

TU PROGRAMA DE RECUPERACIÓN COGNITIVA

Ejercicios diarios para fortalecer tu mente

QUÉ PASÓ Y POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ

Después de estar tanto tiempo en el hospital, has notado que algunas cosas mentales se sienten más difíciles:

- Conversar cuesta más trabajo
- Las palabras no llegan tan rápido
- Te olvidas de cosas que acaban de decir
- Tu mente se siente más lenta

Esto es normal y tiene solución.

Tu cerebro estuvo enfocado en sobrevivir, no en conversar o pensar rápido. Ahora que tu cuerpo mejoró, tu cerebro necesita "re-entrenar" esas habilidades.

Lo bueno: Tu cerebro puede cambiar y mejorar a cualquier edad. Se llama neuroplasticidad.

Lo realista: Va a tomar tiempo. Entre 3 y 12 meses de práctica diaria.

Tu trabajo: Hacer estos ejercicios todos los días. Aunque sean difíciles. Aunque te frustres.

TUS EJERCICIOS DIARIOS

EJERCICIO 1: CATEGORÍAS (5 minutos cada mañana)

Pon un cronómetro de 1 minuto.

Di en voz alta todas las palabras que puedas de estas categorías:

DÍA	CATEGORÍA
Lunes	Frutas
Martes	Ciudades de México
Miércoles	Animales
Jueves	Cosas en una cocina
Viernes	Nombres de personas
Sábado	Marcas de carros
Domingo	Deportes

Anota cuántas lograste.

Meta inicial: 5-7 palabras | Meta a 4 semanas: 10-12 palabras

EJERCICIO 2: SECUENCIAS (5 minutos - Lunes, Miércoles, Viernes)

Pídele a alguien que te diga palabras:

- **Semana 1-2:** 3 palabras
- **Semana 3-4:** 4 palabras
- **Semana 5+:** 5 palabras

Tú las repites inmediatamente. Platican 2 minutos de otra cosa. Te preguntan las palabras otra vez.

Meta: Recordarlas después de la distracción.

EJERCICIO 3: STROOP DE COLORES (5 minutos - Martes, Jueves, Sábado)

Necesitas: plumones de colores y papel

Escribe nombres de colores con OTRO color de tinta:

- ROJO (escrito en azul)
- VERDE (escrito en rojo)
- AZUL (escrito en verde)

- AMARILLO (escrito en negro)

Tu tarea: Di el color de la TINTA (no la palabra) lo más rápido posible.

Esto es difícil. Es normal. Entrena tu atención.

EJERCICIO 4: LECTURA EN VOZ ALTA (15 minutos - Lunes a Viernes)

Lee cualquier cosa en voz alta: periódico, revista, libro.

Después: Explícale a alguien de qué trató en 2-3 frases.

EJERCICIO 5: USA TU TEMPLATE (Todos los días)

Lleva esta tarjeta en tu cartera:

CUANDO ALGUIEN HABLE, PREGUNTA:

1. ¿Y qué pasó después?
2. ¿Por qué piensas eso?
3. ¿Cómo te hizo sentir?

Úsala en conversaciones reales. Consúltala si no sabes qué decir.

EJERCICIO 6: DUAL-TASK (5 minutos - Miércoles, Sábado)

Camina por tu casa mientras:

- Cuentas de 3 en 3 hacia atrás desde 100 (100, 97, 94...)
- O dices el abecedario al revés
- O nombras capitales de países

AUDIOS

CADA NOCHE antes de dormir:

- Semana 1-3: Audio Hipnótico 1
- Semana 4-6: Audio Hipnótico 2
- Semana 7-9: Audio Hipnótico 3
- Semana 10+: Rota según lo que sientas que necesitas

CADA MAÑANA:

- Semana 1-3: Audio Interactivo 1
- Semana 4-6: Audio Interactivo 2
- Semana 7+: Rota

REGISTRO SEMANAL

Llena esto cada semana:

SEMANA	PALABRAS EN CATEGORÍAS	SECUENCIAS (cuántas recordé)	¿CÓMO ME SIENTO CONVERSANDO? (1-10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Esto te ayuda a ver tu progreso.

QUÉ ESPERAR

Semanas 1-3: Va a ser difícil. Vas a frustrarte. Eso es normal. SIGUE HACIENDO LOS EJERCICIOS.

Semanas 4-8: Empezarás a notar pequeñas mejoras. Tal vez digas más palabras en las categorías. Tal vez recuerdes mejor las secuencias.

Meses 3-6: Aquí es donde la conversación se empieza a sentir más natural.

Meses 6-12: Tu recuperación se estabiliza.

Clave: Hazlo todos los días. Aunque no tengas ganas. Aunque sea difícil.

Tu cerebro está cambiando. Solo dale tiempo.