



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. 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**.

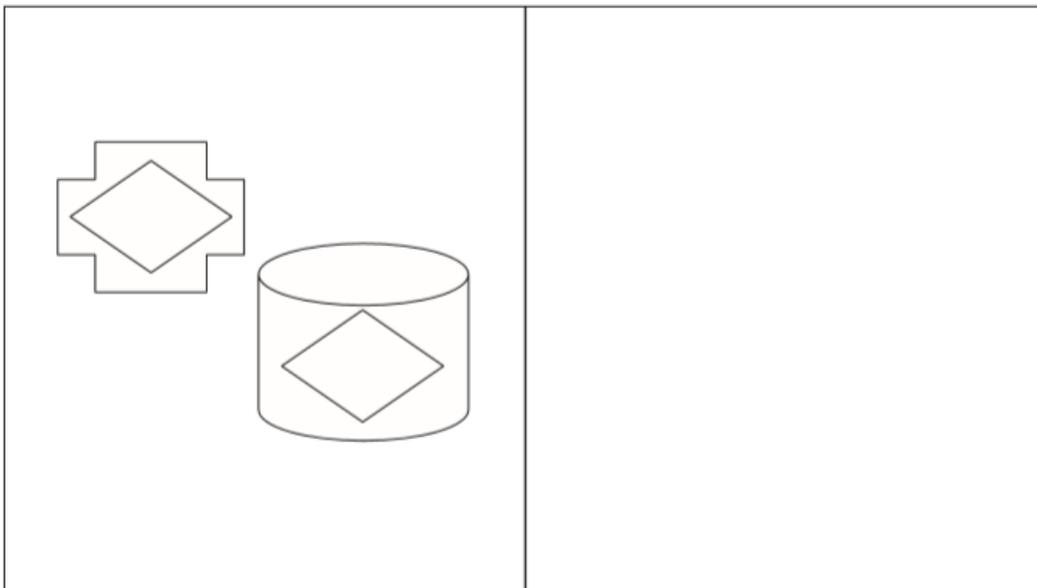
18 - 20 - 22 -

.....

.....

.....

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**:

.....

.....

.....

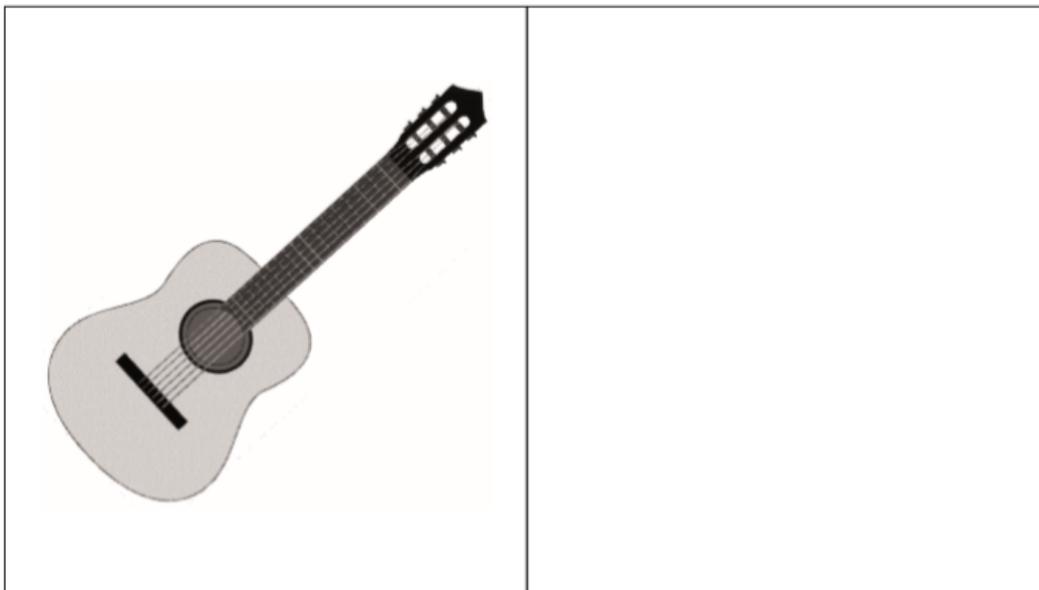
.....

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	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935