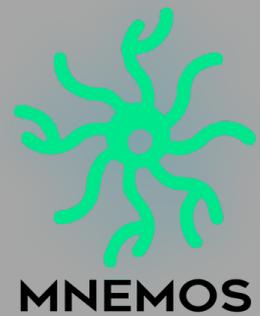


DESAFÍOS

Boletines semanales de estimulación
cognitiva, memoria y agilidad mental



MEMORIAS Y POTENCIAMIENTO COGNITIVO

1



341-5442126



contacto@mnemos.com.ar



Mnemos_ar



www.mnemos.com.ar

ENCUENTRA EL NÚMERO IGUAL AL MODELO

Modelo	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
--------	----------	----------	----------	----------	----------

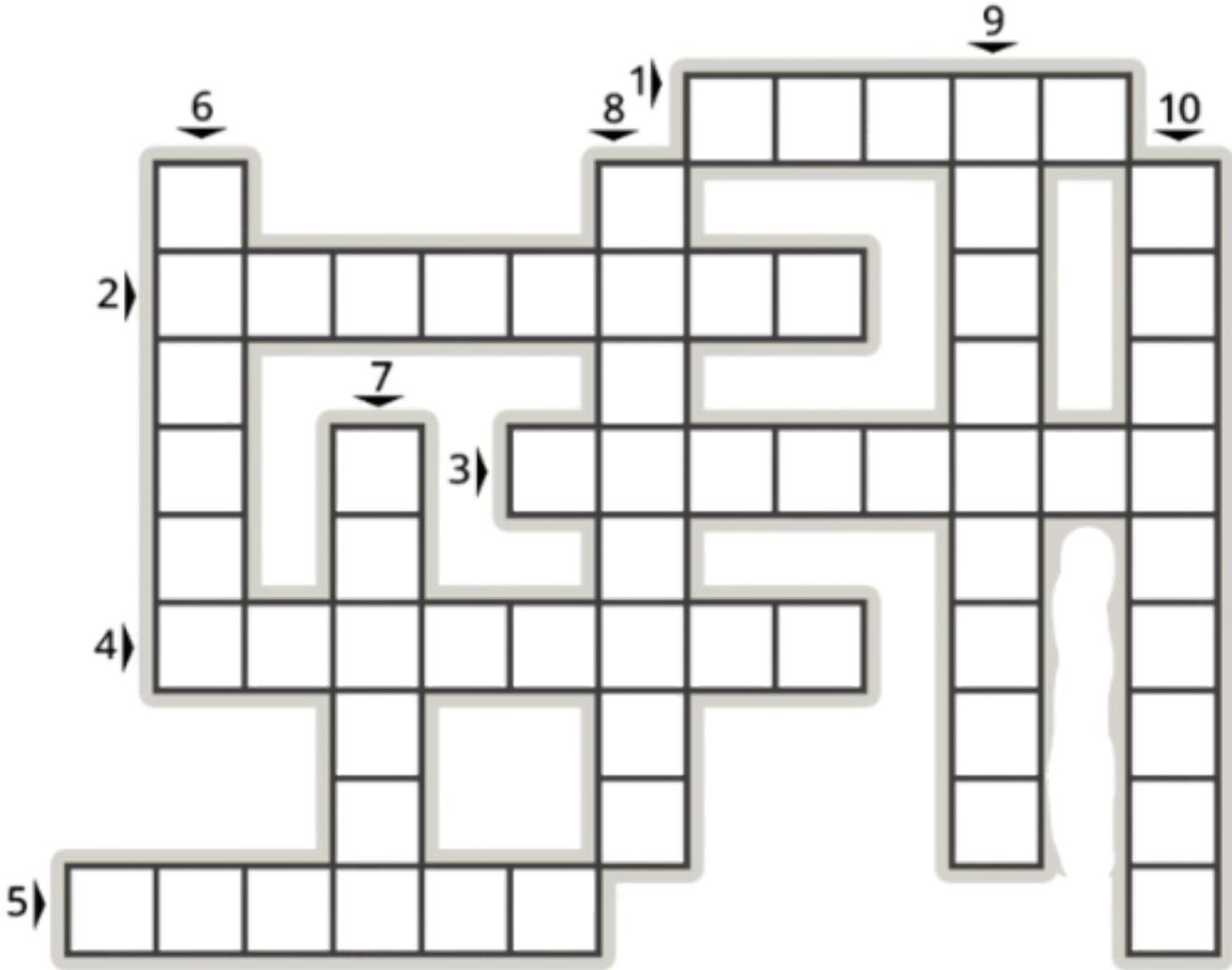
Q 8B6	Q 8B6	Q 8BG	Q 5B6	o 8B6	Ql8B6
o 8BC	o 83C	o 8BC	o SBC	o 8B6	O 8BC
O 88C	O 88C	O 88C	O 8SC	O 88C	O Z8C
O SB6	O 5B6	O 8B6	O S86	O SBC	O SB6
DISBC	DIS3C	DIS8C	DISB6	DISBC	DI8BC

Modelo	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
--------	----------	----------	----------	----------	----------

2-7-0-8-1	78260	10728	88603	77769	28967
7-3-9-2-2	74664	42374	77522	39722	61748
6-4-3-2-1	10588	70763	12463	84422	78410
1-0-7-3-7	80068	77301	79788	63722	47762
8-0-3-3-3	14811	33083	43043	88465	29695



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Llave para el paso del agua.
2. El que hace acrobacias.
3. Ausencia de ruido.
4. Lugar para lavar la ropa.
5. Un lugar para meter peces.

VERTICALES

6. Sus hojas se usan en cocina.
7. Recipiente de un producto.
8. Prenda de vestir.
9. Estado de ánimo.
10. Juntar, acercar.

La memoria es una historia

En todos estos años de **trabajo** con personas mayores, aprendimos algo que se repite como un eco: no es que se olviden las cosas, es que no se encadenaron bien. Porque la memoria, más que un archivo, es un cuento que se narra a sí mismo. Nuestro **cerebro** no guarda bien las listas frías, pero sí retiene con cariño una historia con sentido, aunque sea mínima. A veces, ni siquiera necesita tener sentido, basta con que tenga **ritmo**, imágenes, algo que nos mueva un poquito. Por eso recordamos sin esfuerzo cuentos como el de Caperucita, aunque los hayamos oído una sola vez. Pero si nos dicen: “Queso, Taza, **Mosca**, Ancla, Rosa”, la memoria se encoge de hombros. Lo interesante es que podemos transformar cualquier lista en una historia. En nuestros talleres, jugamos a esto con frecuencia. Tomamos palabras sueltas —como “Avión, Conejo, Salsa, Hombre gordo, Anteojos”— y las enlazamos con **imaginación**. ¿Querés probar?



Alguien sube a un avión. Le sirven comida. Pide conejo con salsa porque lo demás no le convence. A su lado, un hombre tan gordo que parece necesitar un ancla para no salir volando. Tiene la cara rosa de tanto **vino**. Una mosca se posa en sus anteojos, la espanta con la mano, y sigue comiendo como si nada.

¿Quién puede olvidar esa escena? Cuanto más absurda, más efectiva. No es un método **infantil**: es un modo de usar lo que funciona. Visualizar es clave. Si podés “ver” las palabras en acción —en un espacio, con gestos, con aromas o sonidos—, es más fácil traerlas de vuelta. La memoria no es una **biblioteca**; es un teatro que necesita actores, guión, escenario.

A lo largo del día, vamos recolectando nombres, objetos, **tareas**. Pero si los convertimos en parte de una mini historia, aunque sea absurda, se quedan más tiempo con nosotros. Y de eso se trata: de encontrar **pequeñas** formas de hacer que lo que importa, se quede.

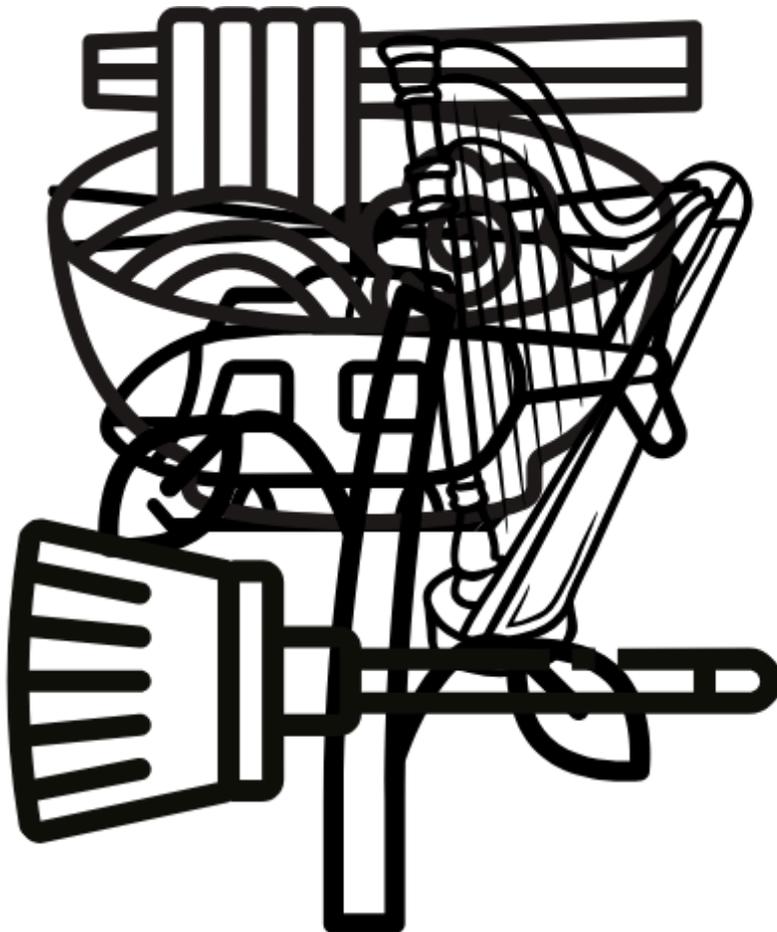


CONSIGNA AL PASO 1



En el texto anterior hay 10 palabras en **negrita**, volvé a leerlas, memorizalas y escribí una historia de tres párrafos (principio, nudo y desenlace)

**¿QUÉ
OBJETOS
VES?**



341-5442126



contacto@mnemos.com.ar



@Mnemos_ar



www.mnemos.com.ar

CONSIGNA AL PASO 2

De las 10 palabras en **negrita** que memorizaste escribí 3 palabras relativas que te vengan a la mente lo más rápido posible.

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

¿CUÁL ES EL SÍMBOLO REPETIDO?

X	←	♥	♦	☾	↕	△	⊥
✧	≥	♣	◇	⊙	⇐	◇	☆
∞	☂	⊕	✦	■	♥	☺	✓
∂	♠	◎	●	≈	↑	★	○
○	√	//	♠	↔	☆	E	▽



DESAFÍOS MENTALES



ENCUENTRA PALABRAS

Encuentra la palabra de 7 letras. ¿Hay otras que puedas formar con 3, 4 o 5 de esas letras?
Anotalas

