



**PROGRAMA DE INTEGRACIÓN**  
SOCIEDAD CENTRO EDUCACIONAL  
**MARIA GRISELDA VALLE**  
LO MARTINEZ 923 FONO FAX 528 4583  
EL BOSQUE

## **GUIA N°2 PIE**

A CONTINUACION ENCONTRARAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE BUSCAN FORTALECER TUS HABILIDADES COGNITIVAS, COMO LA ATENCION, CONCENTRACION Y MEMORIA.

ESFUERZATE POR REALIZAR TODAS ESTAS ACTIVIDADES DURANTE 1 SEMANA. CUANDO LAS TERMINES ENVIALA AL CORREO [HJLAZO@GMAIL.COM](mailto:HJLAZO@GMAIL.COM). RECUERDA QUE PUEDES DESARROLLARLA EN TU CUADERNO.

MANTEN TU CEREBRO OCUPADO Y CUIDA TU SALUD.



**PROGRAMA DE INTEGRACIÓN**  
SOCIEDAD CENTRO EDUCACIONAL  
**MARIA GRISELDA VALLE**  
LO MARTINEZ 923 FONO FAX 528 4583  
EL BOSQUE

# DIA 1

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



**1** - Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

.....



- 2- Señale todas las letras **A** que aparezcan en el recuadro.  
3- Cuente el número de letras **A** señaladas por línea y escríbalo.

En nuestra vida diaria empleamos la palabra “memoria” en	10
muchas expresiones: “lo conservaré en la memoria”, “se me	
ha borrado de la memoria”, “a veces me falla la memoria”	
etc. Sin embargo, muchos de nosotros no sabríamos decir	
qué es la memoria y por qué es necesaria. La memoria es la	
capacidad de registrar, retener y recordar la información que	
queremos aprender. La memoria nos ayuda a ser nosotros	
mismos y a manejarnos en la vida diaria. No hay una sola	
memoria, sino muchos tipos de memoria. Algunas personas	
recuerdan mejor las cosas que ven; tienen memoria visual,	
otras recuerdan mejor lo que oyen; tienen memoria auditiva,	
otras tienen facilidad para recordar los números, etc.	

**TOTAL**



**4-** Escriba **12** nombres de **utensilios y productos de limpieza:**

.....

.....

.....

.....

**5-** Escriba desde el **18** hacia arriba de **2** en **2** hasta llegar al **130**.

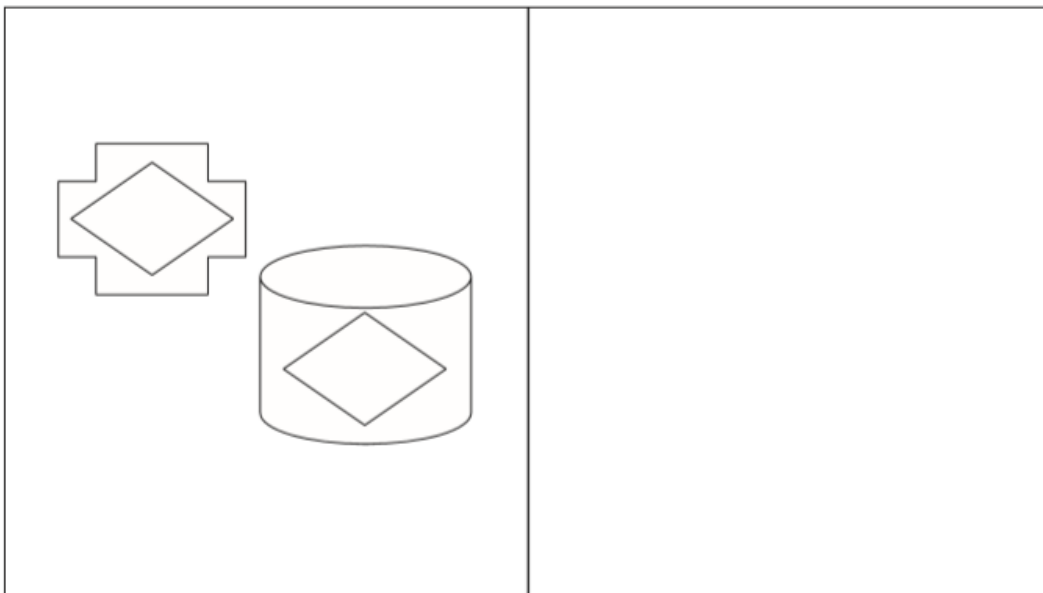
18 - 20 - 22 - .....

.....

.....

.....

**6-** Observe los dibujos que aparecen abajo a la izquierda.  
**Copie los dibujos en el recuadro de la derecha.**





## DIA 2

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



**1-** Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

**2-** Señale todas las letras **M** que aparezcan en el recuadro.

**3-** Cunte el número de letras **M** señaladas por línea y escríbalo.

La <u>m</u> emoria se puede <u>m</u> ejorar <u>m</u> ediante ejercicios prácticos.	4
No existen “trucos” o “secretos” para mejorar la memoria; tampoco vale cualquier tipo de ejercicio.	
Hay que trabajar cada una de las tres fases de la memoria:	
1º: Registrar la información con atención.	
2º: Retener la información utilizando estrategias como la repetición, la asociación, la categorización, la visualización...	
3º: Recordar la información buscando referencias de las estrategias aplicadas.	
En cada una de las fases están implicados diversos procesos que hay que ejercitar y acostumbrarse a utilizar para mejorar la memoria.	

**TOTAL**



**4-** Escriba **12** palabras que empiecen con la letra **A**:

.....

.....

.....

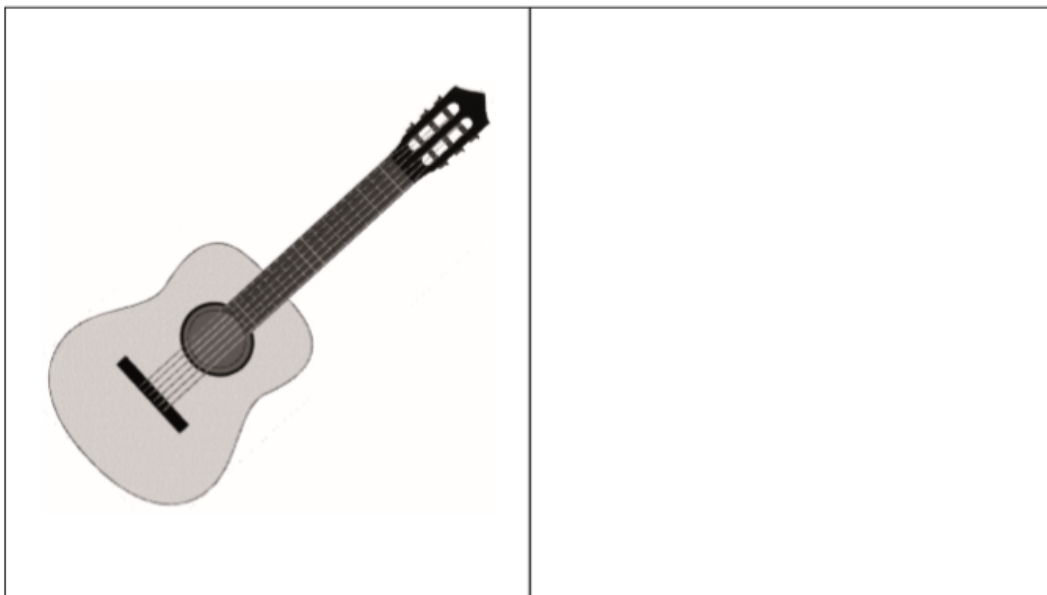
.....

**5-** Realice las siguientes sumas:

$$\begin{array}{r} 3 \ 2 \ 1 \ 0 \ 8 \ 9 \\ + \ 2 \ 1 \ 3 \ 7 \ 4 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \ 5 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \\ + \ 8 \ 3 \ 4 \ 3 \ 2 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

**6-** Observe el dibujo que aparece abajo a la izquierda.  
**Copie el dibujo** en el recuadro de la derecha.





# DIA 3

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



**1** - Copie una noticia del periódico o de una revista.

.....

.....

.....

.....

- 2** - Señale todas las letras **I** que aparezcan en el recuadro.
- 3** - Cunte el número de letras **I** señaladas por línea y escríbalo.

La pérdida de memoria asociada a la edad no es una enfermedad, es una alteración que se da en personas mayores. Las características son: desde hace algún tiempo hay quejas de pérdida de la memoria; el recuerdo de los hechos recientes está disminuido; no se recuerda el nombre de los amigos o si se ha apagado el gas, un recado que hay que dar, una conversación, etc. Estos olvidos hacen más difícil la vida cotidiana. Estos cambios se pueden deber a:

- Cambios físicos como problemas de vista y oído que impiden registrar bien la información.
- Cambios psicológicos o del comportamiento.
- Cambios socioculturales como el aislamiento social.

3

**TOTAL**



**4-** Escriba **12** nombres de **objetos de metal**:

.....

.....

.....

.....

**5-** Escriba desde el **85** hacia abajo de **2** en **2** hasta el **25**.

85 - 83 - 81 - .....

.....

.....

.....

**6-** Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea.

82325	82545	82735	<del>82325</del>	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935