

Lectura 27 s

Cuidar la memoria

Cuidar la memoria es un empeño de los mayores que no renuncian a estar activos. Y es que perciben bien sus beneficios. El funcionamiento de la memoria se suele resentir con el paso de los años. Pero, en contra de la idea más común, no es un problema sin solución.

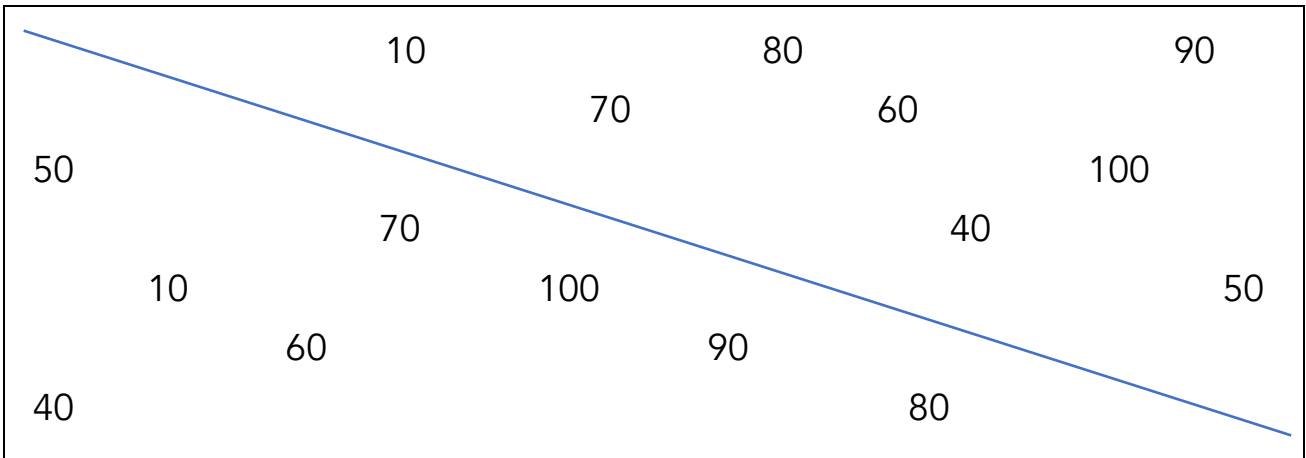
Al igual que la salud del cuerpo se cuida con la actividad física, también se puede proteger la mente. Y eso pasa por ejercitar el cerebro. La herramienta más adecuada es la estimulación cognitiva, que permite activar competencias como la atención, la percepción o el razonamiento.

Quien la emplea advierte pronto sus ventajas. Lo sé bien, porque la usé en los talleres de memoria que impartí durante años. Y aprecié el entusiasmo de los mayores al comprobar sus efectos. Tras la jubilación, decidí aplicar de otro modo lo aprendido de tantos y tantos mayores activos con los que trabajé.

Así nació el portal digital ejerciciosdememoria.org. Recibo multitud de correos electrónicos de agradecimiento que me llenan de satisfacción. En unos casos, son de mayores que usan el ordenador; en otros, de hijos cuyos padres no lo hacen y a los que ellos les facilitan el material. Y yo, a mi vez, les agradezco sus afectuosos mensajes.

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra d (de) en cada línea y súmelas.

1. Trace una línea recta que separe los números en dos grupos que sumen 500.

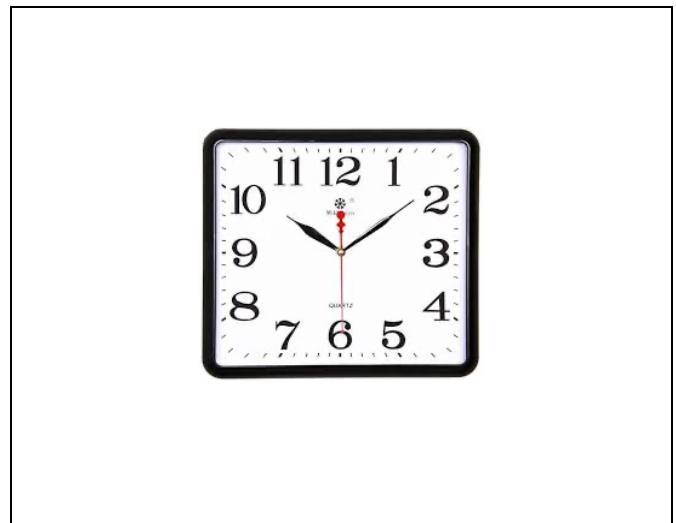


2. Descubra un error en el calendario.

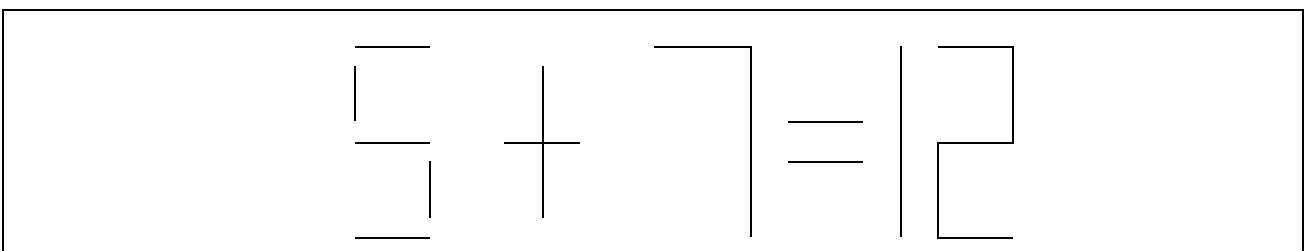
Junio comienza en martes.

Junio 2021						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3. Dibuje un reloj cuadrado que marque las 10,09 más 30 segundos.



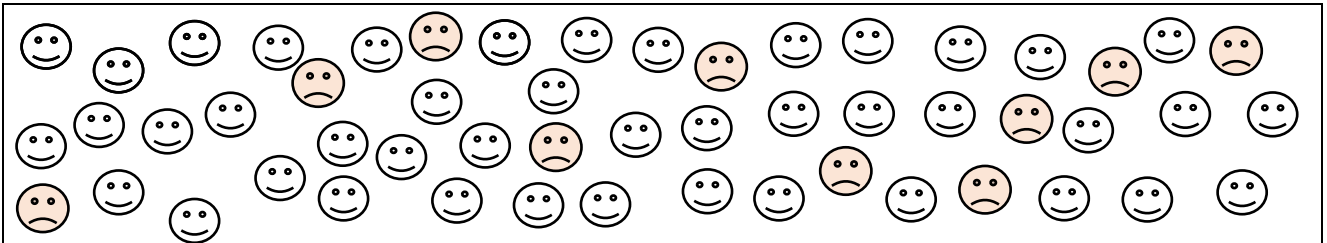
4. Logre que la suma sea correcta moviendo un solo trazo en la parte izquierda de la suma. (Piense en dos números cuya suma sea 12).



8. Rellene los cuadros vacíos siguiendo el ejemplo de la primera fila

	+ 6	- 5	x 3	: 2	+ 8	- 20	x 4
<u>25</u>	31	26	78	39	47	27	108
<u>51</u>	57	52	156	78	86	66	264
<u>75</u>	81	76	228	114	122	102	408
<u>101</u>	107	102	306	153	161	141	564

9. ¿Cuántas caras no sonríen? 10



10. Coloree los grupos de tres letras que sigan un orden alfabético.

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z																	
A	B	I	H	J	O	P	N	Y	Z	R	D	E	I	M	N	L	E
F	U	D	E	F	T	U	N	S	D	R	J	K	N	B	W	E	R
A	S	G	H	C	D	Q	L	O	P	Q	M	H	Y	Z	X	H	J
H	I	J	W	X	C	V	T	Y	M	N	J	K	H	R	S	T	S
R	T	B	V	H	X	Y	Z	I	O	R	E	D	G	Y	N	J	M
A	S	D	Q	W	X	Z	F	T	G	A	B	C	H	X	L	M	N
N	J	U	M	V	W	X	R	S	V	K	L	N	Z	Y	D	B	I
B	C	R	D	E	T	F	U	F	G	H	J	K	Ñ	O	P	L	M
X	Y	T	U	V	J	I	F	Q	W	E	F	T	A	B	H	I	O