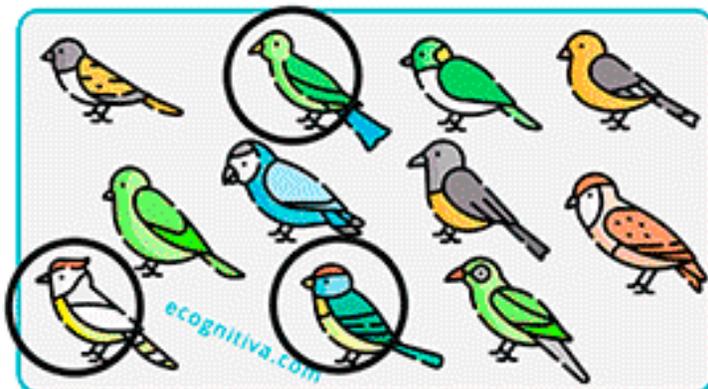
ecognitiva

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.

Mi nombre: .....

Fecha: ..... Hora: .....

ecognitiva

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)



Material gratuito de www.ecognitiva.com. Prohibida su venta.



**e**cognitiva  
*ejercicios de estimulación cognitiva*

[www.ecognitiva.com](http://www.ecognitiva.com)