

MEMORIA MEJOR

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA I



FUNDACIÓN PARA LA ATENCIÓN NEURO PSICOLÓGICA
(FANESI)
INTERVENCIÓN SOCIO-SANITARIA

MEMORIA MEJOR

Ejercicios de Entrenamiento de Memoria I

© Universidad de León
Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales
Carmen Requena Hernández
I.S.B.N.: 84-7719-572-2
Depósito Legal LE-868-2002
Imprime: Universidad de León. Servicio de Imprenta

MEMORIA MEJOR

Carmen Requena

¿CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL?

El manual que tiene en sus manos desarrolla un método para ejercitar su memoria; se conoce con el nombre de: "MEMORIA MEJOR". Es el resultado de ocho años de trabajo con personas que presentan "Quejas de memoria". Cada uno de los ejercicios aquí recogidos ha sido previamente resuelto por personas que al igual que usted desean mejorar su memoria.

El método consta de dos partes: una de Entrenamiento y otra de Seguimiento.

La fase de Entrenamiento se compone de un cuadernillo con una serie de ejercicios tipo.

La fase de Seguimiento se compone de un cuadernillo con varios ejercicios que refuerzan los que usted ha realizado en la fase de Entrenamiento.

Tiene la posibilidad de ponerse en contacto con la persona responsable del programa o con alguno de sus colaboradores para:

- Mejor entendimiento de los ejercicios de este método.
- Facilitarle los principios en los que se basa el programa.
- Para indicarle cuáles son los ejercicios más apropiados a sus "quejas".
- Poder conseguir las soluciones de los cuadernillos.

Teléfono de contacto: 987 232 853

E-mail: fanesi@fanesi.org

Fundación para la Atención Neuropsicológica (FANESI)

Dirección: Pz. Maestro Odón Alonso, 1

24002 León

Actualmente se encuentran publicados dos niveles que están diferenciados por los siguientes colores:

- Entrenamiento I (cuadernillos naranja claro)
- Seguimiento I (cuadernillos naranja oscuro)
- Entrenamiento II (cuadernillos verde claro)
- Seguimiento II (cuadernillos verde oscuro)

NOTA INFORMATIVA PARA PROFESIONALES

* Interesados en obtener una acreditación para poder impartir el método: “MEMORIA MEJOR”

Curso: Formación teórico – práctica del método “Memoria Mejor”

Duración: 40 horas.

Contenidos Teóricos: Teorías, tipos, estrategias y problemas de memoria.

Contenidos Prácticos: Role-playing de cada sesión.

* Se adjunta modelo de díptico al final del manual dirigido a Instituciones, Asociaciones o Agrupaciones interesadas en poner en marcha este programa de Entrenamiento de Memoria entre los diferentes grupos de usuarios reseñados en el mismo.

ENTRENAMIENTO I

- CÓDIGO ALFABÉTICO – NUMÉRICO
- SACAR PALABRAS
- FUGA DE VOCALES
- PALABRAS DESCOLOCADAS
- SOPA DE LETRAS
- EUROS
- TANGRAM
- DOMINÓ

CÓDIGO ALFABÉTICO – NUMÉRICO

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I,II,III

CÓDIGO ALFABÉTICO NÚMEROS

A = 1	M = 29
B = 3	N = 31
C = 5	Ñ = 33
Ch = 7	O = 35
D = 9	P = 37
E = 11	Q = 39
F = 13	R = 41
G = 15	S = 43
H = 17	T = 45
I = 19	U = 47
J = 21	V = 49
K = 23	X = 51
L = 25	Y = 53
Ll = 27	Z = 55

CÓDIGO ALFABÉTICO - NUMÉRICO
NIVEL I

Ejercicio 1

$$C = 5 \quad O = 35$$

$$Ch = 7 \quad E = 11$$

$$COCHE =$$

--	--	--	--

Ejercicio 2

$$M = 29 \quad A = 1$$

$$N = 31 \quad Z = 55$$

$$MANZANA =$$

--	--	--	--	--	--	--

CÓDIGO ALFABÉTICO – NUMÉRICO

NIVEL I

Ejercicio 3

$A = 1$

$V = 49$

$I = 19$

$O = 35$

$N = 31$

$A \quad V \quad I \quad O \quad N \quad =$

--	--	--	--	--

Ejercicio 4

$B = 3$

$U = 47$

$R = 41$

$O = 35$

$B \quad U \quad R \quad R \quad O \quad =$

--	--	--	--	--

Ejercicio 5

$C = 5$

$O = 35$

$Ch = 7$

$E = 11$

$C \quad O \quad CH \quad E \quad =$

--	--	--	--

Ejercicio 6

$M = 29$

$A = 1$

$N = 31$

$Z = 55$

$M \quad A \quad N \quad Z \quad A \quad N \quad A \quad =$

--	--	--	--	--	--	--

CÓDIGO ALFABÉTICO NUMÉRICO

NIVEL I

Cambiar cada número por su letra correspondiente.

Ejemplo:

1	49	19	35	31
A	V	I	O	N

Ejercicio 7

3	47	41	41	35
---	----	----	----	----

Ejercicio 8

7	47	37	11	45	11
---	----	----	----	----	----

Ejercicio 9

11	25	11	13	1	31	45	11
----	----	----	----	---	----	----	----

Ejercicio 10

29	1	31	55	1	31	1
----	---	----	----	---	----	---

Ejercicio 11

45	35	41	45	47	15	1
----	----	----	----	----	----	---

CÓDIGO ALFABÉTICO - NUMÉRICO

NIVEL II

Ejercicio 1

Regla: Cambiar cada número por su letra correspondiente.

5/11/31/1 37/35/5/35, 5/35/29/11
29/1/43, 9/47/11/41/29/11 11/31
1/25/45/35 53 49/19/49/19/41/1/43.
43/11 9/1/31 11/31 11/43/45/11
41/11/13/41/1/31 49/1/41/19/35/43
5/35/31/43/11/21/35/43 37/1/41/1
15/35/55/1/41 9/11 47/31/1
49/19/9/1 43/1/25/47/9/1/3/25/11
53 25/1/41/15/1.

CÓDIGO ALFABÉTICO - NUMÉRICO

NIVEL III

Ejercicio 1

Cambiar cada letra por su número correspondiente.

La ocasión la pintan calva, esta frase indica que no se debe dudarse un solo instante en aprovechar una ocasión. Beneficiarse de cualquier instante de suerte que se presenta en la vida de una persona, antes de que desaparezcan las circunstancias que la hacen propicia.

SACAR PALABRAS

ENTRENAMIENTO

SACAR PALABRAS

Sacar nuevas palabras a partir de la dada

Ejercicio 1

RECORTAR

ENCERADO

SERVILLETA

FUGA DE VOCALES

ENTRENAMIENTO

FUGA DE VOCALES

Completar con vocales

Ejercicio 1

- Ñ - D - H - - L - S - Ñ -
D - D - - L - S .

Ejercicio 2

N - - N D - D -
H - C - M - N - N - - N -
G - L - N D R - N - V - R - N -

PALABRAS DESCOLOCADAS

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I, II

PALABRAS DESCOLOCADAS
NIVEL I

Formar palabras utilizando las siguientes sílabas:

Ejercicio 1

TAS

MA

FAN

Ejercicio 2

LLO

PI

CE

PALABRAS DESCOLOCADAS

NIVEL I

Formar palabras utilizando las siguientes sílabas:

Ejercicio 3

PE

RA

RA

TEM

TU

Ejercicio 4

RA

EN

DO

CE

PALABRAS DESCOLOCADAS
NIVEL II

Ordena las letras para formar una palabra

Ejercicio 1:

OAGT

Ejercicio 2:

ERPA

Ejercicio 3:

OSAP

Ejercicio 4:

ATRA

Ejercicio 5:

AZDNA

SOPA DE LETRAS

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I,II,III,IV,V,VI,VII,VIII,IX

SOPA DE LETRAS

NIVEL I

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en horizontal y de izquierda a derecha):

GATO

COCHE

NIEVE

BARCO

LAPIZ

A	L	A	P	I	Z
B	A	R	C	O	S
O	T	G	A	T	O
I	C	O	C	H	E
N	I	E	V	E	A
S	A	R	I	G	O

SOPA DE LETRAS

NIVEL II

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en vertical y de arriba abajo):

ROSA

CLAVEL

PELO

RANA

LLAVE

C	S	I	E	P	I
L	A	R	L	E	N
A	R	O	L	L	R
V	R	S	A	O	A
E	A	A	V	R	N
L	L	S	E	C	A

SOPA DE LETRAS

NIVEL IV

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en diagonal de izquierda a derecha y de arriba abajo):

N
A
R
I
Z
G
A
T
O
S
A
L
M
A
N
T
A
F
U
E
N
T
E

F N G R A M
M U A A E O
O A E R T T
T S N N I O
A M A T T Z
G L A L A E

SOPA DE LETRAS

NIVEL V

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en horizontal, al revés, de derecha a izquierda):

LORO

PAN

NUBE

PINO

SILLA

E	S	A	N	A	P
S	O	R	O	L	A
O	N	I	P	O	P
O	L	I	O	A	L
B	I	E	B	U	N
A	L	L	I	S	P

SOPA DE LETRAS

NIVEL VI

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en vertical, al revés, de abajo a arriba):

SAPO

CAMISA

PLAZA

PERA

CAZO

C	O	P	S	A	L
A	Z	A	A	S	R
Z	A	O	R	I	A
A	C	P	E	M	L
L	A	A	P	A	M
P	O	S	A	C	I

SOPA DE LETRAS

NIVEL VIII

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en diagonal, al revés, de derecha a izquierda y de abajo arriba):

PERRO, LAPIZ, CASA, VACA, UVAS

O
R
R
E
P
Z
I
P
A
L

A
S
A
C
A
S
A
V
U

S A S Z R O
O Z S A I S
A R I A V A
R C R P C U
E S A E A C
U O A V P L

SOPA DE LETRAS

NIVEL IX

Ejercicio 1

Encontrar el nombre de 10 animales

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

RINOCERONTE

LEÓN

ELEFANTE

BISONTE

HIENA

LEOPARDO

ANTÍLOPE

GACELA

AVESTRUZ

CEBRA

EUROS

ENTRENAMIENTO

MÉTODO PARA PASAR A EUROS:

$$\boxed{} \text{ Pesetas} : 166,386 = \boxed{}$$

$$\boxed{} \text{ Pesetas} \times 6 = \boxed{} : 1000 = \boxed{} \text{ euros}$$

MÉTODO PARA PASAR A PESETAS:

$$\boxed{} \text{ Euros} \times 1000 = \boxed{} : 6 = \boxed{} \text{ pesetas}$$

REGLAS PRÁCTICAS PARA APRENDER EL VALOR DEL DINERO EN EUROS

EURO	PESETAS	CÉNTIMOS	PESETAS
1	= 160		
2	= 300		
6	= 1.000	6	= 10
10	= 1.600	10	= 16
20	= 3.000	20	= 30
30	= 5.000	30	= 50
50	= 8.000	50	= 80
60	= 10.000	60	= 100
100	= 16.000	75	= 125
200	= 30.000	90	= 150
300	= 50.000		
500	= 80.000		
600	= 100.000		
1.000	= 160.000		
3.000	= 500.000		
6.000	= 1.000.000		
12.000	= 2.000.000		
60.000	= 10.000.000		
600.000	= 100.000.000		
1.000.000	= 160.000.000		

OBERVA QUE EL NÚMERO 6 ES CLAVE , YA QUE NOS INDICA CUANDO CAMBIA EL NÚMERO DE LAS CIFRAS

EUROS

Utilizando la fórmula comprueba los resultados:

Ejercicio 1



Espuma de afeitar
Piel sensible
o normal 300 ml.

309

1.86 €

Ejercicio 2

DOSIFICADOR + RECAMBIO

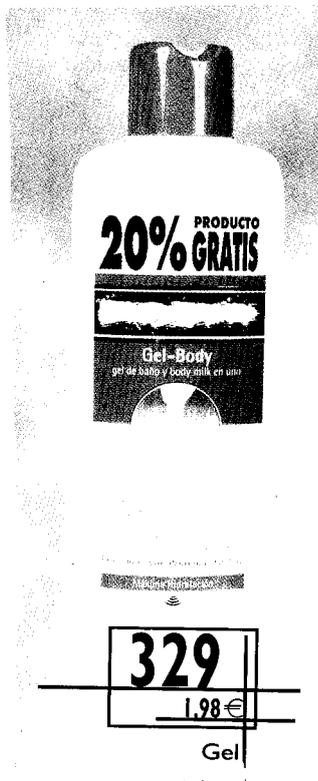


Jabón
dosificador

439

2.64 €

Ejercicio 3



329

1.98 €

Gel

EUROS

Resuelve:

Ejercicio 4



Ejercicio 5



Ejercicio 6



995 PESETAS 5,98 EUROS

EUROS

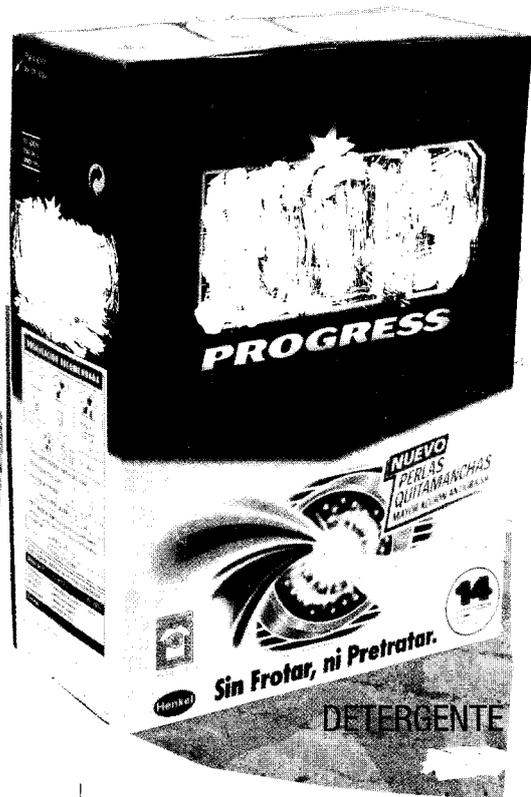
Resuelve

Ejercicio 7



Ejercicio 8

5953,58
PESETAS EUROS



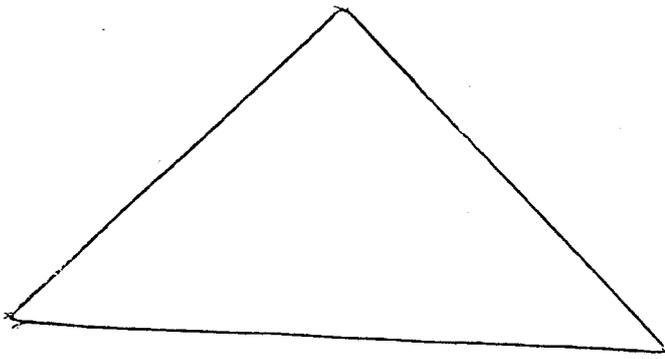
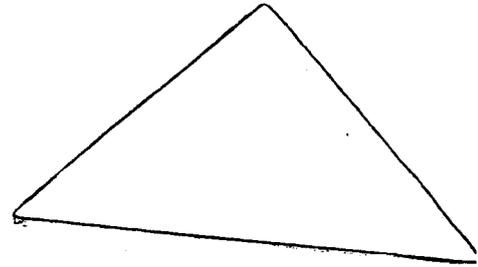
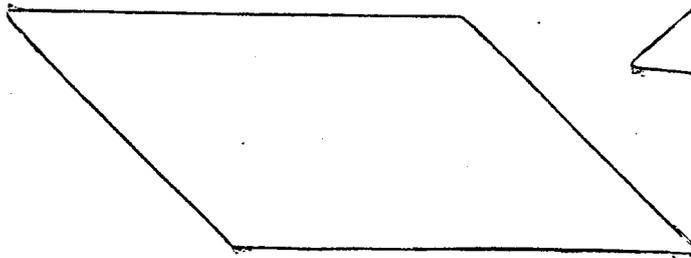
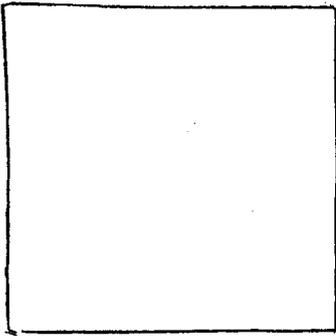
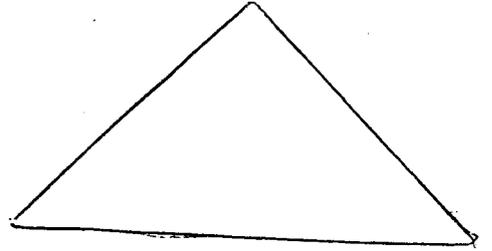
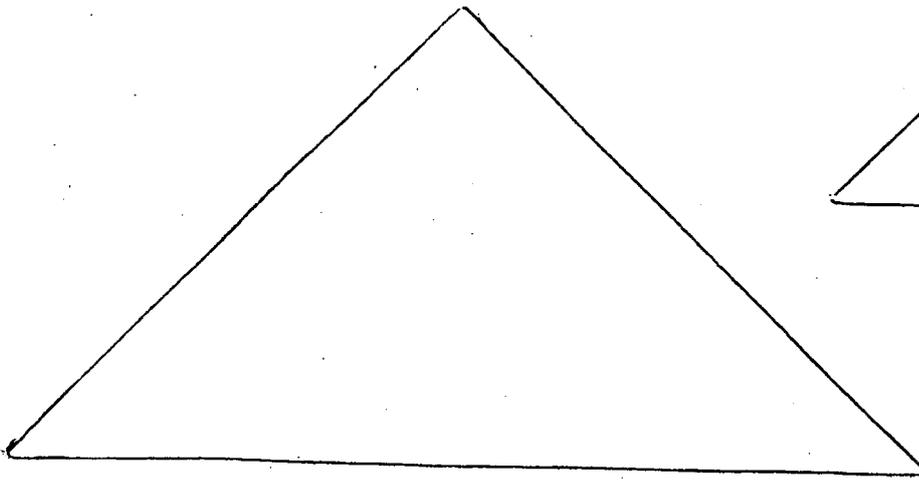
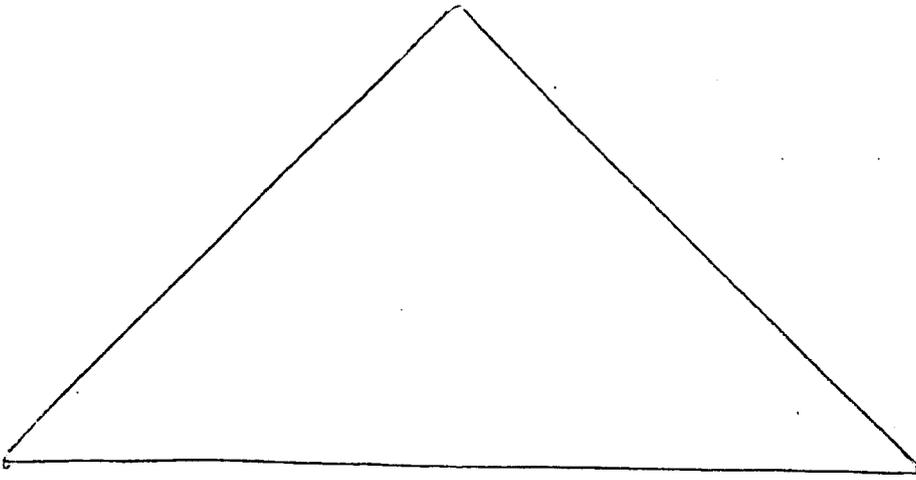
Ejercicio 9

GRATIS
175 grs. más de producto
GALLETAS
875 grs.
2991,80
PESETAS EUROS
el kilo sale a 285 pts.

TANGRAM

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I,II,III, IV, V

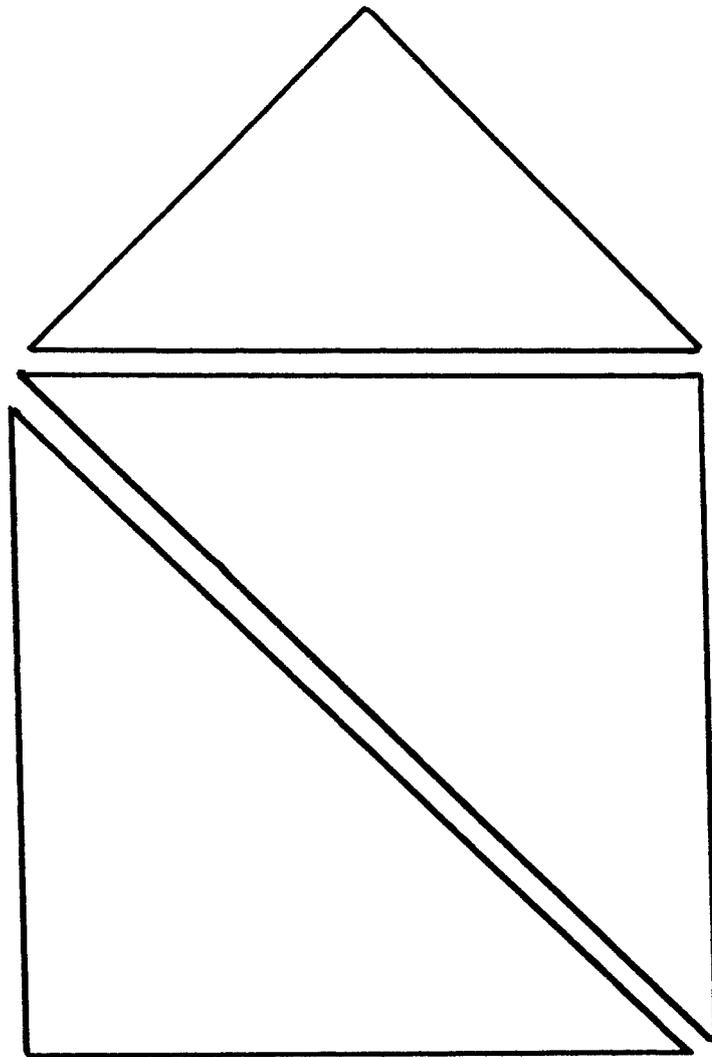


TANGRAM

NIVEL I

Ejercicio 1

Haz esta figura con las fichas del Tangram

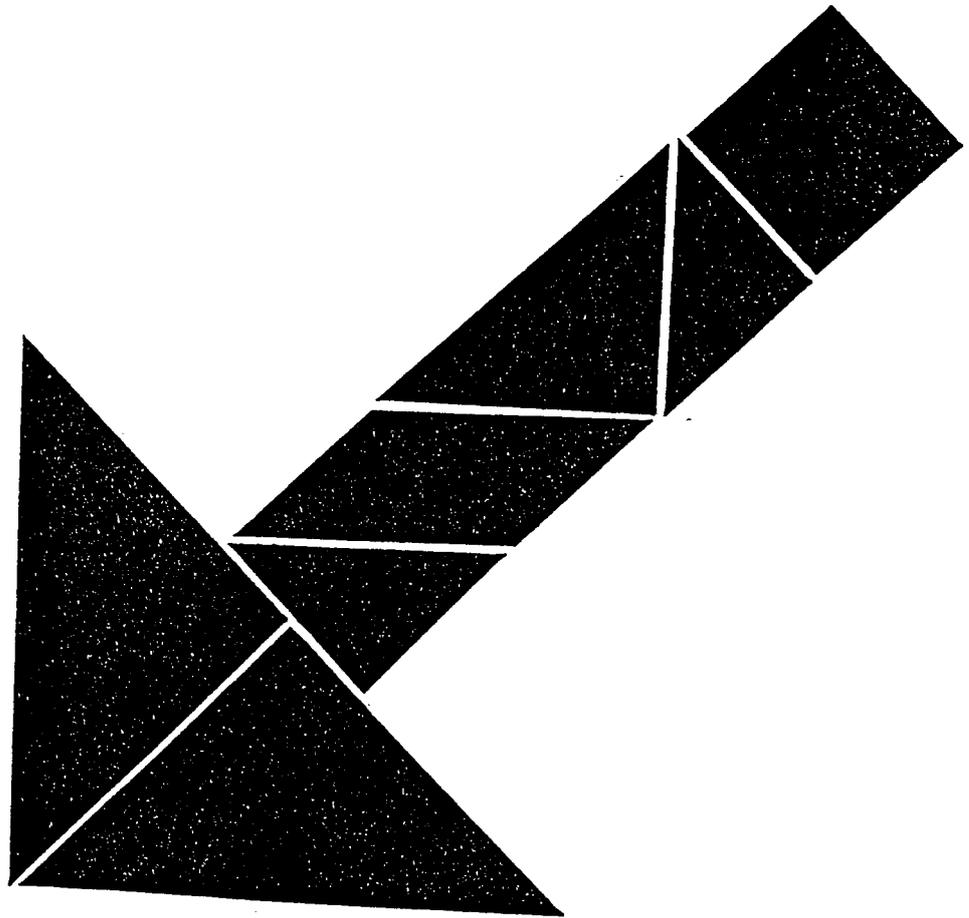


TANGRAM

NIVEL II

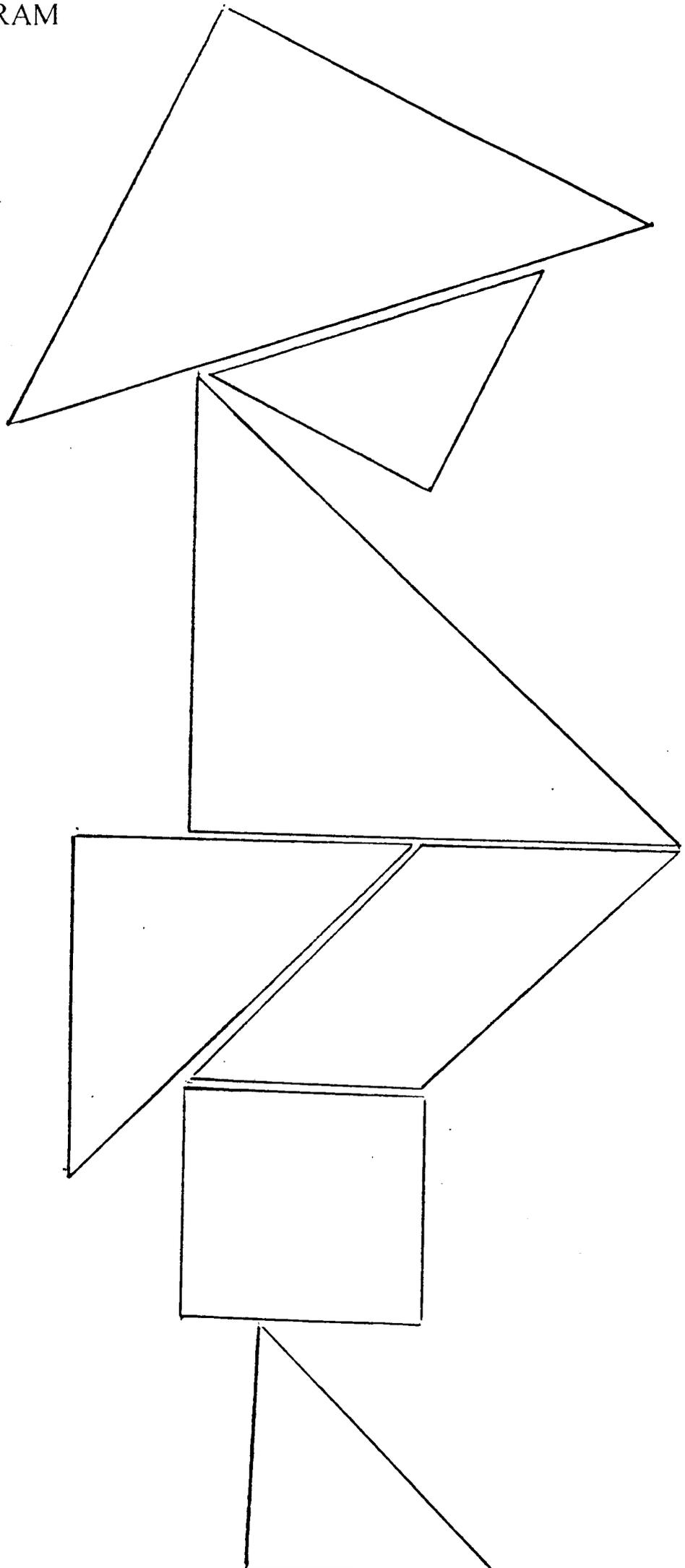
Ejercicio 1

Haz esta figura con las fichas del Tagram



TANGRAM

NIVEL III
Ejercicio I
Haz esta figura

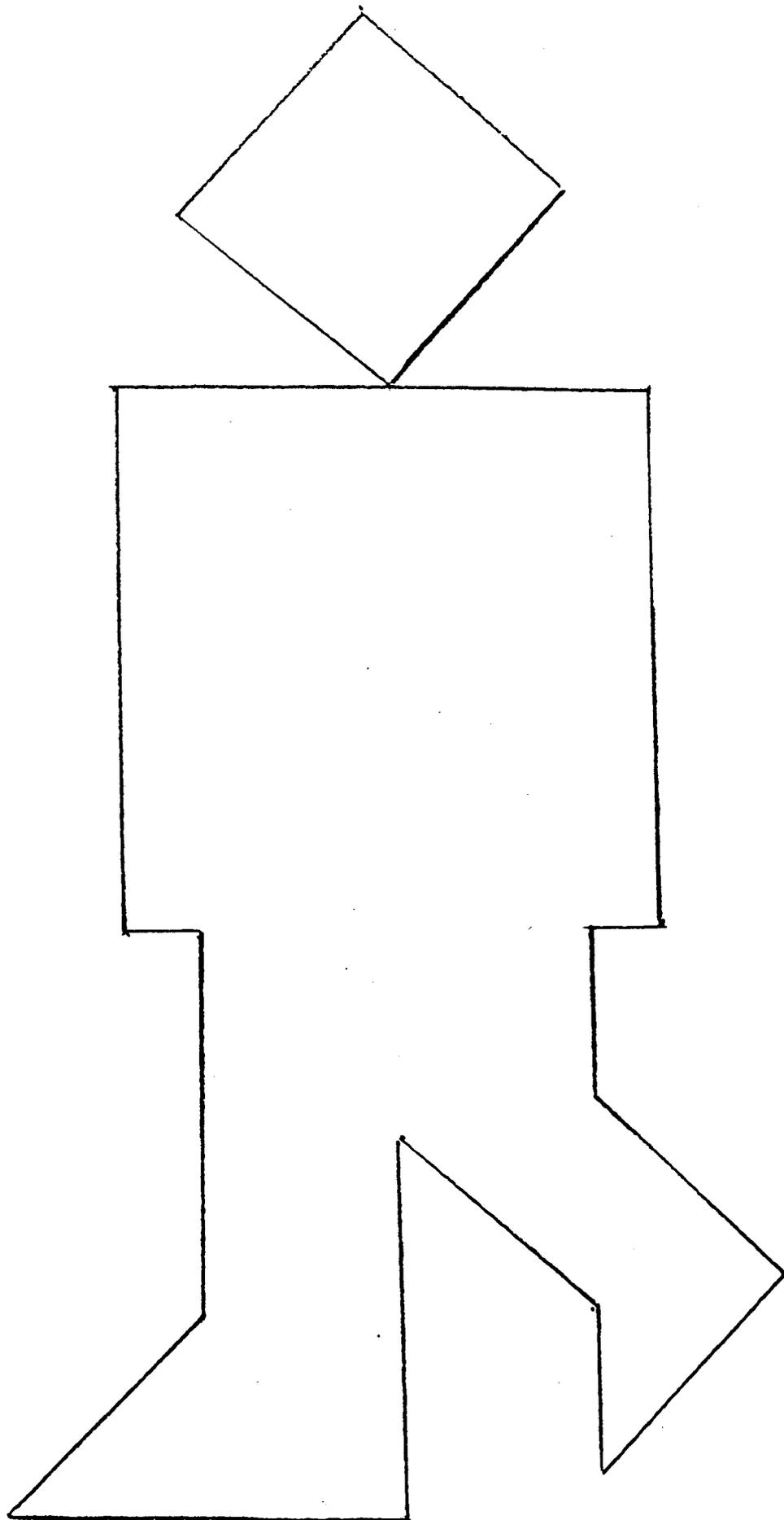


TANGRAM

NIVEL IV

Ejercicio 1

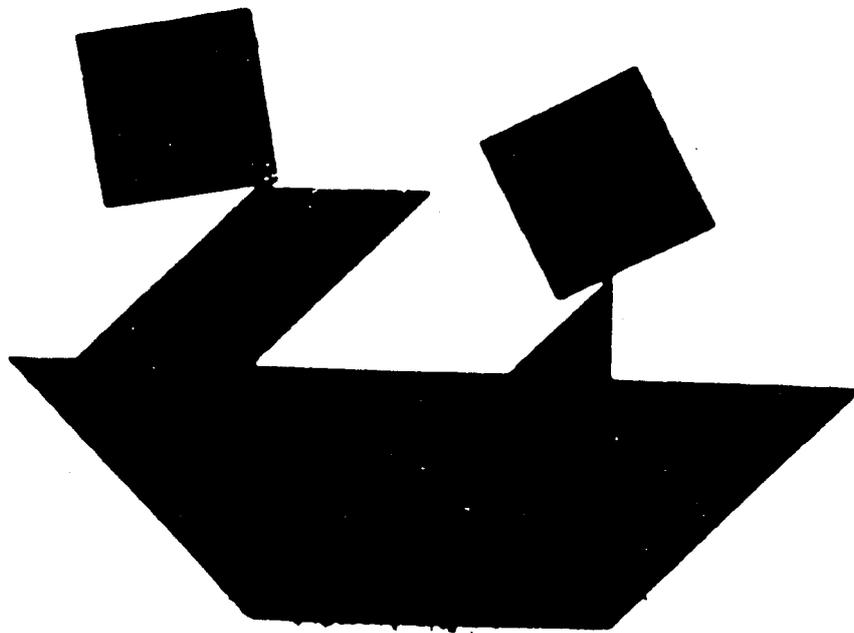
Haz esta figura



TANGRAM

NIVEL V
Ejercicio 1

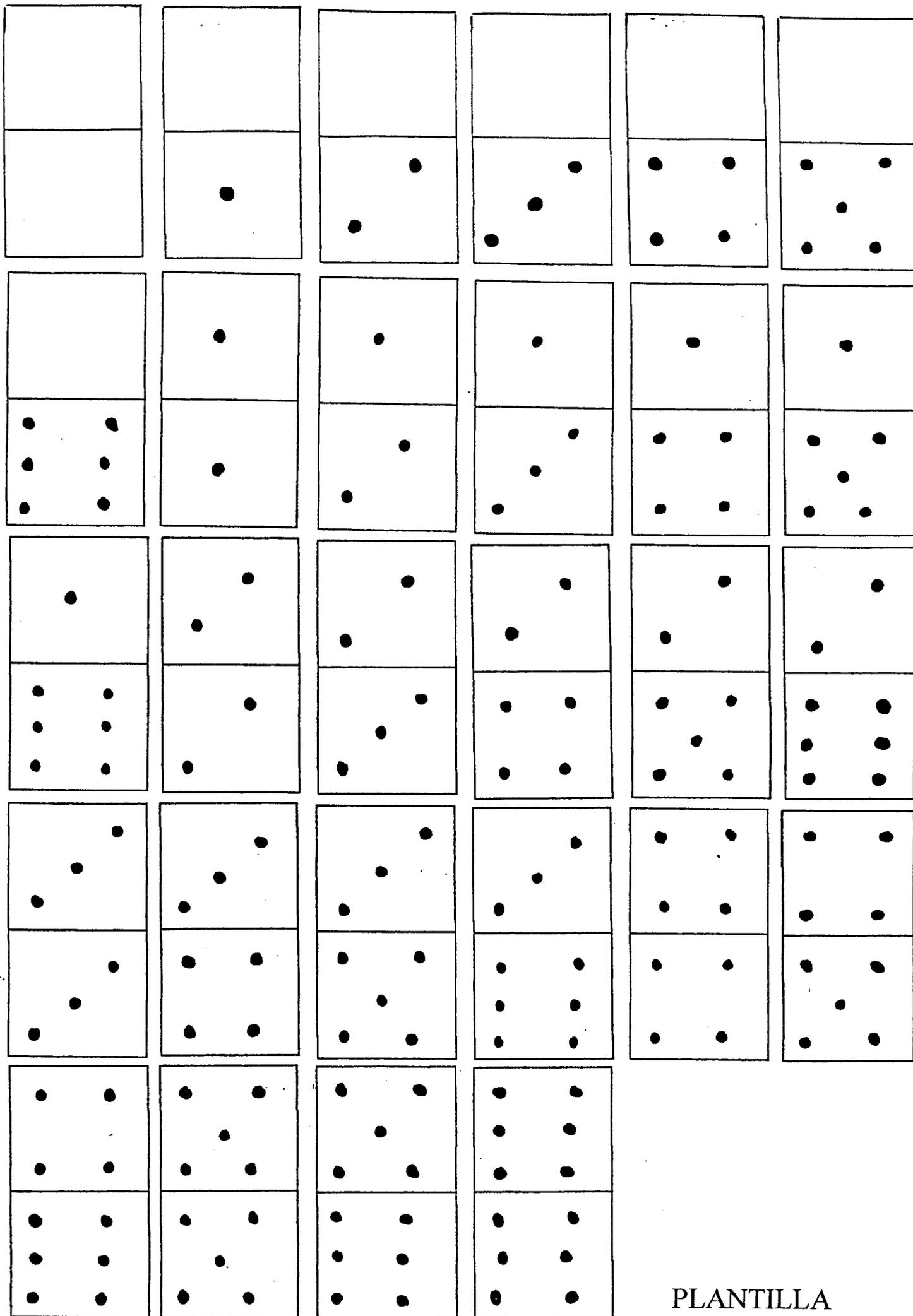
Haz esta figura



DOMINÓ

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I,II,III,IV,V,VI,VII

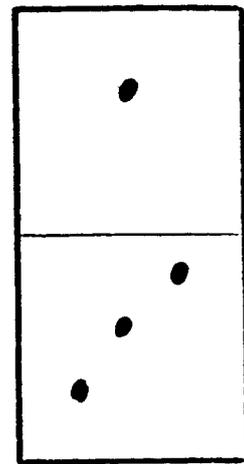
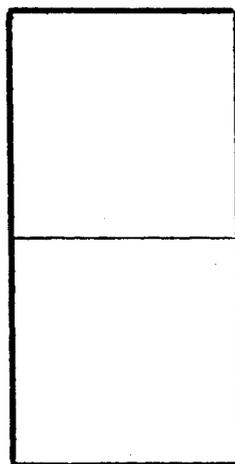
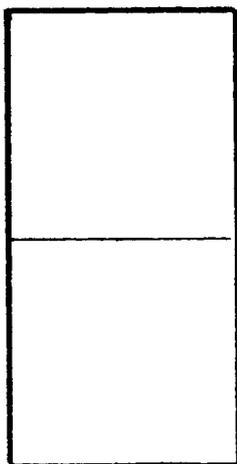
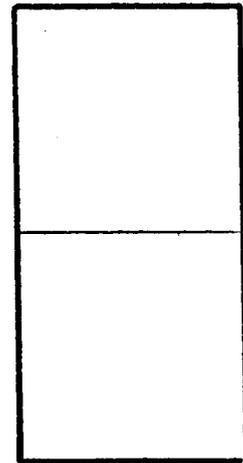
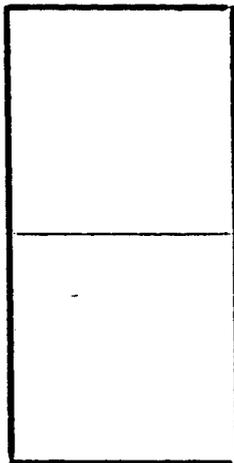
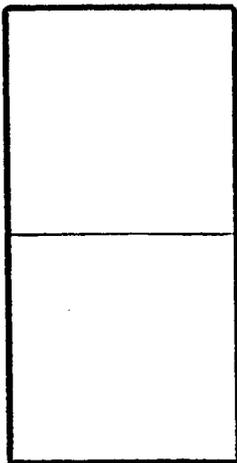
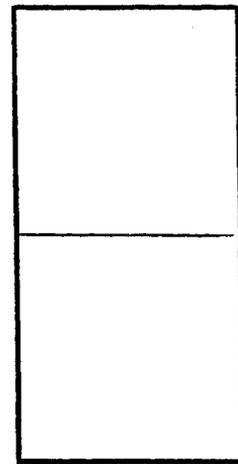
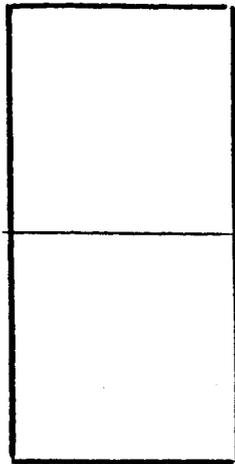
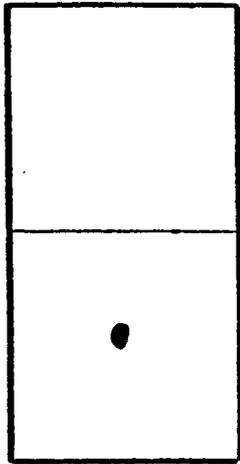


PLANTILLA

DOMINÓ

NIVEL I Ejercicio 1

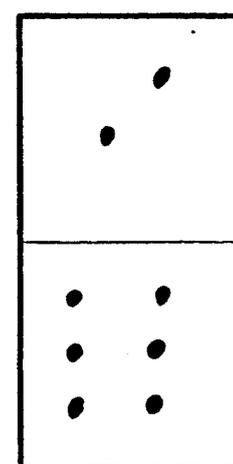
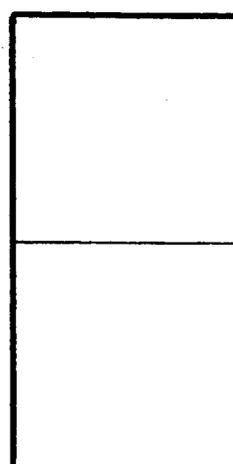
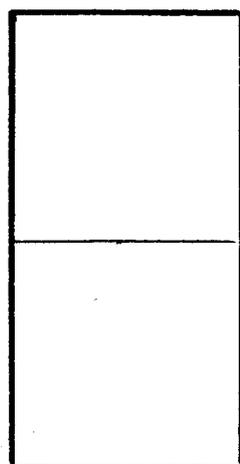
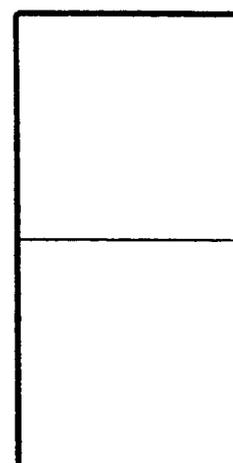
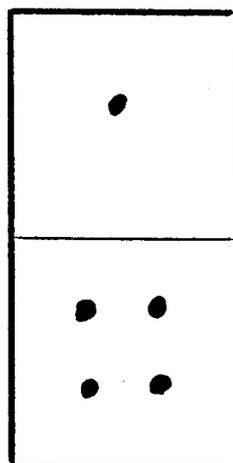
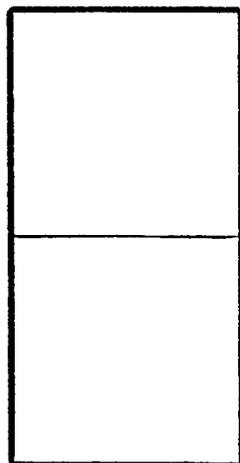
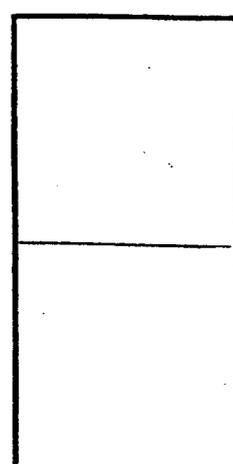
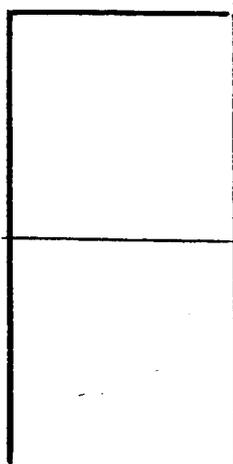
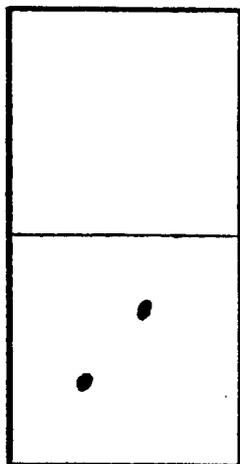
Completa la progresión creciente de las fichas según el modelo de la plantilla.



DOMINÓ

NIVEL II Ejercicio 1

Completa la progresión creciente de las fichas, con los pares abajo, según el modelo de la plantilla.

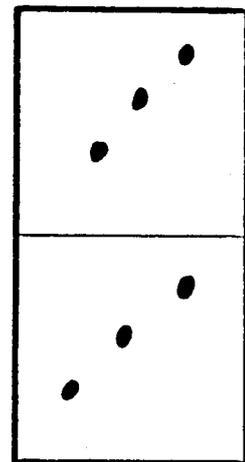
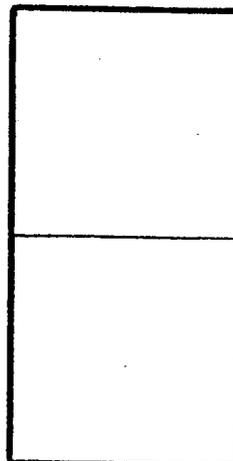
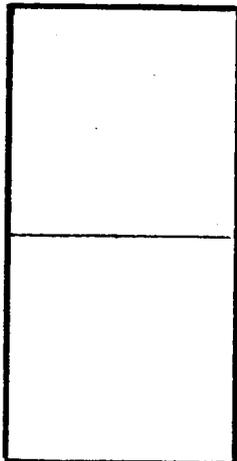
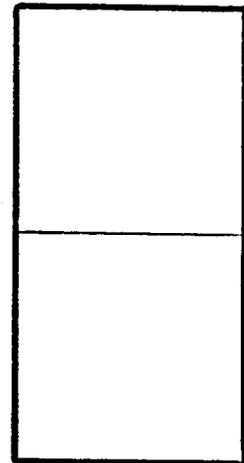
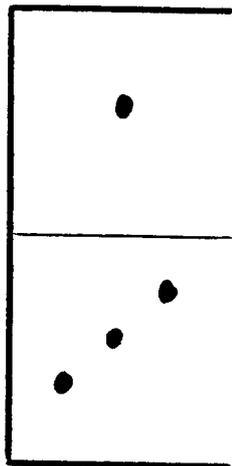
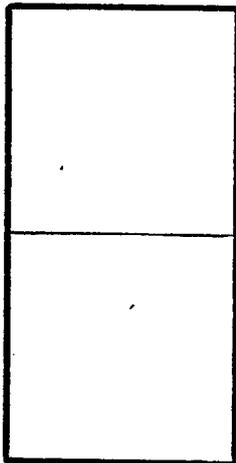
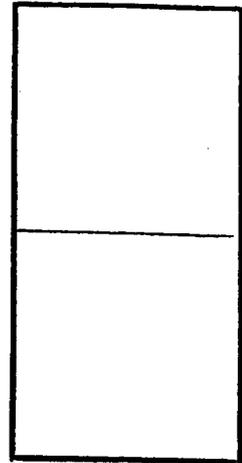
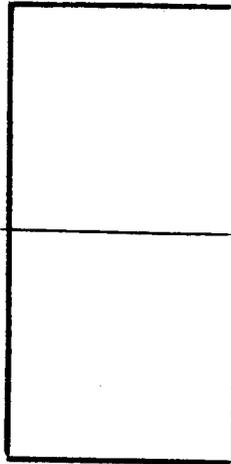
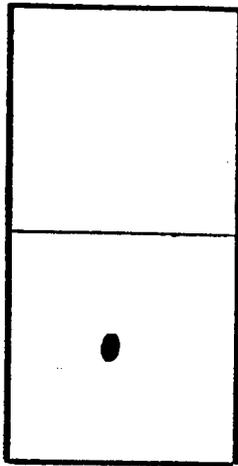


DOMINÓ

NIVEL III

Ejercicio 1

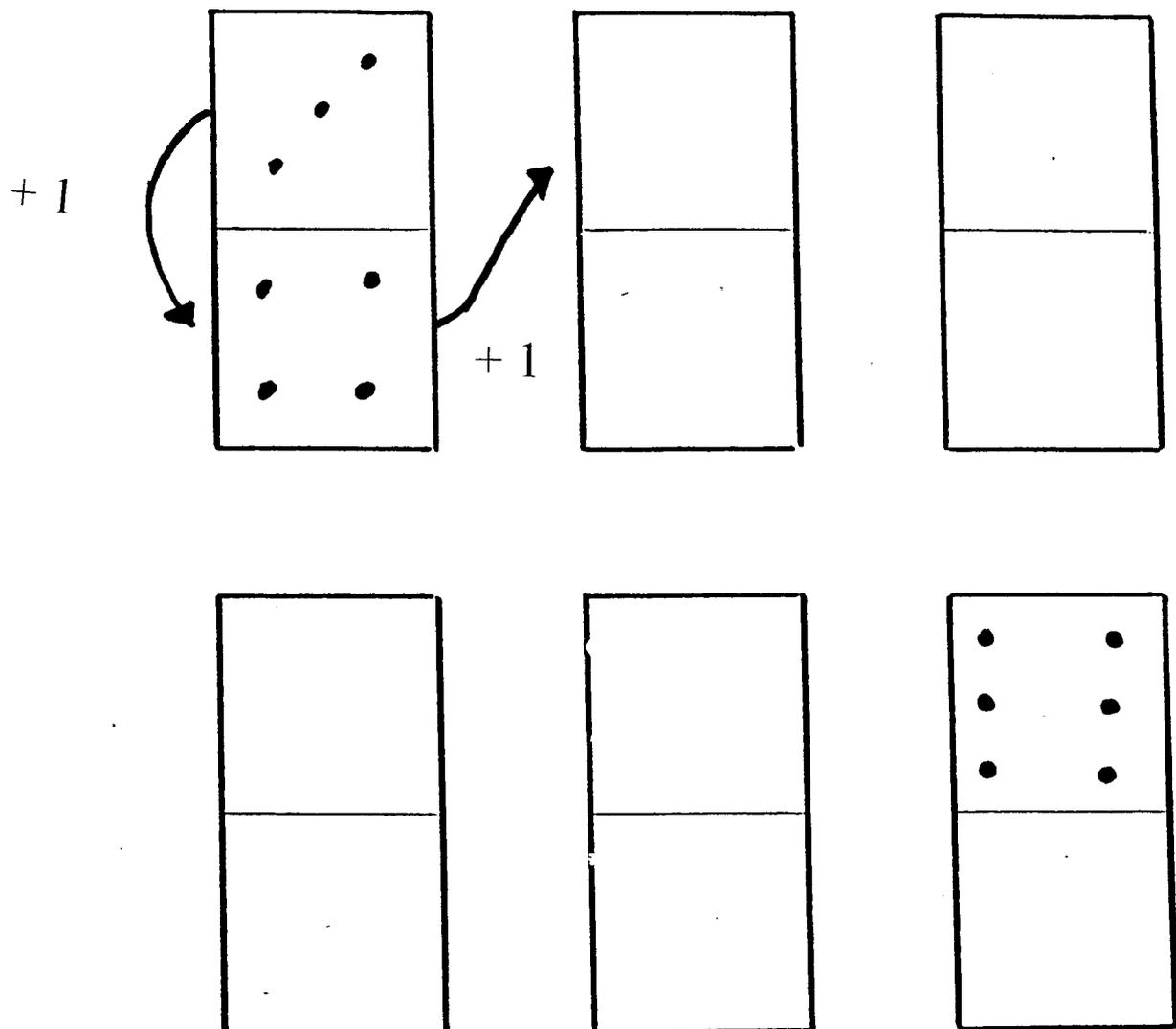
Completa la progresión creciente de las fichas, con los impares abajo, según el modelo de la plantilla.



DOMINÓ

NIVEL IV
Ejercicio 1

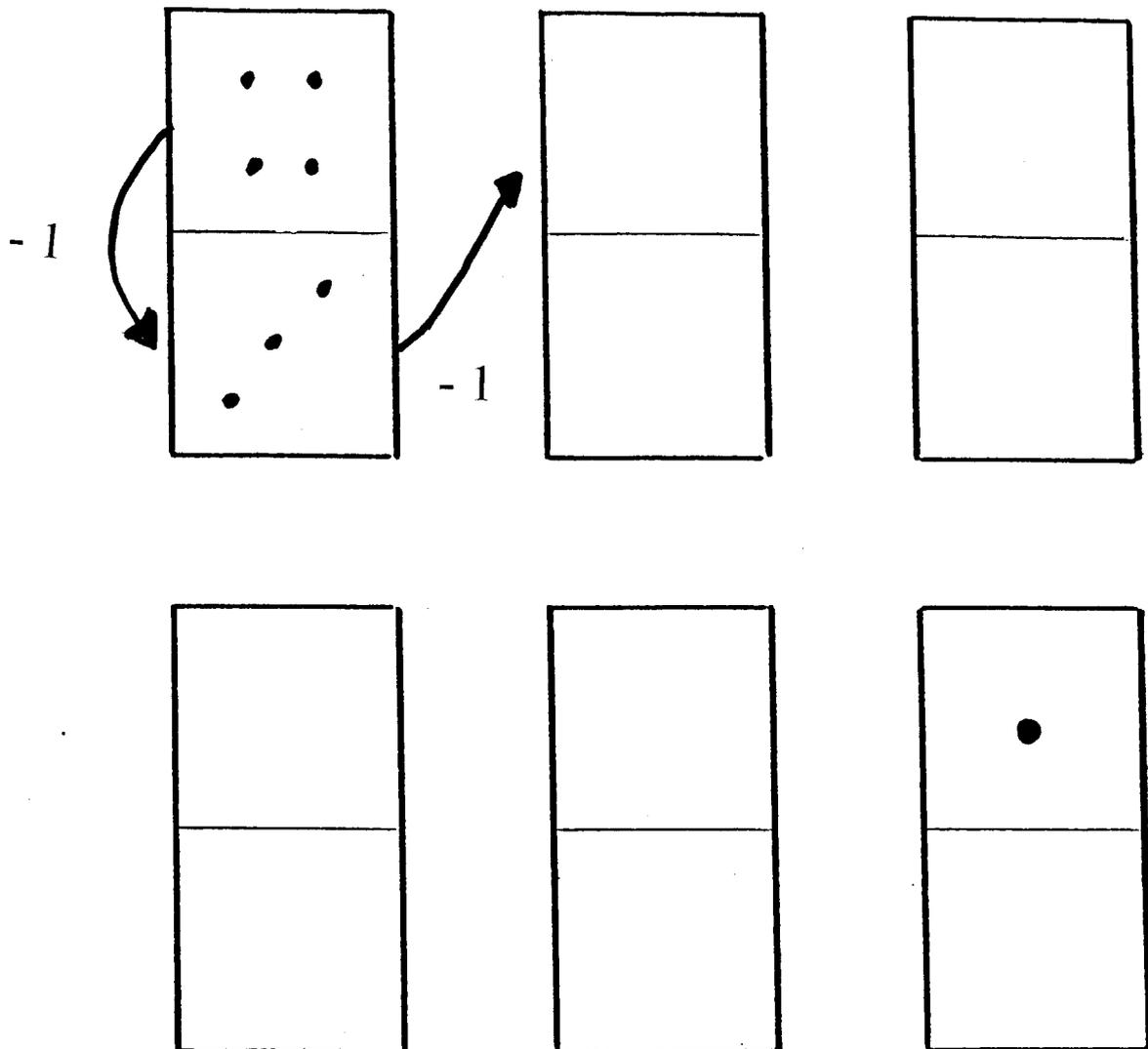
Completa la progresión creciente de las fichas según te indica.



DOMINÓ

NIVEL V
Ejercicio 1

Completa la progresión decreciente de las fichas según te indica.

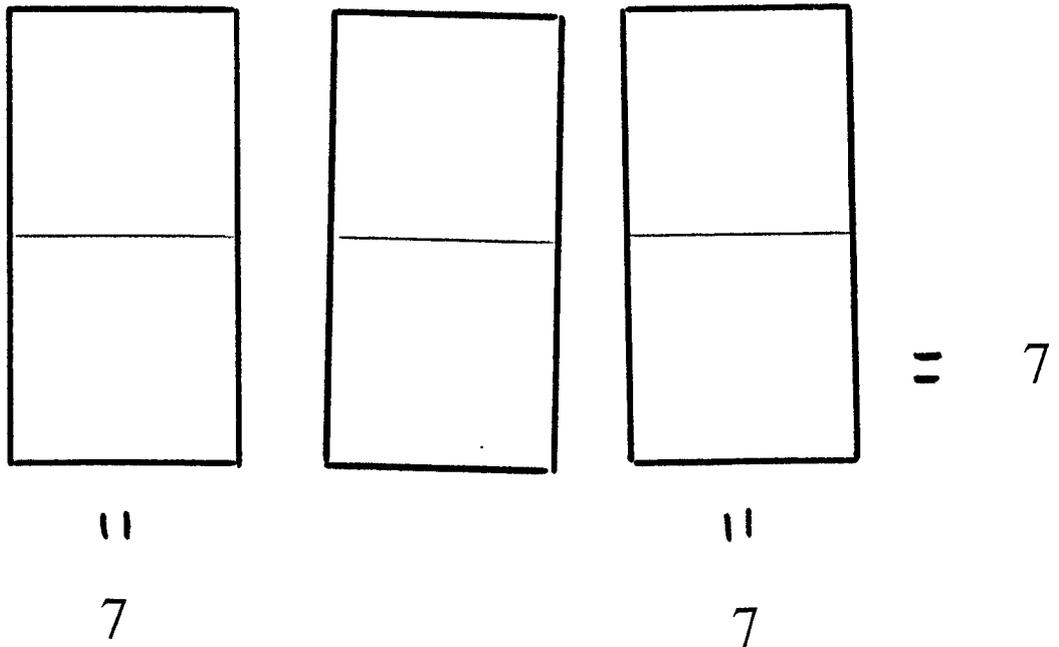
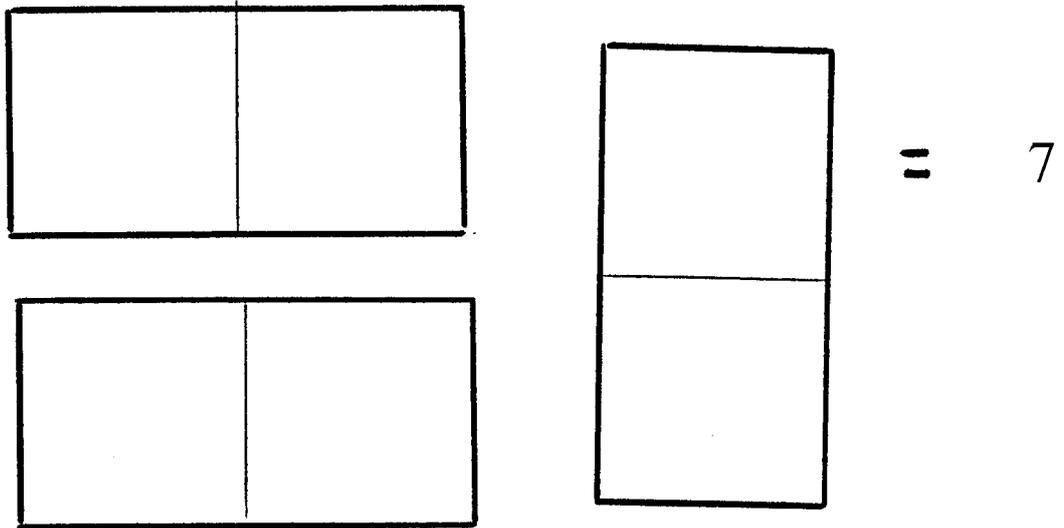


DOMINÓ

NIVEL VII

Ejercicio 1

Resuelve estas sumas





PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO
24002 LEÓN
Telf.:987 232 853
E-mail:fanesi@fanesi.org