



Estrategias para mantener activa la memoria

Recomendaciones prácticas para el día a día



Manténgase informado

Lea el periódico o escuche los informativos diariamente. Esta actividad le ayudará a mantenerse orientado hacia lo que sucede en el mundo.



Céntrese en una tarea

Evite hacer varias cosas a la vez. Cuantas menos distracciones tenga, más fácil será concentrarse en lo que está haciendo.



Repita y anote

Si le dan un número de teléfono o recado importante, repítalo varias veces. En última instancia, anótelo en papel para no olvidarlo.



Asocie información

Relacione lo nuevo con algo que ya conoce. Por ejemplo, si le presentan a alguien, piense en otra persona con el mismo nombre.



Use una agenda

Anote eventos y citas importantes. Escribir fortalece la memoria. Al final del día, repase lo pendiente para reforzar su recuerdo.



Listas de la compra

Haga su lista antes de ir al supermercado. Una vez allí, intente recordar por sí mismo los artículos antes de mirar la lista.



Cálculos mentales

Estime cuánto costará su compra, calcule la vuelta mentalmente o sume/reste las cifras de las matrículas de los coches.



Punta de la lengua

Si no le sale una palabra, piense en otras relacionadas. Por ejemplo, si busca "rinoceronte", diga palabras con "ri-" o nombres de animales.



Ejercite el lenguaje

Participe en conversaciones, describa fotografías en voz alta, enumere elementos de una categoría o juegue a palabras encadenadas.



Recuerde: La memoria se entrena

Usar ayudas externas (agendas, listas) NO debilita su memoria. Al contrario, escribir refuerza el recuerdo y le ayuda a ejercitarla de forma más efectiva.

★ *Practique estas estrategias diariamente para mantener su mente activa y saludable* ★