

Cuidados básicos para ejercitar la memoria del adulto mayor

Guía práctica con humor, calidez y respeto

Para empezar: gracias

Si estás leyendo esto, probablemente sea porque te importa alguien. Un padre, una madre, una tía, un abuelo, una vecina entrañable... alguien que hoy necesita que lo acompañes. Eso, en sí mismo, **ya es una forma de cuidar la memoria**.

Elegir involucrarse en el bienestar de un familiar mayor no es un “detalle”, ni un acto menor: es una muestra concreta de **resiliencia familiar**. Es también una decisión amorosa y activa frente al paso del tiempo. Por eso, antes de contarte qué ejercicios sirven o qué hacer cada día, **queremos darte las gracias**. Por estar. Por preguntar. Por ocuparte.

Y como creemos que el cariño también se transmite con sonrisas, esta guía te va a hablar **con información, pero también con humor**.

Porque si nos vamos a acordar de algo... que sea con ganas de vivirlo.

¿Por qué ejercitar la memoria?

La memoria no es solo “recordar cosas”. Es **la base del sentido personal**, lo que nos permite saber quiénes somos, por qué estamos acá, qué nos gusta, qué nos duele y qué historia nos trajo hasta hoy.

Con el paso de los años, algunas funciones cognitivas (como la memoria reciente, la atención o la velocidad de procesamiento) pueden empezar a declinar. Pero eso **no es una condena**, ni algo irreversible. Al contrario: el cerebro, incluso en la vejez, tiene capacidad de **plasticidad**, es decir, puede seguir aprendiendo, reorganizándose y activando nuevas conexiones.

Y como decía la abuela: *“Si la cabeza no se usa, se oxida.”*



Principios básicos del cuidado cognitivo

1. Regularidad antes que intensidad

No hace falta hacer una “maratón de memoria” el domingo. Es mejor **5-10 minutos diarios**, que se conviertan en rutina. Como lavarse los dientes, pero más divertido.

“¿Ejercicios mentales una vez por semana? Es como bañarse una vez por mes: algo se logra, pero no alcanza...”

2. Cuerpo en movimiento, mente despierta

La mente y el cuerpo no son departamentos separados. Una caminata suave, bailar un tango en la cocina, o subir escaleras con cuidado **mejora el flujo sanguíneo y activa el cerebro**.

“¿Gimnasia mental o física? Las dos. Salí a caminar pensando en la tabla del 9, y vas a ver cómo sudás el doble.”

3. Lo emocional también estimula

Evocar recuerdos que despierten emoción (una canción, una foto, un sabor) **activa áreas cerebrales** que favorecen el aprendizaje y la memoria. No subestimes el poder de contar “aquella vez que nos fuimos al campo y se olvidaron las empanadas”.

“Los mejores discos duros están en el corazón.”

4. Jugar, reír, compartir

No hace falta hacer tests complejos ni actividades solitarias. **Jugar es terapéutico**, sobre todo si hay disfrute compartido. Armar un rompecabezas juntos, inventar historias absurdas, hacer adivinanzas o simplemente tirar refranes y completarlos en grupo.

“Más vale jugar en grupo, que andar quejándose solo.”

5. Evitar el exceso de corrección



No lo corrijas todo. No te pongas en modo “profesor de memoria”. Si se olvidó una palabra, **dejalo pensar**. Si repite una historia, **que la cuente como si fuera la primera vez**. La memoria no es un examen, es una conversación.

"Si repite lo mismo es porque le gusta. ¿O acaso vos no te contás tus mismas anécdotas en los asados?"

Acciones simples que podés implementar desde hoy

Acción	¿Qué activa?
Leer juntos una nota del diario y comentarla	Atención, comprensión verbal, lenguaje
Escuchar música de su adolescencia y recordar letras	Memoria autobiográfica, emocional
Preparar una receta “de antes” entre todos	Planificación, memoria procedimental
Mirar álbumes y contar anécdotas	Memoria episódica, identidad narrativa
Hacer listas: frutas, provincias, canciones, etc.	Fluidez semántica
Jugar a las palabras encadenadas o adivinanzas	Lenguaje, velocidad de acceso léxico

Lo que no ayuda (y a veces hacemos sin querer)

- Desautorizar o hablarle como a un niño.
- Forzarlo a recordar cosas que no quiere.
- Sobreproteger tanto que ya no haga nada.
- Resumirle todo antes de que él o ella lo procese.
- Juzgar con frases como: “Eso ya te lo conté” o “¡Pero si lo sabés!”.

“El que más necesita recordar... es el que más necesita que lo escuchen.”



Para cerrar: memoria es vínculo

Cada ejercicio, cada juego, cada historia compartida, **no solo fortalece la memoria**. Fortalece el vínculo, la presencia, el amor. Y aunque no recordemos la consigna exacta del juego, **recordamos cómo nos hizo sentir**.

Sumate a nuestra comunidad de cuidado

En **Mnemos** creamos juegos, actividades, boletines y contenidos para acompañarte en este camino. Diseñados por profesionales, pensados con amor, validados con adultos mayores reales en instituciones y hogares.

👉 Descargá gratis nuestros materiales en: www.mnemos.com.ar/recursos-gratuitos

👉 ¿Querés probar nuestro boletín semanal de desafíos para hacer en casa o regalar a tu familiar mayor?

Pedilo en: contacto@mnemos.com.ar

Porque no hay mayor lucidez que la que se cultiva en compañía.

