

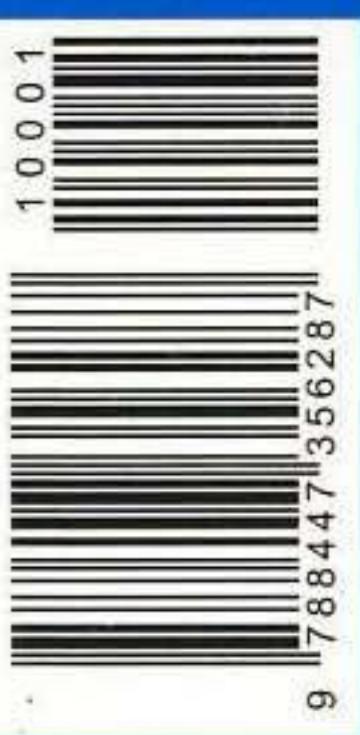
Para mantenerse
en forma

Para mantenerse
en forma

Juegos de mente

Juegos de mente

Memoria



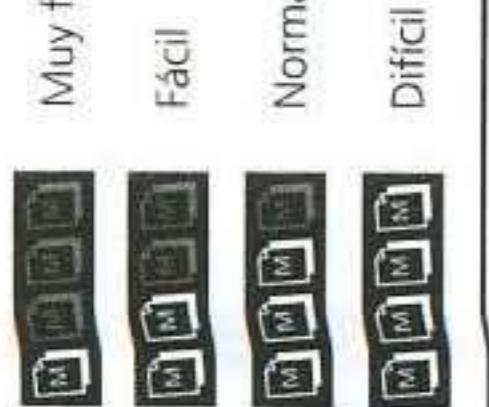
1

Índice

Introducción	5
Memorizar bandejas	16
Ejercicios de memoria visual	19
Leer textos y responder preguntas	22
Ajedrez	28
Memorizar listas	30
Asociar palabras	34
Memorizar dibujos	36
Puzzles de letras	42
Memorizar laberintos	44
Puzzles de números	48
Descifra la clave de memoria	50
Banderas marítimas	52
Braille	54
Animales	56
Memorizar la fila	58
Memorizar las tablas	59
Reconocer números y formas	73
Atención a los detalles	77
Banderas nacionales	83
Sopas y cruzadas	85
Soluciones	89
Notas	94

Ponte en forma jugando:
Si practicas un poco cada día,
el tiempo que necesitarás para acabar
cada juego será menor.

Símbolos que indican
la dificultad de los juegos



Adaptación y creación actividades:
IMAGINARTE JUEGOS SL (www.imaginartejuegos.com)
Dirección: Agustín Fonseca
Introducción y asesoramiento: Sergio F. Aldrey (psicólogo)
Coordinación: María Fonseca

© RBA Colecciónables S.A.
(Parte del material utilizado procede de *Brain Stretchers*, publicado por
Reader Digest Association Limited)

Realización: EDITEC
Traducción: Susanna Esquerdo
Edición: Joan Carles García
Diseño cubierta: Llorenç Martí
Diseño interior: Babel, disseny i maquetació, S.L.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio
sin permiso del editor.

ISBN: 978-84-473-5629-4
Depósito legal: B-49923-2007

Impreso por Printer Industria Gráfica.

Impreso en España - Printed in Spain

Introducción

La memoria es más compleja de lo que parece a simple vista. Son muchos los estúdios que la han analizado y no siempre se han puesto de acuerdo a la hora de describirla. Para comprenderla mejor es bueno hacer la comparación con un ordenador.

Como nuestro cerebro, el ordenador es un gran receptor, codificador y almacenador de información. El teclado, el ratón, las diferentes unidades de disco, incluso el USB, son los receptores. En el cerebro humano, esos receptores son los cinco sentidos. La pantalla del ordenador es como un escritorio de trabajo, donde podemos recuperar informaciones almacenadas y plasmar otras del exterior. Es la llamada memoria operativa o de trabajo. Y por último, tenemos el disco duro, donde se almacenan los documentos y archivos. Para nosotros esa es la memoria remota o a largo plazo, donde está nuestro conocimiento sobre el mundo y nuestra experiencia personal. Se trata de una memoria imposible de borrar a no ser que se introduzca un virus informático o, en nuestro caso, nos sobrevenga la demencia.



En ocasiones el ordenador se puede «colgar» por exceso de actividad u otros motivos que fácilmente escapan a nuestro entendimiento; de la misma forma, en el caso de la mente, nos pueden sobrevivir olvidos y fallos de memoria que pueden ser considerados, hasta cierto punto, normales.

De las capacidades que nuestro cerebro posee, la memoria es una de las más importantes ya que permite que quede fijada aquella información relevante y necesaria para relacionarnos con nuestro entorno.

no. Sin ella poco podríamos decir de nosotros mismos; ni siquiera nuestro nombre, ni si estuvimos en este o aquel sitio, ni tampoco cuándo nacimos, ni de dónde somos.

En realidad, la memoria es nuestra identidad y no es difícil imaginar cómo sería nuestra vida sin ella, ya que, por desgracia, podemos verlo todos los días en las personas aquejadas por distintos tipos de demencia. Pero la memoria no sólo permite conocernos a nosotros mismos, sino que también es el almacén que alberga todos los conocimientos del mundo que tenemos y la que nos permite trabajar con ellos para alcanzar el éxito cada vez que se nos plantea un obstáculo.

Hoy en día vivimos en una sociedad donde estamos expuestos a mucha información. Durante un día podemos manejar más información de la que pudieran recibir nuestros antepasados del siglo XV en varios años y, como es lógico, es imposible retener ese exceso de información en nuestra memoria. Ante tantos estímulos, nuestra memoria se ha vuelto algo vaga y hace uso de las ayudas que le permiten trabajar menos, como son los ordenadores, las agendas electrónicas, los GPS, los teléfonos móviles y un largo etcétera de diversas tecnologías. Gracias a todo esto, tenemos acceso a más información, pero no por ello nuestra memoria es mejor.

De hecho, más bien es peor. Nuestros abuelos hacían mucho más uso de la memoria que los que ahora rondamos los treinta o cuarenta años. Cuando no se tenía televisión, ni teléfono móvil, ni Internet, la forma de relacionarse con el medio, e incluso la de divertirse, pa-

saba por utilizar la capacidad que nos ocupa. Prueba de ello son los romances, los refranes y las canciones que muchas personas de ochenta o noventa años pueden recordar aún hoy en día. La cultura oral, sin más medio de almacenar la información que el propio cerebro, ejercitó la mente de los que la practicaron mucho más de lo que lo hacemos actualmente.

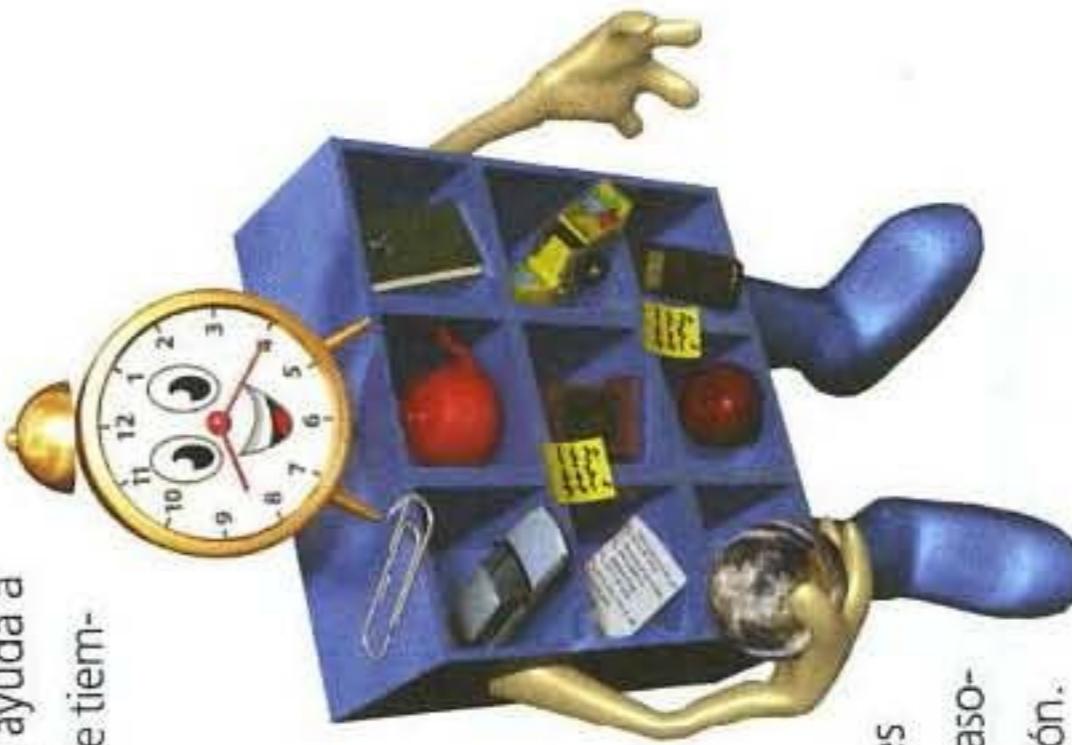
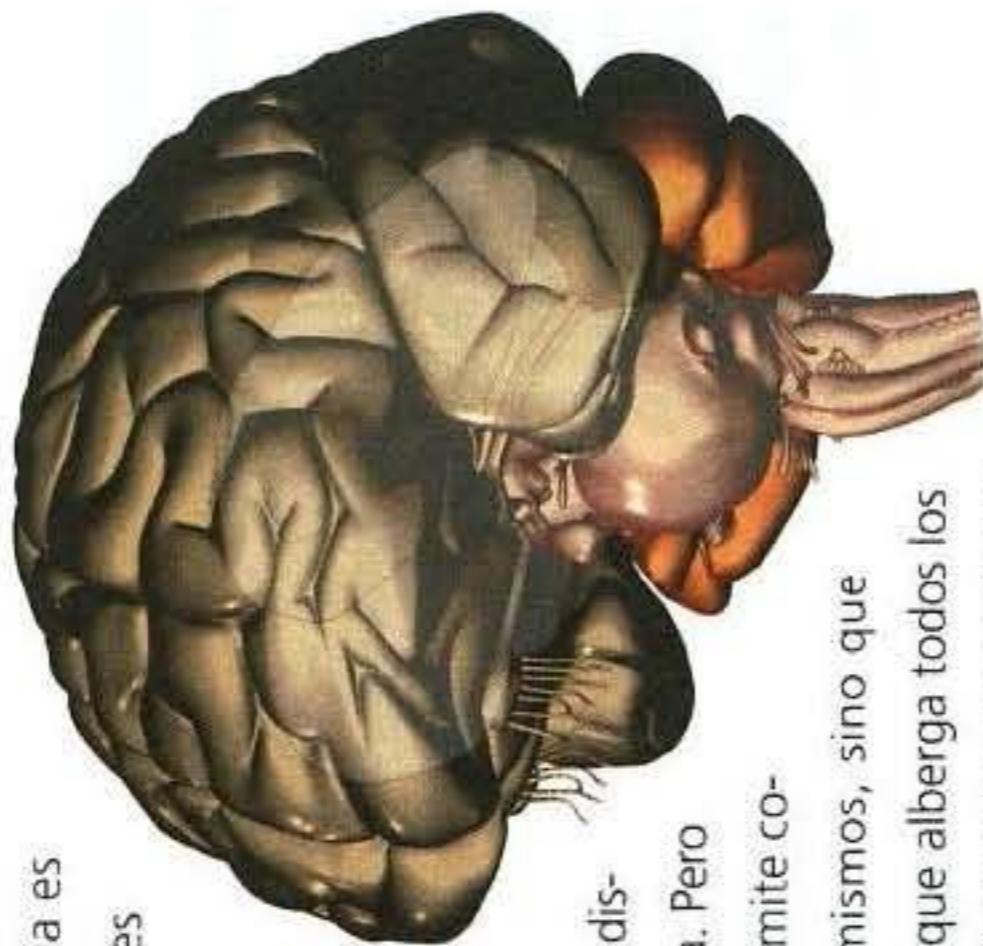
Ahora vamos a trabajar la memoria a través de una serie de juegos. El objetivo es utilizar más la cabeza, entrenar más el «músculo» que está dentro de ella y conseguir sentirnos más lúcidos y despiertos mentalmente.

No deja de ser importante entrenar nuestro cerebro de la misma forma que ejercitamos nuestro cuerpo, y más ahora que aumenta el número de demencias (sobre todo porque también aumenta el número de personas de edad avanzada).

Se ha demostrado que un ejercicio constante de las capacidades cognitivas ayuda a paliar el efecto de las demencias, retrasando su evolución o consiguiendo que se manifiesten más tarde. Por otra parte, y dejando de lado el componente preventivo, dar solución a retos cognitivos es placentero de por sí y ayuda a pasar un buen rato cuando disponemos de tiempo libre.

¡Haz sudar a tu memoria y conoce alguno de sus secretos mejor guardados con los ejercicios y juegos que te proponemos en este libro!

Nosotros ahora repasaremos brevemente cuatro recursos de la memoria: uno de ellos clásico (la chuleta) y otros tres mucho más efectivos en la vida diaria: la asociación, la categorización y la visualización.



La chuleta

Para paliar los olvidos y los fallos de memoria existe un recurso universal que es la chuleta. Utilizada por cada uno de nosotros en algún momento de nuestra vida, aunque sea en su versión reducida y escrita en la palma de la mano, no es, sin embargo, un recurso muy útil, al menos como método cotidiano.

La asociación

Para recordar con mayor facilidad, muchos virtuosos de la memoria utilizan la asociación. Ésta no es otra cosa que relacionar la información nueva con alguna que ya conocemos previamente.

Imagínate que eres actor y tienes que recordar un monólogo en el que hablas de una carta que te ha escrito tu madre. Por supuesto, el aspecto que tengas a la hora de salir al escenario, así como la forma

en que pronuncies tu discurso, será crucial para que tu público disfrute contigo. Pero también será necesario que tengas bien memorizado lo que quieras decir o, al menos, que cuentes con una especie de organización mental que te ayude a no quedarte en blanco, algo que, dada la tensión del espectáculo, sería muy posible. Los monólogos suelen estar compuestos por anécdotas breves y separadas que se van presentando una tras otra, por tanto será fácil recordarlas por orden, siempre y cuando asocies algo significativo de cada una de ellas con un esquema que co-

nozas bien, como por ejemplo tu casa. Las dependencias de tu casa tienen un orden determinado según entramos por la puerta. Supongamos que el orden es: portería, rellano de la puerta, recibidor, pasillo, habitación 1, habitación 2, baño 1, comedor, habitación 3, baño 2, cocina, terraza y lavadero.

Hemos encontrado la siguiente carta que hemos dividido en tantas partes como dependencias tiene la casa:

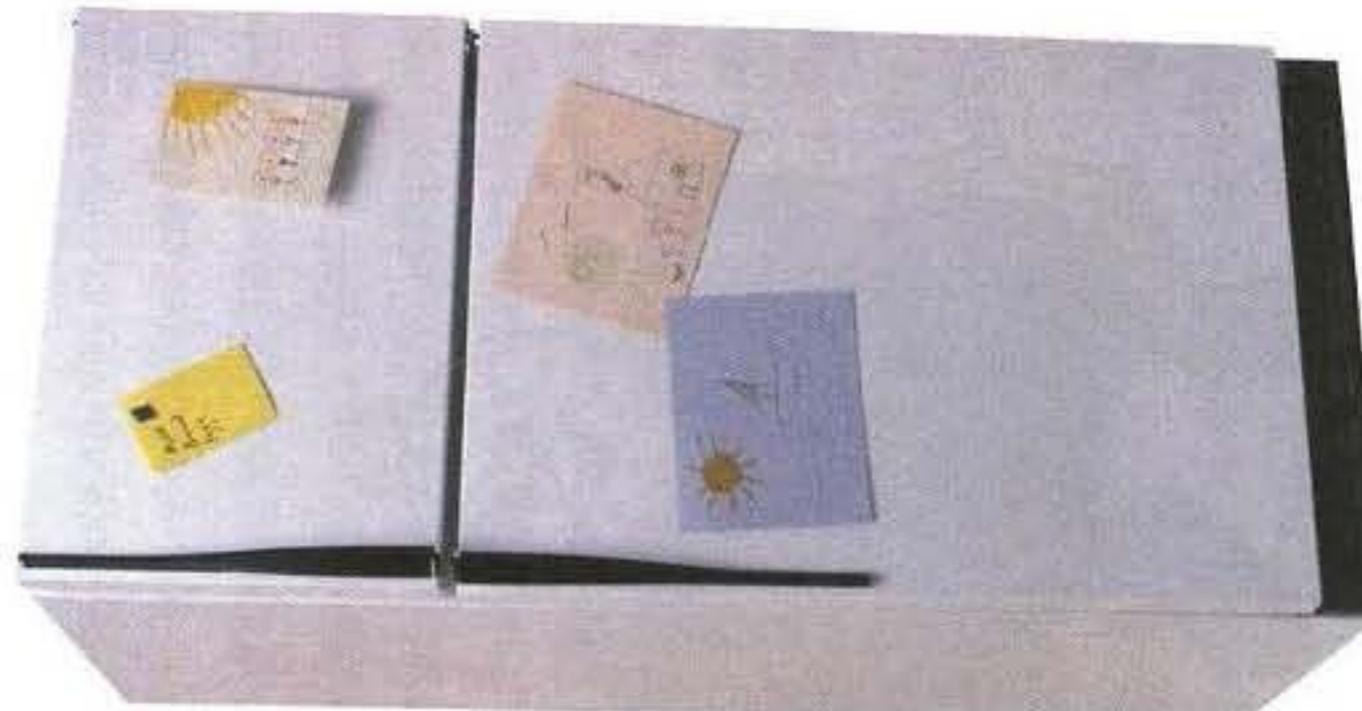
Querido hijo:

1. Te pongo estas líneas para que sepas que te escribo. Así que si recibes esta carta cs porque te llegó; si no, avisame y te la mando de nuevo.

2. Te escribo despacio porque sé que no puedes leer deprisa. El otro día, tu padre leyó que según las encuestas, la mayoría de los accidentes ocurren a un kilómetro de casa, así que nos hemos mudado más lejos. La casa es preciosa; tiene una lavadora que no estoy segura de si funciona o no. Ayer metí la ropa, tiré de la cadena y no he vuelto a ver la ropa desde entonces, pero bueno...

3. Con respecto a la chaqueta que querías, tu tío Pepe dijo que si la mandábamos con los botones puestos pensaría demasiado y el envío sería muy caro, así que quitamos los botones y los pusimos en el bolsillo.

4. Al fin enterramos a tu abuelo. Encontramos su cuerpo con lo de la mudanza... Estaba en el armario desde el día en que nos ganó jugando al escondite.



5. Te cuento que el otro día hubo una explosión por el gas de la cocina, y tu padre y yo salimos disparados por el aire cayendo fuera de la casa. ¡Qué emoción! Era la primera vez que tu padre y yo salímos juntos en muchos años.

6. El médico vino a la casa para ver si estábamos bien y me puso un tubito de vidrio en la boca. Me dijo que no la abriera durante diez minutos y tu padre se ofreció a comprarle el tubito.

7. Hablando de tu padre, ¡qué orgullo! Te cuento que tiene un nuevo trabajo con cerca de quinientas personas por debajo de él. Lo han contratado como cortacésped del cementerio.

8. Tu hermana Julià, la que se casó con su marido, por fin dio a luz, pero como todavía no sé de qué sexo es la criatura, no te sé decir si eres tío o tía. Si el bebé es una niña, tu hermana va a llamarla como yo. Se nos va a hacer muy raro llamar a su hija «mamá».

9. Tu padre le preguntó a tu hermana Pilar si estaba embarazada. Ella le dijo que sí, que de cinco meses, pero entonces tu padre le preguntó si ella estaba segura que era de ella. La Pilarica dijo que sí. Moza de hierro tu hermana Pilar, qué orgullo, de tal palo tal astilla.

10. Por cierto, que tu primo Paco se casó y resulta que le reza todas las noches a la esposa, porque es virgen.

11. Tu perro Puky nos tiene preocupados, se empeña en perseguir a los coches que están parados.

12. Aunque peor es lo de tu hermano Juanchito. Cerró el coche y dejó las llaves dentro. Tuvo que ir hasta la casa por el duplicado para poder sacarnos a todos del coche.

13. Bueno hijo, no te pongo mi dirección en la carta, porque no la sé. Resulta que la última familia que vivió por aquí se llevó los números para no tener que cambiar de domicilio.

Tu madre que te quiere.

Josefa

Para recordar por orden la historia, tendrás que quedarte con algo significativo de cada parte e imaginarte esta escena en cada una de las dependencias de tu casa. Como este orden es algo que sabes de antemano, cuando recites tu monólogo sólo tendrás que «pasear» mentalmente por tu casa.



Por ejemplo, para la parte dos, podrías imaginarte a ti mismo sufriendo un accidente en el rellano de tu casa por culpa de una lavadora. O en la parte tres, imaginarte que hay una chaqueta sin botones colgada en el recibidor de tu casa. Si hacemos lo mismo con cada una de las partes, podremos recordar sin problemas el orden de la información que necesitamos rememorar y salir con aplausos del escenario.

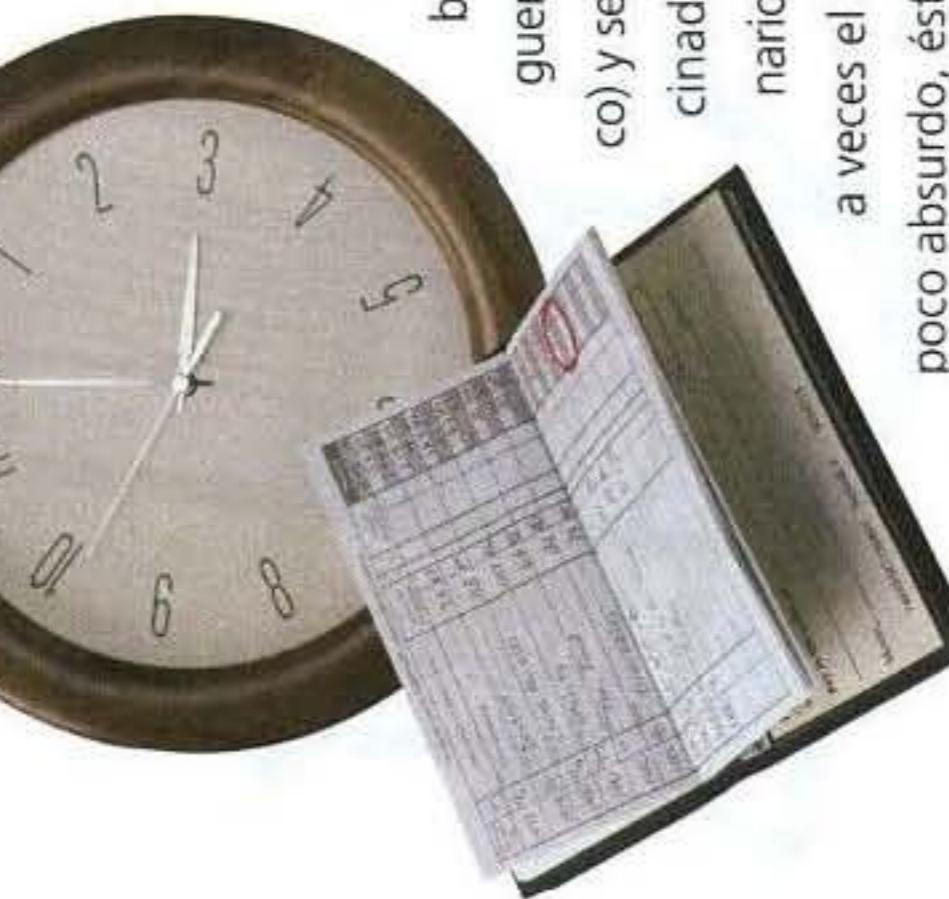
La categorización

Otra técnica utilizada para poder recordar con más facilidad es la categorización, o agrupación de los elementos en grupos significativos.

Supongamos que hay que recordar las siguientes palabras.

Búho	Reloj	Canario	Coche
Revólver	Tanque	Gato	Sardina
Pulpo	Escuela	Calendario	Agenda
Barco	Ordenador	Tostador	Libro

Intentar recordar todas estas palabras por separado es una tarea complicada, sobre todo teniendo en cuenta que nuestra memoria no está capacitada para conservar más de siete u ocho unidades de información. Por eso hacemos uso de la categorización, incluyendo las palabras en conjuntos que sigan unos criterios que las relacionen.



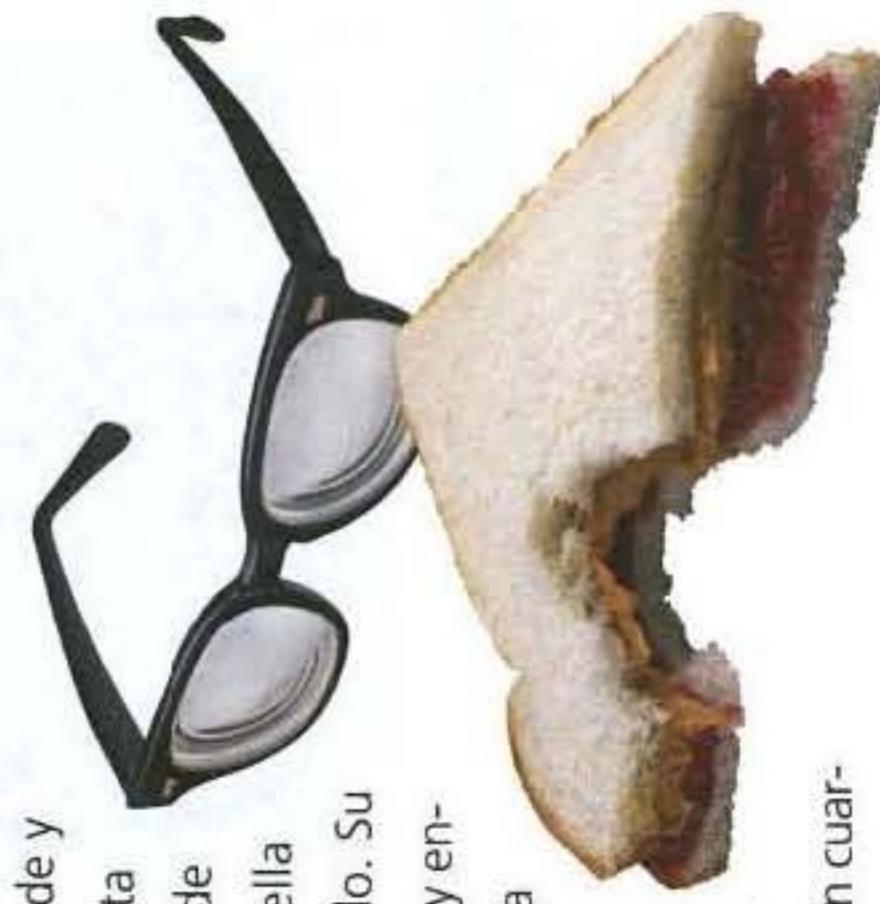
Por ejemplo, en este caso, podríamos formar el conjunto de objetos que se encuentran en una escuela (reloj, calendario, agenda, ordenador y libro), objetos destinados a la guerra (coche, revólver, tanque, barco) y seres vivos susceptibles de ser comidos con un tostador (búho, canario, gato, sardina, pulpo). Aunque a veces el criterio que adoptemos sea un poco absurdo, éste no interferirá a la hora de recordar, más bien al contrario, ayudará a rememorarlo todo con mayor facilidad. Eso es lo que ocurre cuando realizamos una categorización.

La visualización

Supongamos que tenemos que recordar otra serie de palabras, que en esta ocasión constituyen una lista todavía más larga que la del apartado anterior.

Paraguas	Tren
Bigote	Bicicleta
Billete	Maquillaje
Maleta	Gafas
Marinero	Tirachinas
Llanto	Cura
Pirámide	Atún
	Botella

Tal vez en este caso sea más difícil realizar una categorización de todas las palabras. Por eso podemos optar por realizar una visualización, aunque sea absurda, de todos los objetos relacionados con ellas. Por ejemplo, podríamos imaginar que hacemos un viaje en tren y nos toca compartir compartimento con una extraña familia. El señor, con sombrero y bigote, lleva bastón y deja asomar por el bolsillo de su camisa los billetes del viaje. A su lado, una señora, pálida por el maquillaje y con una peca, lleva unas gafas enormes; en una mano sostiene una maleta muy grande y en la otra aguanta la bicicleta de su hijo. La pobre no puede reprimir el llanto por ser ella quien tiene que llevarlo todo. Su hijo va vestido de marinero y entre sus manos aguanta una botella y un gran bocadillo de atún del que va a dar buena cuenta. De su bolílllo sobresale un tirachinas. Un cuar-



damente cerrarla. Luego debes intentar recordar todos los detalles: los personajes que has visto, los anuncios, etc.

¿Te produce pánico ir a comprar al supermercado y olvidarte de algo? Tal vez la lista de la compra sea una buena aliada en este caso, pero manténla en el bolsillo el mayor tiempo posible y no la utilices más que al final, cuando quieras repasar si efectivamente se te ha olvidado algo.

Todos estos pequeños detalles, al igual que los juegos de este libro, son también ejercicios de memoria y te ayudarán a mejorarla. Cualquier momento es bueno para poner a funcionar tu cerebro.

to pasajero se añade a nuestro concurrido espacio: un cura, con un paraguas colgado del brazo, mientras lleva en la mano un globo rojo y un cohete de los que se lanzan en las fiestas. Por cierto, el tren viaja hacia las pirámides de Egipto.

Seguro que, después de ordenar la información de esta forma peculiar, el número de palabras que recuerdes será mayor.

Como has podido comprobar, la chuleta no es la única solución a la hora de afrontar una prueba de memoria. Prueba a aplicar los otros métodos para resolver los juegos de memoria que te ofrece este libro y verás cómo obtienes mejores resultados.

Ejercicios de memoria y vida cotidiana

En tu vida cotidiana también tienes muchas ocasiones de entrenar tu memoria a través de pequeños ejercicios que, además, te pueden ayudar a distraerte cuando estás viajando o esperando en una cola. Por ejemplo, cuando vayas en el metro o en el tren, intenta recordar cómo se llama la siguiente estación sin mirar los indicadores. Si este trayecto lo realizas diariamente, puedes intentar recordar de qué son los anuncios publicitarios que colocan en los andenes de las estaciones por las que vas pasando.

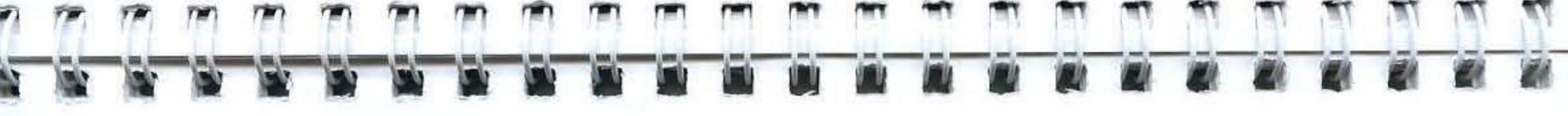


Tal vez es más cómodo utilizar una agenda, pero, prueba a recordar tus citas antes de consultarla; eso te ayudará a ejercitarte la memoria.

Otro pequeño juego de entrenamiento de la memoria es abrir una revista por una página cualquiera, observarla con atención y seguir



Memorizar bandejas

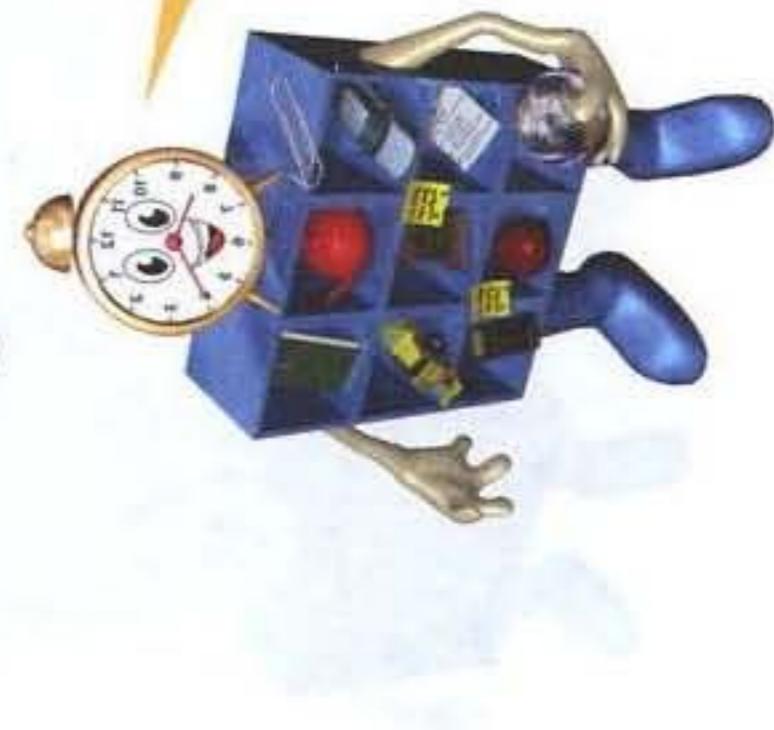


2 Ahora lo ves, ahora no lo ves

Aquí tienes 25 objetos que no guardan ninguna relación entre sí. De nuevo tienes tres minutos para observarlos y conservarlos en tu memoria. A ver cuántos puedes recordar. Escribe los que recuerdes en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



Descompón este rompecabezas y memoriza los elementos en grupos pequeños, por ejemplo de cinco objetos en horizontal o vertical.



Porciones en movimiento

Estudia durante tres minutos esta bandeja de 18 objetos reunidos al azar. Después, cierra el libro y averigua cuántos puedes recordar; para ello, escribe los que recuerdes en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



四

Los juegos de memoria sencillos son una forma fácil y efectiva de ejercitarse el cerebro; además, te ayudarán a mejorar tus habilidades en el momento de realizar ejercicios más complicados.



Porciones en movimiento

Estudia durante tres minutos esta bandeja de 18 objetos reunidos al azar. Después, cierra el libro y averigua cuántos puedes recordar; para ello, escribe los que recuerdes en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.

Ejercicios de memoria visual



3 Más objetos pero mejor situados

Este juego es más difícil que los anteriores porque hay más objetos (suman 32). ¿O es más fácil porque están situados más claramente? Tienes tres minutos para intentar recordar todos los objetos que puedes, luego ponte a prueba y averigua qué tal lo has hecho. Escribe los que recuerdes en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



Otro consejo que te puede ayudar en estos juegos es utilizar trucos mnemotécnicos para representar los objetos. Por ejemplo, toma la primera letra de cada elemento y agrúpalas para formar palabras que desencadenen los mecanismos de tu memoria.

4 Memoria instantánea

Observa estos objetos durante un minuto. A continuación, cierra el libro. ¿Cuántos puedes recordar? ¿Te han quedado grabados en la memoria algunos colores? ¿Te han servido de ayuda o más bien resultan una distracción? Ahora intenta situar los objetos de memoria como si trazaras un mapa. Dibuja un círculo en la sección de Notas de la página 94 y siguientes, y sitúa en él todos los objetos que recuerdes.



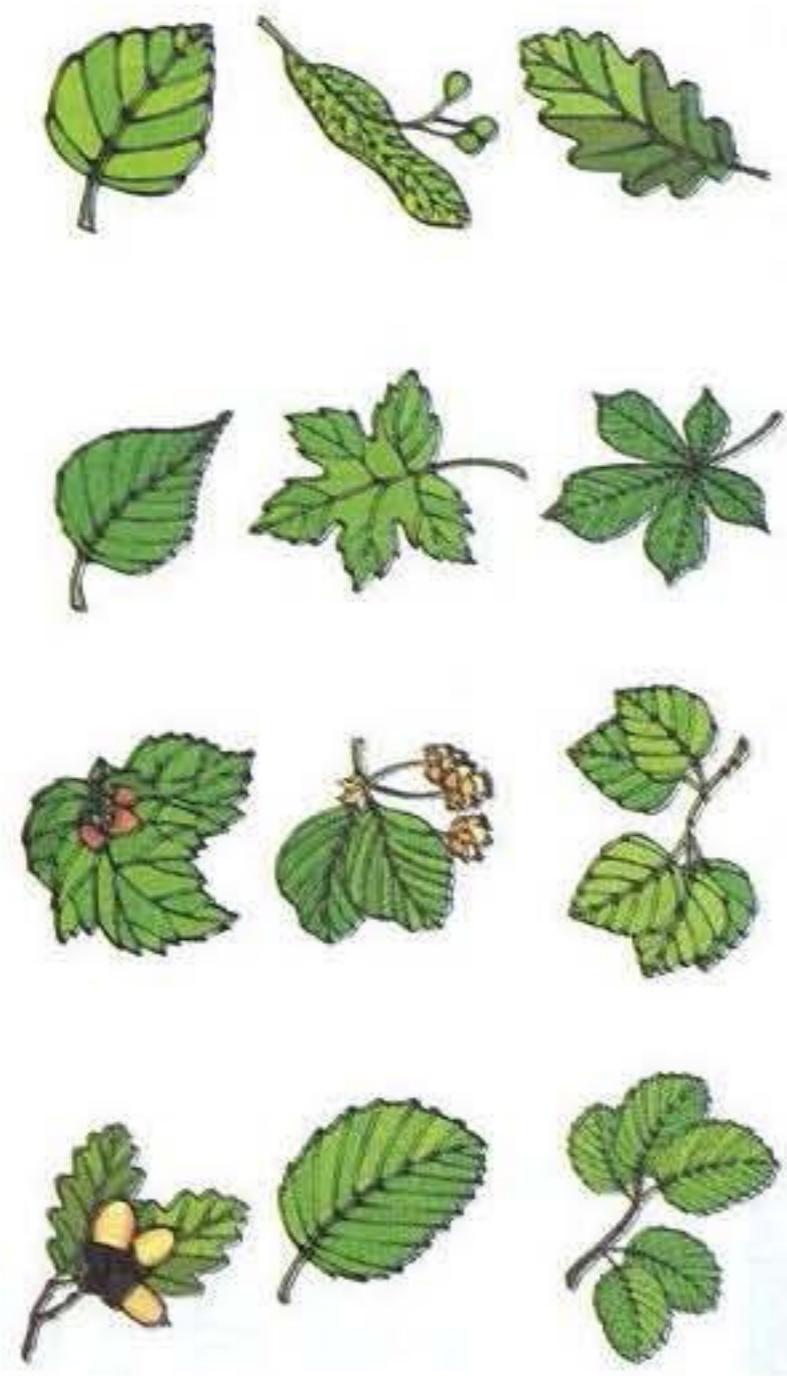


5 Hojas caducas

Observa esta serie de hojas durante un minuto.
Luego, tapa con un folio esta página y fijate en la serie de hojas de la página siguiente.



¿Qué hoja ha desaparecido y cuál es nueva? Escribe las respuestas aquí mismo o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



6 Flores en danza

Ahora observa esta serie de flores durante un minuto.
Luego, tapa con un folio esta página y fijate en la serie de la página siguiente.

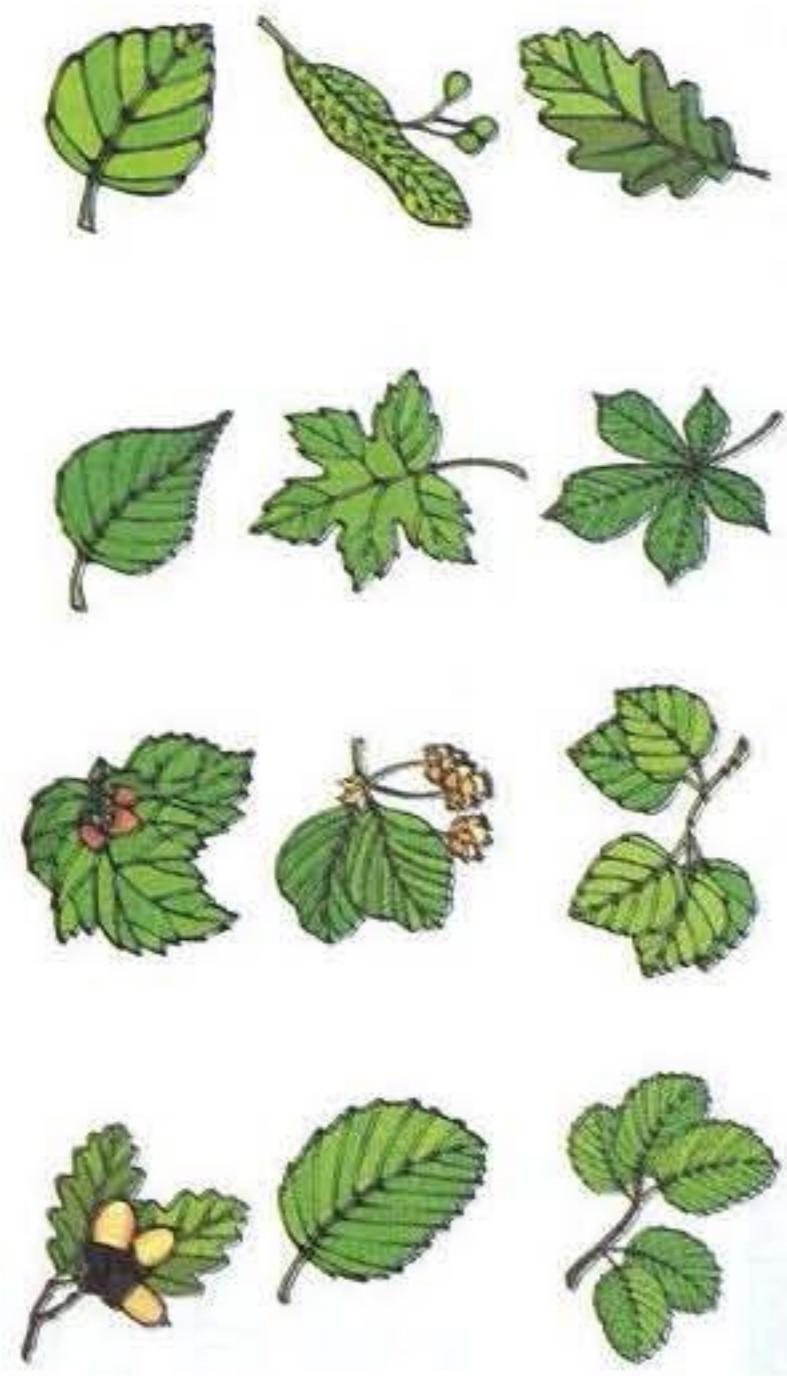


¿Qué flor ha desaparecido y cuál es nueva? Escribe las respuestas aquí mismo o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



5 Hojas caducas

¿Qué hoja ha desaparecido y cuál es nueva? Escribe las respuestas aquí mismo o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



6 Flores en danza

Ahora observa esta serie de flores durante un minuto.
Luego, tapa con un folio esta página y fijate en la serie de la página siguiente.



Leer textos y responder preguntas

8 El detective fracasado

¿Captas y retienes todo lo que lees? ¿O sueles olvidar los detalles en cuanto has acabado de leer? Pon a prueba tu memoria a corto plazo con estos textos. Lee cada relato sólo una vez, fijándote bien en todos los detalles. Después, pasa a las páginas 26 y 27, e intenta responder a las preguntas sin volver a mirar el texto. Cuando resuelvas los ejercicios, escribe las respuestas a su lado o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.

7 Una antigua historia de amor

Un joven llamado Priamo y una doncella llamada Tisbe vivían en casas vecinas de la ciudad de Babilonia. Se amaban, pero sus padres no les autorizaban a contraer matrimonio. Tras pasar muchas noches susurrándose sus declaraciones de amor a través de una rendija de la cerca del jardín, decidieron huir juntos. Acordaron que se encontrarían una noche junto a la Tumba de Nino, al pie de una morera repleta de frutos blancos. La primera en llegar fue Tisbe pero, al escuchar el rugido de una leona, corrió aterrada a ocultarse en el bosque. En la huida perdió el velo, que la leona desgarró con sus fauces ensangrentadas. Y eso fue lo que vio Priamo al llegar unos minutos más tarde. Convencido de que Tisbe había sido devorada por la leona, se culpó por ello. Con gran dolor, sacó su puñal y se lo clavó en el costado. Cuando Tisbe regresó, descubrió el cuerpo de su amado. Al oír la voz de Tisbe, el muchacho abrió los ojos apenas un instante y falleció. Sumida en la desesperación, ella se dio muerte con el mismo puñal. La sangre de los jóvenes impregnó el suelo e hizo cambiar el color de las moras: se volvieron púrpuras, como lo son hoy.



El gran detective observaba la situación con los labios fruncidos y el entrecejo arrugado. Por fin, habló:

—El propietario de estos anteojos es un hombre de un metro ochenta de altura, que suele vestir trajes de tweed. Es zurdo, ligeramente calvo, fuma en pipa y ha servido como militar en la India. Vive en el este de Londres con una esposa algo más joven que él y sus dos hijos.

—Mi querido Soames —exclamé—, ¿cómo puede determinar todo esto a partir de un par de gafas?

—Ya conoce mis métodos, Wilson.

—Así pues, ¿lo ha deducido?

—Exactamente.

—Entonces debo pedirle que se explique —dijo, pero fui interrumpido por el sonido de unos pasos apresurados en la escalera. Nuestra querida ama de llaves, la señora Higson, abrió la pesada puerta de roble para dejar paso a una joven dama en cierto estado de agitación.

—Disculpenme, ¿quién de ustedes es el señor Shamrock Soames? —preguntó. Mi colega inclinó solememente la cabeza y murmuró:

—Le ruego que se siente. El viaje en tren desde Winchester debe de haberla fatigado. Pero puede estar segura de que encontraremos a su perro extraviado antes de que termine el día. La joven dama parecía asombrada:

—Le aseguro que no sé de qué me está hablando. Vivo en Marylebone. Y jamás he tenido un perro. Pero veo que ha encontrado mis gafas; debo de haberlas olvidado al entregar la colada. Soames suspiró y se puso a tocar su violín.



9 El Big Ben



La torre del reloj más famosa del mundo, que en realidad se llama Torre de San Esteban, se alza con sus 96,3 metros de altura al norte del Parlamento de Londres. El reloj fue instalado en la torre en 1858, y en aquel momento era el más grande del mundo. La campana que marca las horas fue forjada en la Whitechapel Bell Foundry y pesa 13,8 toneladas. Pronto recibió el sobrenombre de Big Ben, por Sir Benjamin Hall, que era el Comisionado de las Obras. Otra teoría indica que la campana más pesada de la época fue llamada Big Ben por el boxeador de la categoría de pesos pesados Ben Caunt.



El reloj de Westminster es famoso por su fiabilidad. A pesar de haber sufrido duros bombardeos, siguió funcionando con gran exactitud (entre un segundo y medio segundo de desajuste) durante los ataques de la aviación nazi en el curso de la segunda guerra mundial. Sin embargo, se atrasó en la Nochevieja de 1962 debido a la acumulación de nieve en sus manecillas, y marcó el Año Nuevo con diez minutos de retraso.

El reloj sufrió la primera avería importante en 1976, cuando el mecanismo de repique del reloj se rompió debido a la fatiga del metal y no se puso en marcha hasta transcurridos diez meses. El reloj también se detuvo el 30 de abril de 1997, la víspera de las elecciones generales, y nuevamente tres semanas después. El fallo más reciente se produjo el 27 de mayo de 2005, cuando detuvo su tic tac durante 90 minutos, probablemente debido al intenso calor (la temperatura en Londres alcanzó los 31,8 °C).

10 Charla en la cuadra



Cuatro caballos de pura sangre estaban charlando en la cuadra. Uno de ellos, castaño, llamado Scarlett Ribbons, fanfaroneaba de sus últimas marcas:

—He ganado cinco de las diez carreras en las que he participado —dijo—, y con cinco jinetes distintos. Eso no impresionó a Antagonist, la yegua de tres años, que respondió:

—Bueno, yo sólo he participado en ocho carreras, pero he ganado seis de ellas, incluida la Saint Leger. Ornamental Arch resopló a su vez, moviendo su cola gris con un aire de desdén exclamó:

—Eso no es nada. Yo he participado en doce carreras, y he ganado diez, incluidas el Derby y las 2.000 Guineas!

Para no quedarse atrás, el caballo más viejo de la cuadra, Rupert's Marbles, dijo:

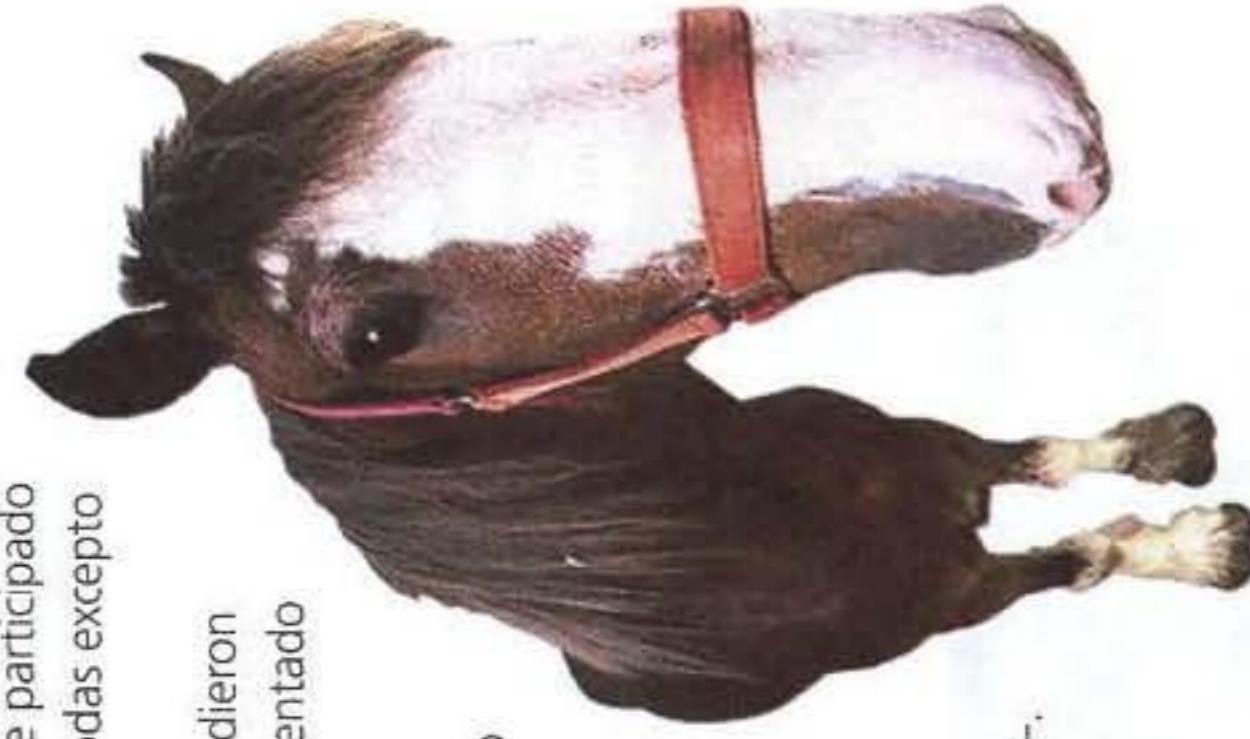
—Esperad a alcanzar mi edad. He participado en 28 carreras y las he ganado todas excepto cinco.

En ese momento, los caballos se dieron cuenta de que un galgo estaba sentado escuchando su conversación.

Entonces el galgo intervino:

—Disculpadme, chicos. Me llamo Swingleton Down. Quizás os suene mi nombre. No quisiera presumir, pero he participado en 40 carreras y he ganado 36. Los caballos se quedaron mudos de asombro.

—¡Cielo santo! —rompió finalmente el silencio Antagonist—. Es extraordinario: ¡Un perro que habla!



7 Una antigua historia de amor



1. ¿En qué ciudad vivían los amantes?
2. ¿Cómo se comunicaban por las noches?
3. ¿Dónde acordaron encontrarse?
4. ¿Junto a qué planta?
5. ¿De qué color eran originariamente las moras?
6. ¿Quién llegó primero al lugar de la cita?
7. ¿Qué desgarró la leona?
8. ¿Cómo se suicidó Priamo?
9. ¿Estaba muerto cuando Tisbe lo encontró?
10. ¿De qué color se volvieron las moras?



8 El detective fracasado



1. ¿Cuál era el nombre del señor Soames?
2. ¿Y el apellido de su colega?
3. ¿Qué ropa llevaba el propietario de las gafas según Soames?
4. ¿Dónde había servido en el ejército según Soames?
5. ¿Dónde vivía actualmente según Soames?
6. ¿Cómo se llamaba la ama de llaves de Soames?
7. ¿Qué dedujo Soames al ver entrar a la joven dama?
8. ¿Qué medio de transporte había utilizado?
9. ¿Dónde vivía realmente la dama?
10. ¿Qué había entregado anteriormente?



9 El Big Ben



1. ¿Cómo se llama realmente la torre del reloj?
2. ¿Qué altura tiene?
3. ¿Cuándo fue instalado el reloj?
4. ¿Cuánto pesa la campana?
5. ¿Quién era el Comisionado de las Obras?
6. ¿Quién era el boxeador de pesos pesados?
7. ¿En qué año el Big Ben marcó tarde la entrada del Año Nuevo?
8. ¿Por qué se rompió el mecanismo de repique en 1976?
9. ¿En qué fecha se celebraron las elecciones generales de 1997?
10. ¿Cuánto tiempo estuvo parado el reloj en mayo de 2005?



10 Charla en la cuadra



1. ¿Qué caballo había ganado cinco carreras?
2. ¿En cuántas carreras había participado Antagonist?
3. ¿Cómo se llamaba el galgo?
4. ¿Cuántas carreras había ganado la yegua?
5. ¿Cómo se llamaba el caballo gris?
6. ¿En cuántas carreras había participado el galgo?
7. ¿Qué caballo había ganado la Saint Leger?
8. ¿Cuántas carreras había ganado Rupert's Marbles?
9. ¿Qué caballo había ganado el Derby?
10. ¿Cuántas carreras habían ganado en total los cuatro caballos?

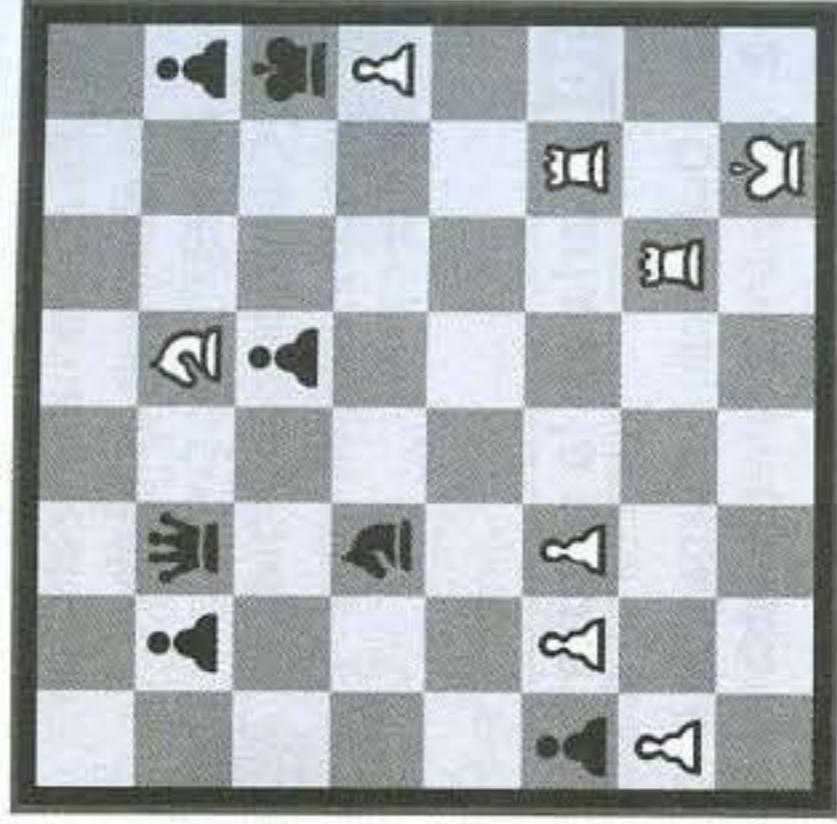


Ajedrez

Estos juegos ponen a prueba tu memoria y también tu lógica. Intenta memorizar la posición de las piezas en el tablero, tápalos y escribe las soluciones al lado de los ejercicios o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.

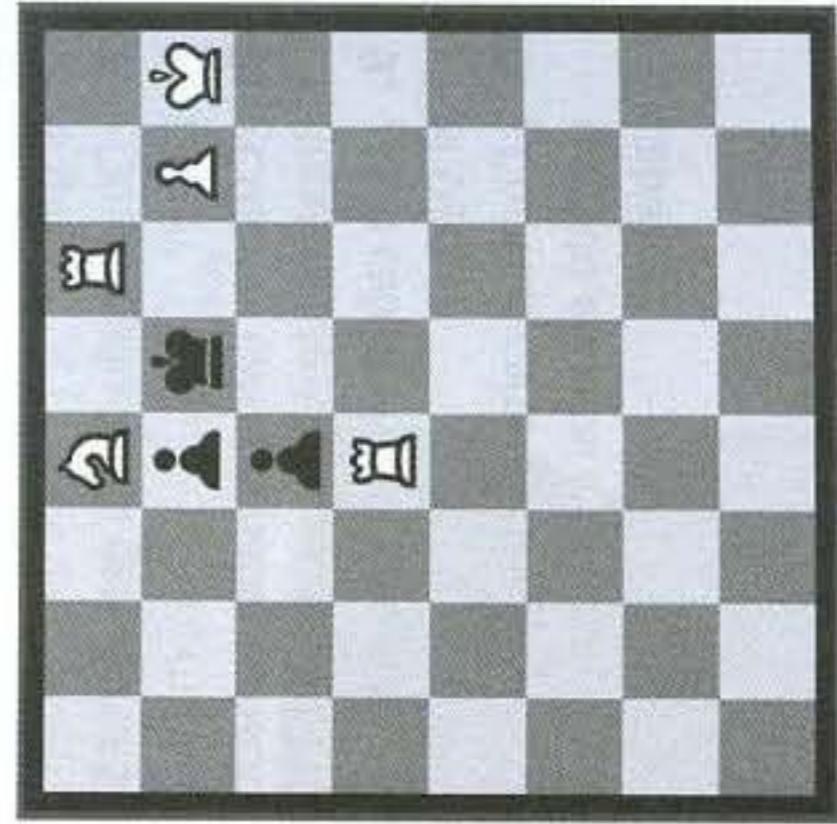


Las blancas juegan y hacen jaque mate en dos movimientos. A pesar de haber perdido la reina, las blancas tienen la ventaja de poseer dos torres, pero no pueden resolver la jugada solas.



A B C D E F G H

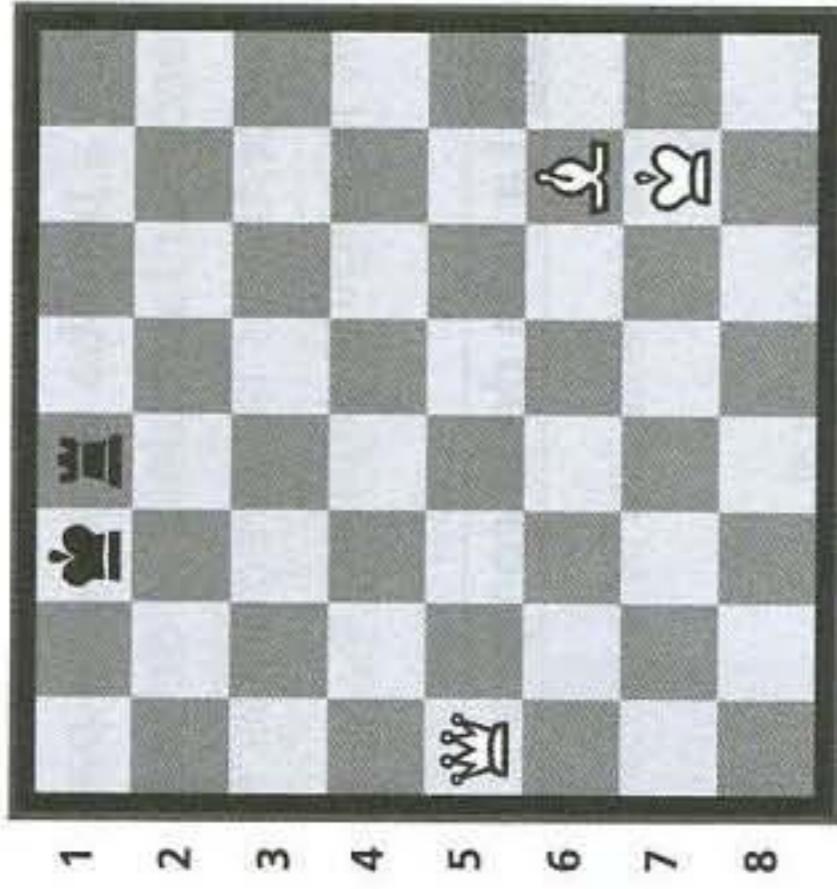
12



A B C D E F G H

3

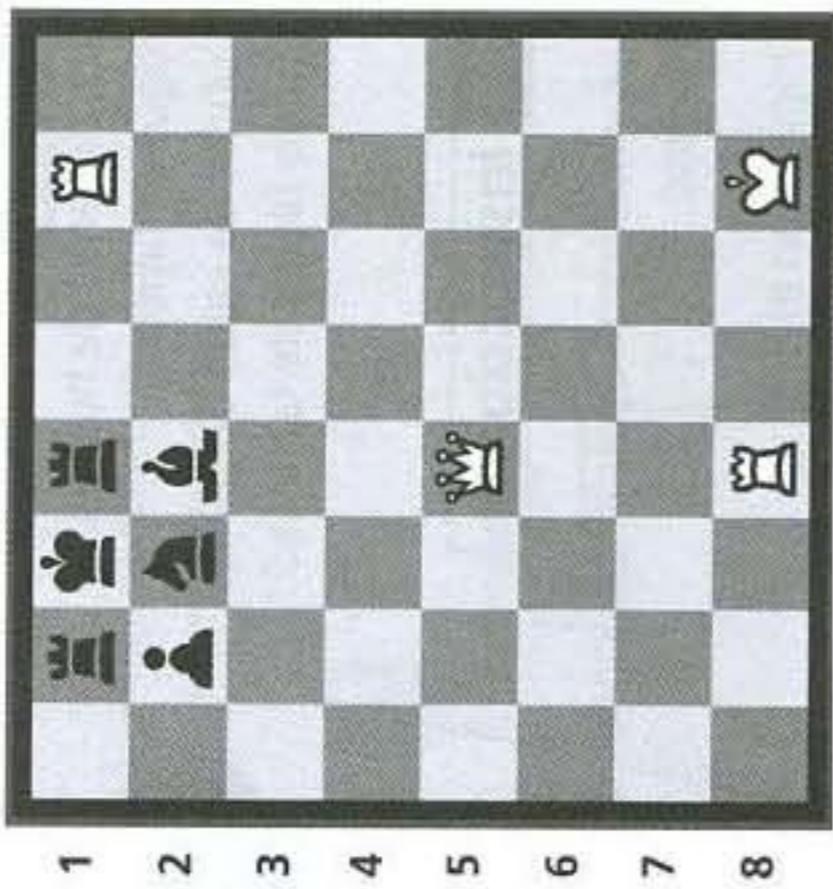
Las blancas juegan
y ganan en un solo
movimiento.



A B C D E F G H

14

Las blancas juegan
y ganan en un solo
movimiento.



A B C D E F G H

No temas sacrificar una pieza si ello implica conseguir una mejor posición en el tablero y acabar ganando.



Memorizar listas

Pon a prueba tu cerebro para ver si es capaz de recordar las palabras de estas listas de objetos. Encontrarás las preguntas sobre estos juegos en la página siguiente.



15 La lista de la compra

Estudia la siguiente lista de la compra durante cinco minutos.

- Un paquete de azúcar.
 - Galletas integrales.
 - Una lata de guisantes.
 - Barritas de pescado congeladas.
 - Tarta de frambuesa.
 - Un manojo de zanahorias.
 - Dos docenas de huevos.
 - Yogur de limón.
 - Cubitos de caldo de carne.
 - Cuatro filetes de ternera.

16 | Instrucciones

Lee y memoriza estas instrucciones durante tres minutos.

- Empieza en el 5.
 - Gira a la izquierda.
 - Luego gira hacia abajo.
 - Luego gira a la derecha.
 - Luego gira hacia el 3.
 - Luego gira hacia abajo.
 - Luego gira a la izquierda.
- Vuelve al 5.

15 La lista de la compra



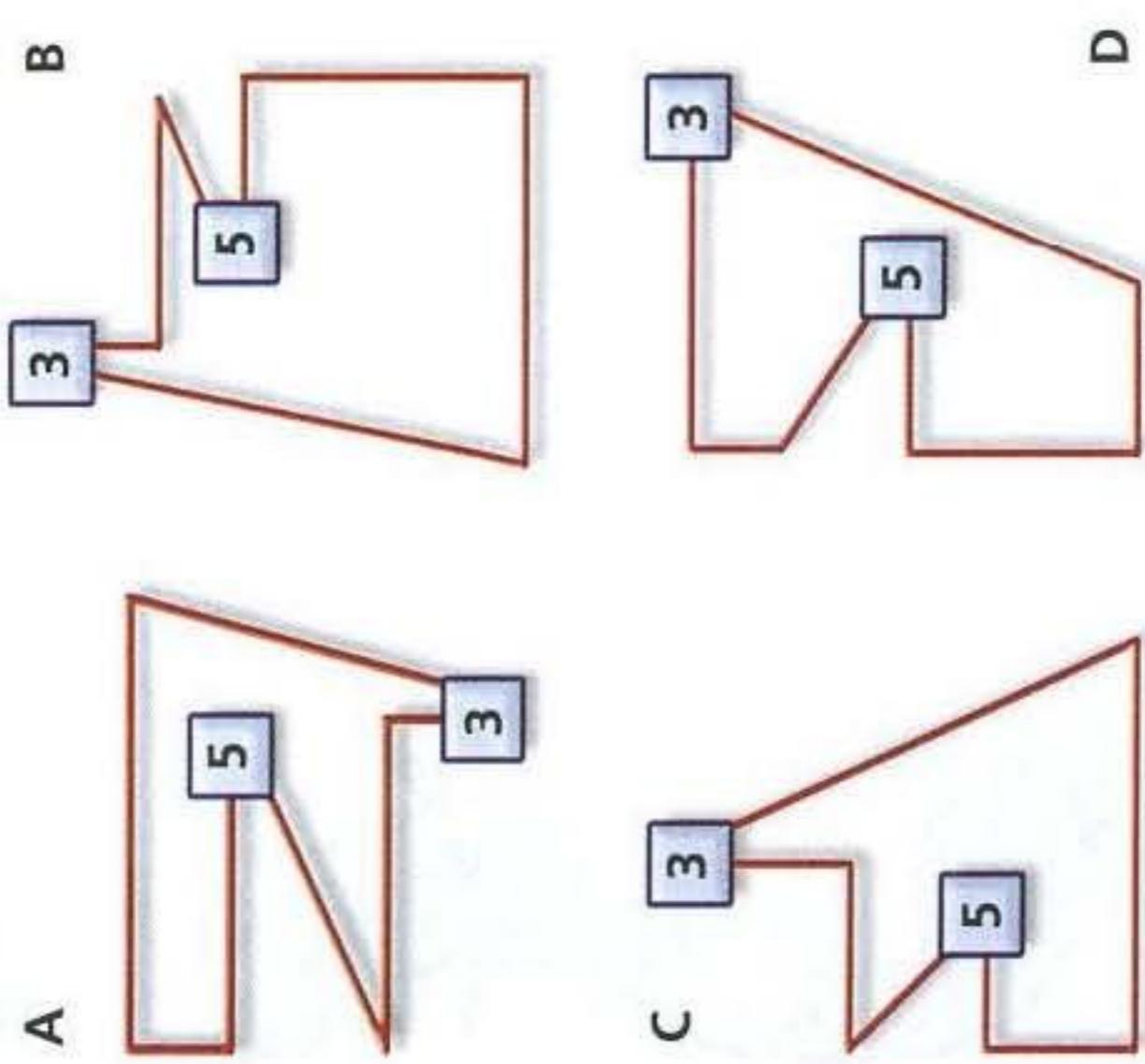
Tapa con un folio la página anterior y escribe los diez elementos de la lista de la compra en la sección de Notas de la página 94 y siguientes. El orden no es importante pero pon atención: cada elemento tiene que estar descrito de forma correcta y al completo. Mira luego en la tabla adjunta qué calificación merece el número de objetos que hayas podido recordar.

Valoración del resultado

- 10 Excepcionalmente bueno.
 9 Muy bueno.
 7-8 Bastante buen promedio.
 5-6 Por encima de la media.
 3-4 En la media.

16 | Instrucciones

Tapa con un folio la página anterior. ¿Cuál de estos dibujos es el que corresponde a las instrucciones de este ejercicio?

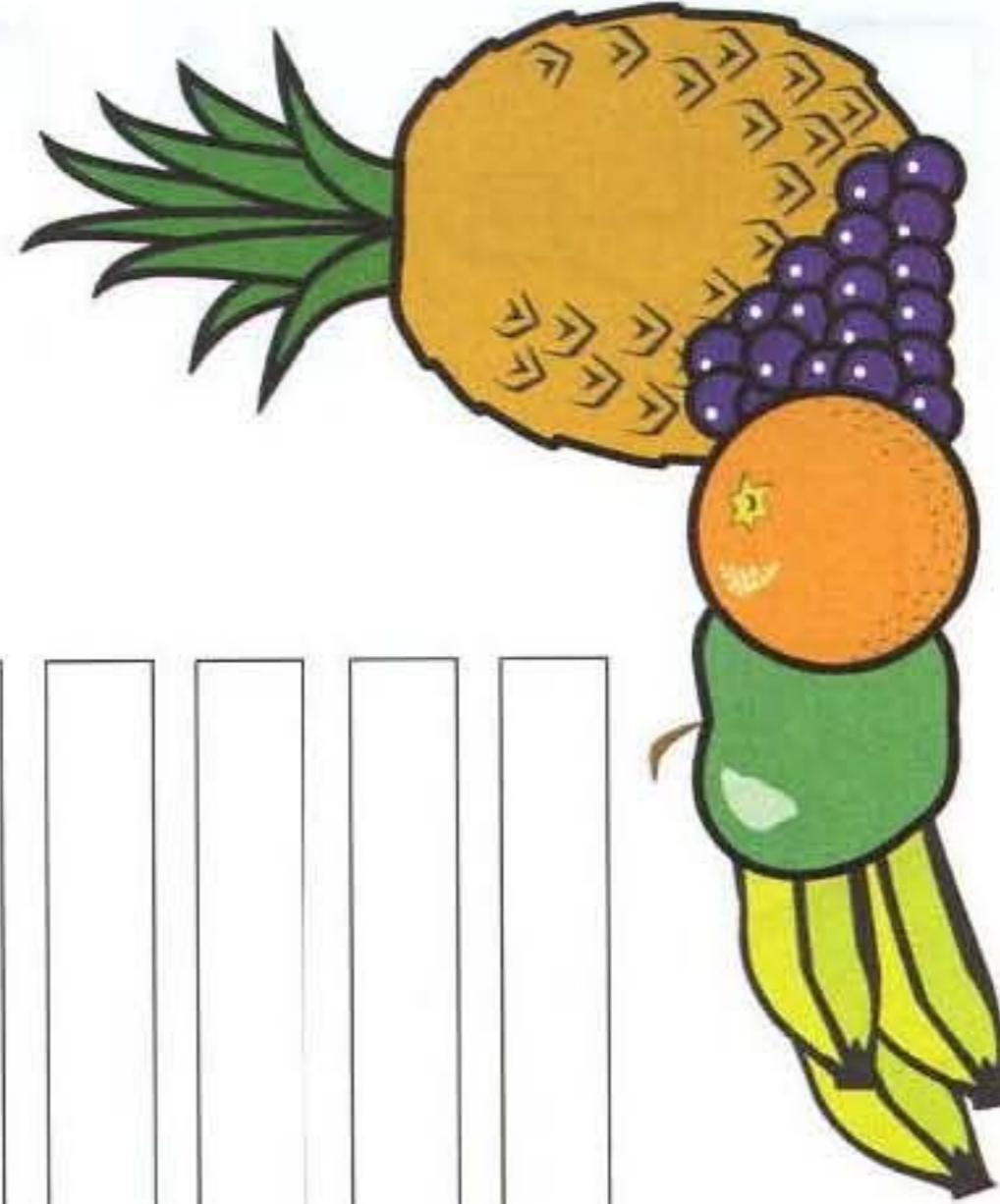


30 • Memorizar listas

17 Receta

Tenemos la siguiente receta. Pela los plátanos y la manzana y córtalos en rodajas. Al mismo tiempo, engrasa una bandeja del horno y coloca en ella las rodajas de fruta. En una sartén, calienta la mantequilla hasta que se derrita, y viértela entonces sobre las rodajas de plátano y manzana. Desmenuza unas galletas por encima y también añade las nueces, las pasas y las avellanas en trocitos. Introduce la bandeja al horno a 120° durante 10 minutos. Mientras se hace, derrite en un cazo el chocolate y sírvelo junto a la fruta. Ahora tapa la receta con un papel e intenta recordar los alimentos que salen en la misma y escríbelos en la plantilla siguiente en el orden en que aparecen.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

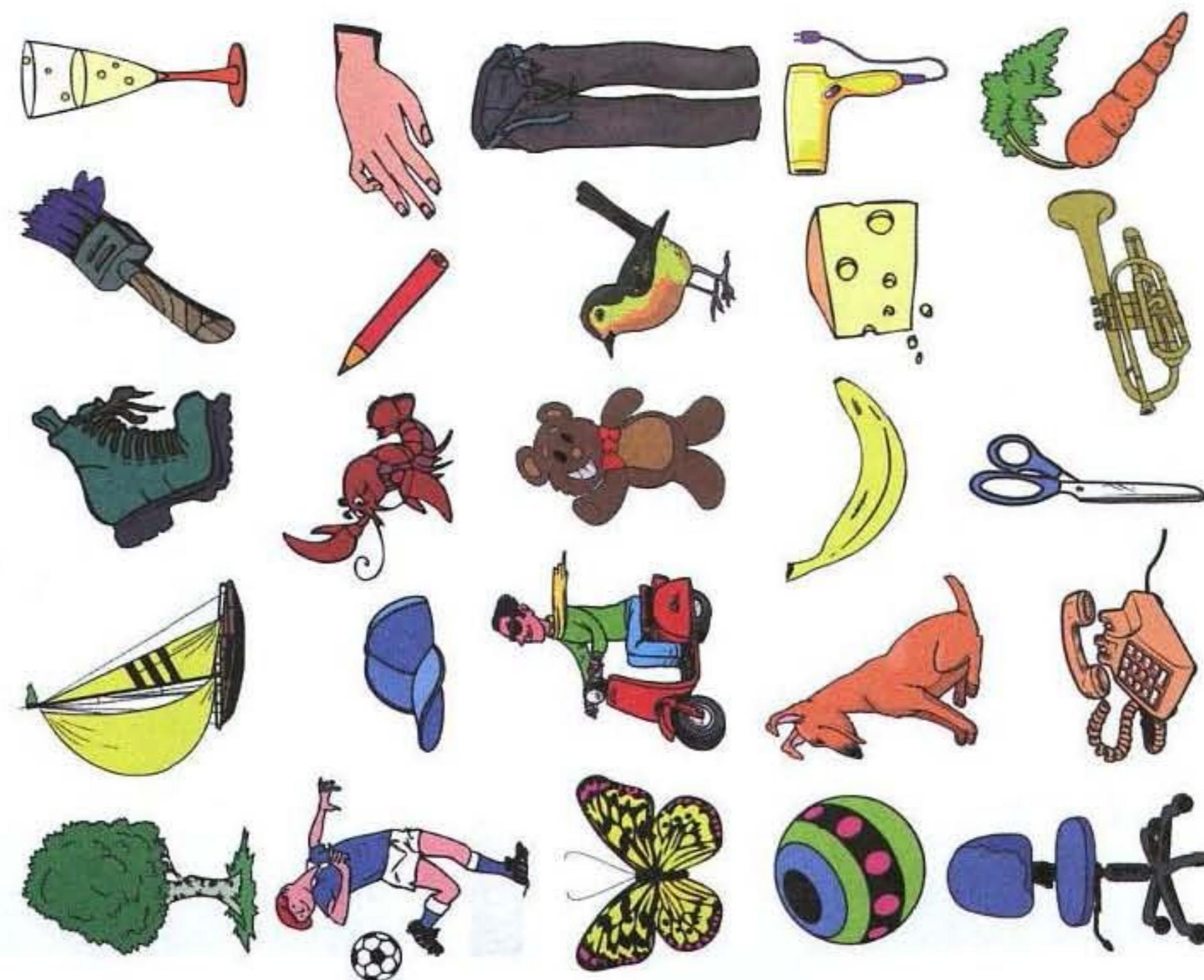


18 Palabras

A continuación tienes una lista de palabras. Obsérvalas detenidamente:

Perro	Pájaro	Copa	Lápiz
Futbolista	Secador	Teléfono	Plátano
Moto	Mano	Árbol	Gorra
Mariposa	Brocha		

Ahora, tapa esta lista y selecciona los dibujos que corresponden a las palabras que recuerdes.



Asociar palabras

Los juegos de esta sección pondrán a prueba tu capacidad para recordar parejas de palabras y formar asociaciones. Estudia las parejas con atención, tapa esta página, pasa a la siguiente y comprueba cuántas puedes recordar.

19

Estudia cuidadosamente estas ocho parejas de palabras durante diez minutos. Utiliza tu imaginación para relacionar cada pareja de palabras de modo que puedas recordar el máximo número de ellas.

Leopardo	Tecaldo	Pegamento	Castaña	Loro	Dominó	Sifón
Árbol	Piedra	Melocotón				
Vagón	Fantasma	Puente	Cámaras			
Bandera	Carro	Escritorio				

20

En esta ocasión tienes que memorizar doce parejas de palabras en diez minutos. Utiliza también ahora todo lo que se te ocurra para relacionar las parejas de palabras, de modo que puedas recordarlas cuando sea el momento.

Pelota	Escalera	Perla	Corneta	Café
Trampolín	Sombrero	Taxi	Canoa	Lámpara
Cámara	Jinete	Plátano		
Pez	Medalla	Globo		
Cabra	Trucha	Biblioteca	Nieve	
Mesa	Oveja	Espejo	Viña	

19

Coloca una A en las palabras de una pareja, una B en la siguiente y así sucesivamente hasta la H, de modo que hayas recompuesto las que crees que son las ocho parejas originales listadas en la página anterior.

<input type="checkbox"/> Sifón	<input type="checkbox"/> Bandera	<input type="checkbox"/> Loro	<input type="checkbox"/> Pegamento	<input type="checkbox"/> Leopard	<input type="checkbox"/> Piedra	<input type="checkbox"/> Fantasma	<input type="checkbox"/> Carro	<input type="checkbox"/> Puente	<input type="checkbox"/> Melocotón	<input type="checkbox"/> Vagón	<input type="checkbox"/> Castaña	<input type="checkbox"/> Dominó	<input type="checkbox"/> Árbol	<input type="checkbox"/> Escritorio	<input type="checkbox"/> Teclado
--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Valoración del resultado

- 8 parejas correctas Excepcionalmente bueno.
- 7 parejas correctas Muy bueno.
- 6 parejas correctas Bastante buen promedio.
- 5 parejas correctas Por encima de la media.
- 3-4 parejas correctas En la media.

20

Vuelve a escribir la misma letra en las dos palabras de cada pareja, de la A a la H. Además, en esta lista no aparecen cuatro parejas que sí salían en la página anterior. ¿Recuerdas cuáles son las ocho palabras desaparecidas?

<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>																

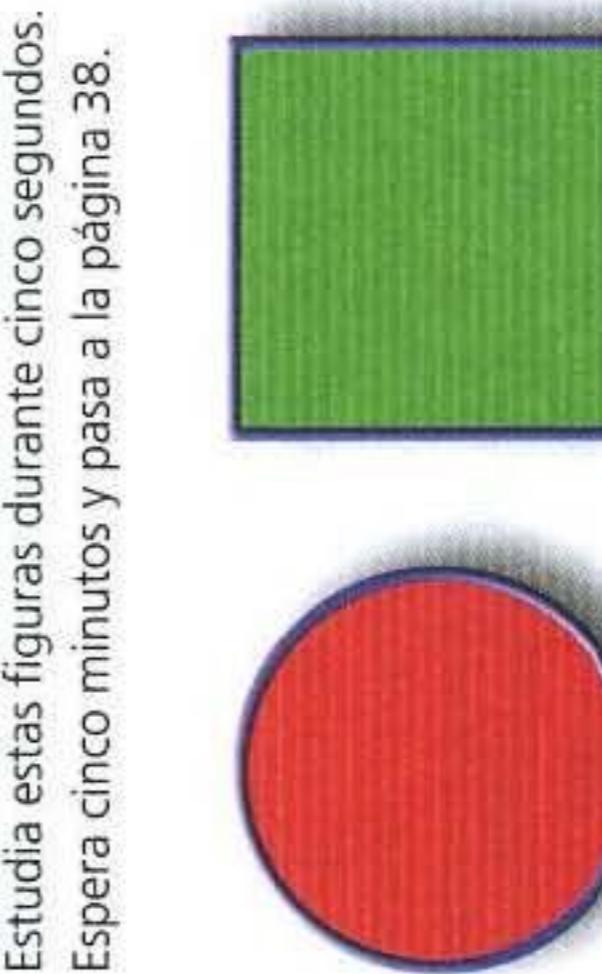
Valoración del resultado

- 10-12 parejas correctas Excepcionalmente bueno.
- 9 parejas correctas Muy bueno.
- 7-8 parejas correctas Bastante buen promedio.
- 6 parejas correctas Por encima de la media.
- 4-5 parejas correctas En la media.

Memorizar dibujos

Todas las facetas de nuestra vida dependen en cierto modo de la memoria. Gracias a ella podemos andar, estudiar, relajarnos, comunicarnos y reconocer a nuestros familiares y amigos. De hecho, hagamos lo que hagamos siempre hay algún proceso relacionado con la memoria. Un consejo: los siguientes juegos son herramientas reconocidas para mejorar la memoria; para ayudarte a memorizar los diagramas, intenta copiarlos en un papel o realizar una descripción de ellos. De este modo tan sencillo te será más fácil recordar las imágenes.

21

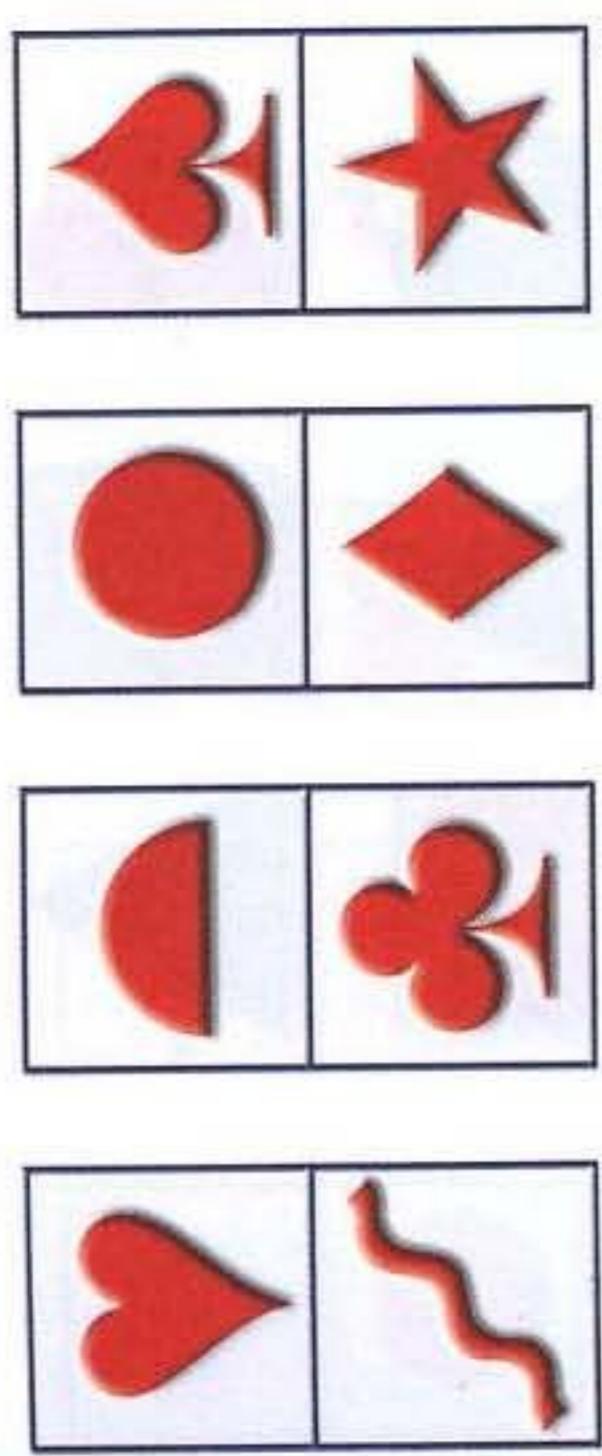


Estudia estas figuras durante cinco segundos. Espera cinco minutos y pasa a la página 38.



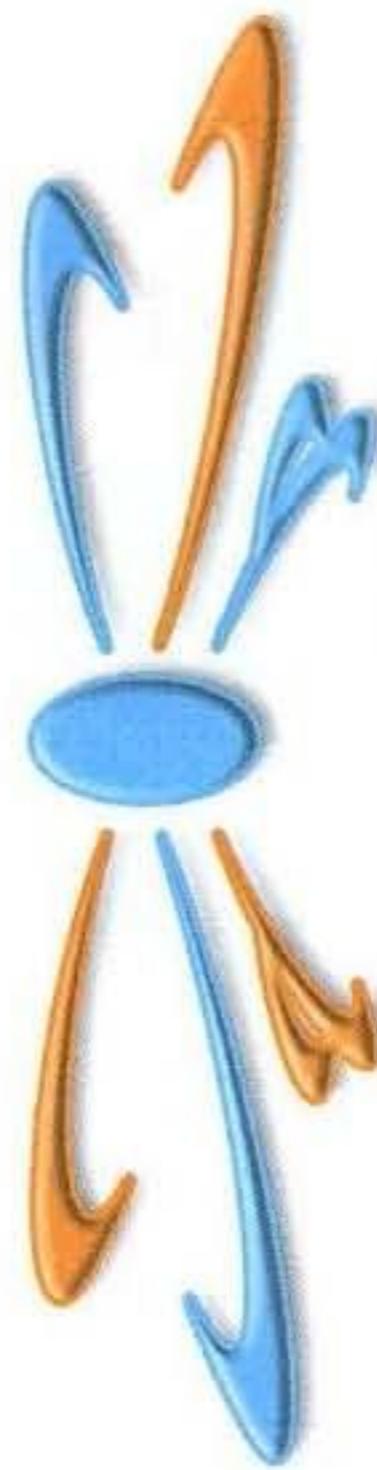
22

De nuevo toma cinco segundos para memorizar este diagrama. Espera ocho minutos y ve a la página 39.



23

Tómate cinco segundos para observar atentamente esta figura. Espera ocho minutos antes de pasar a la página 40.



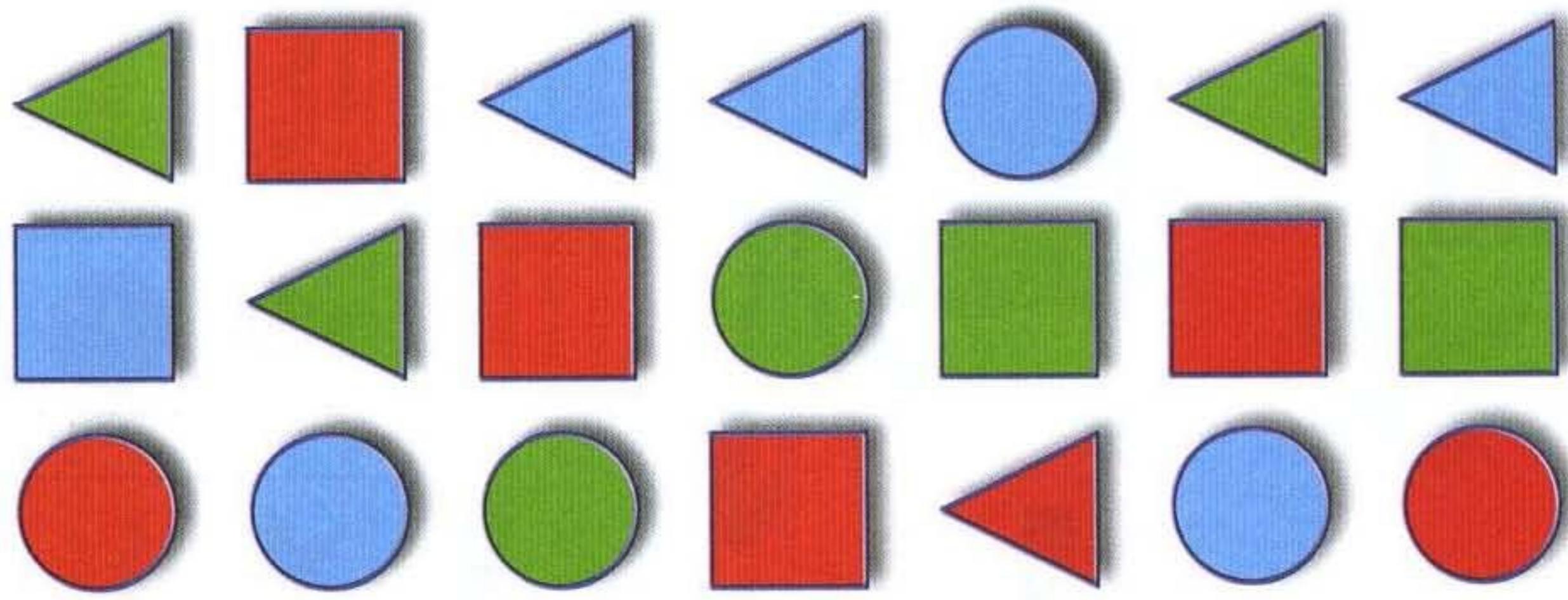
24

Tómate cinco segundos para observar atentamente esta figura. Espera ocho minutos antes de pasar a la página 41.

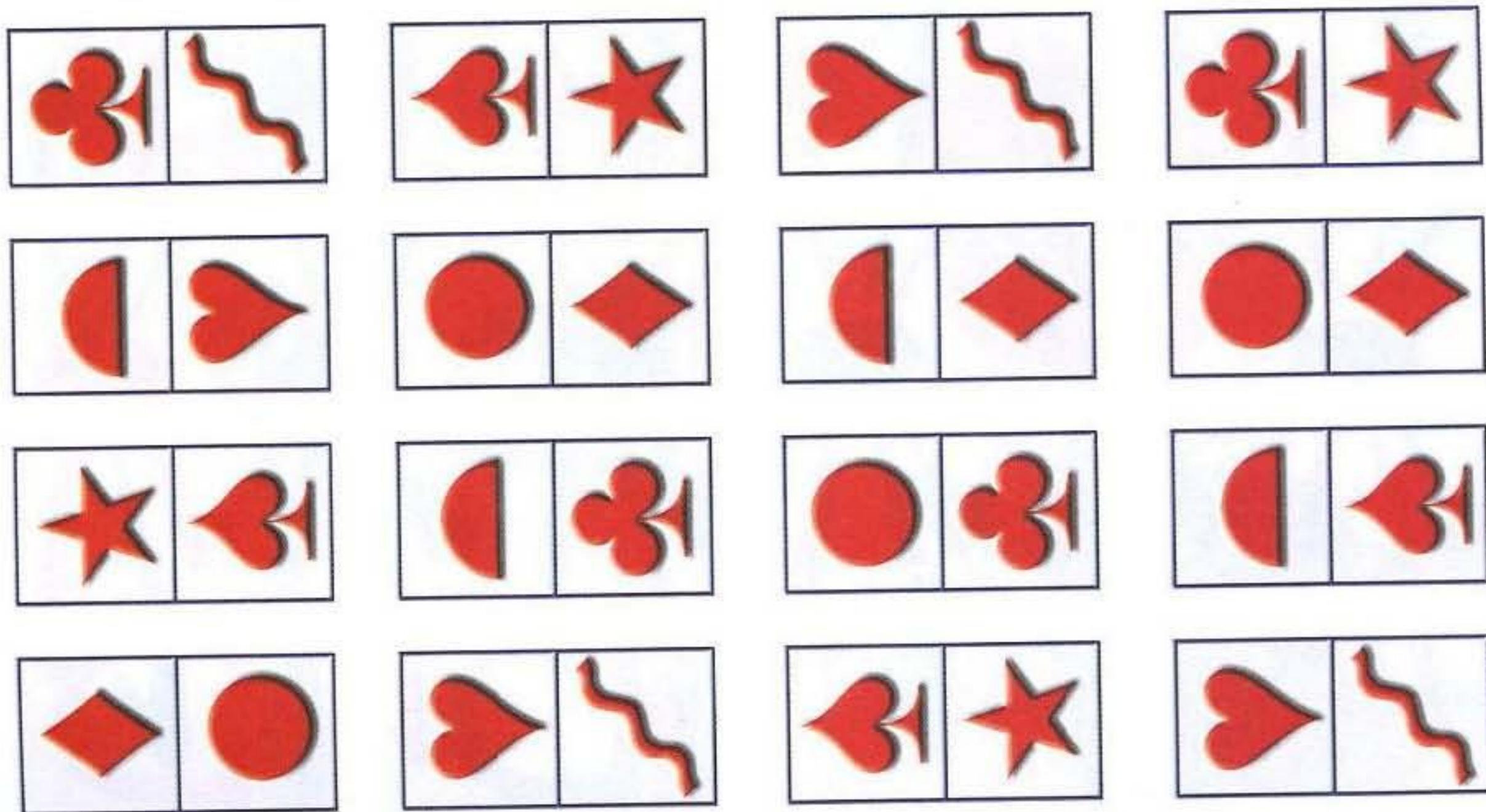


21

¿Qué serie de tres figuras has visto hace cinco minutos? Marca cuáles son en esta misma página.

**22**

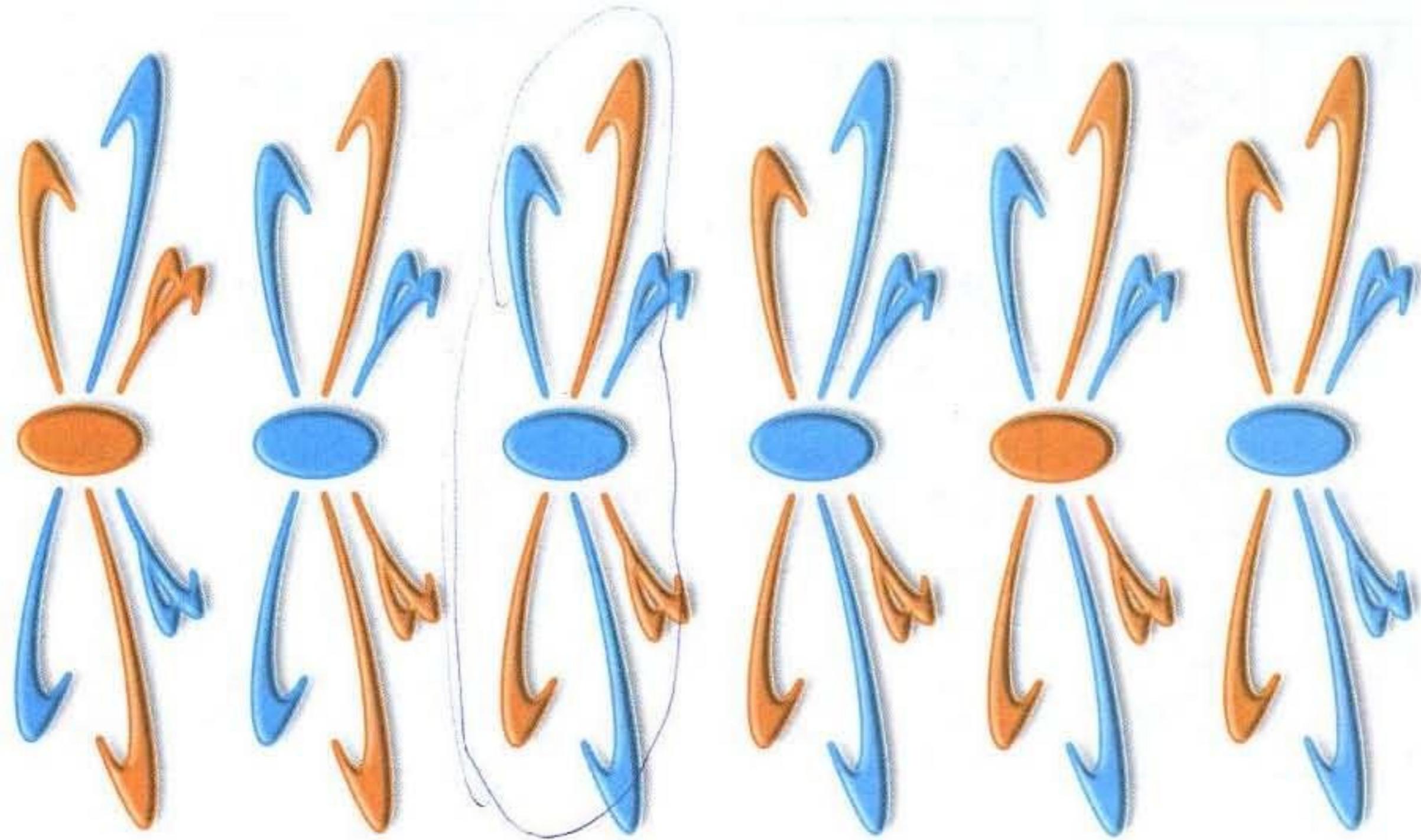
¿Cuál de estas series de imágenes encaja con la que has memorizado en la página anterior? Escribe el resultado aquí mismo.





24

¿Qué figura es exactamente la misma que has observado hace ocho minutos? Marca cuál es en esta misma página.

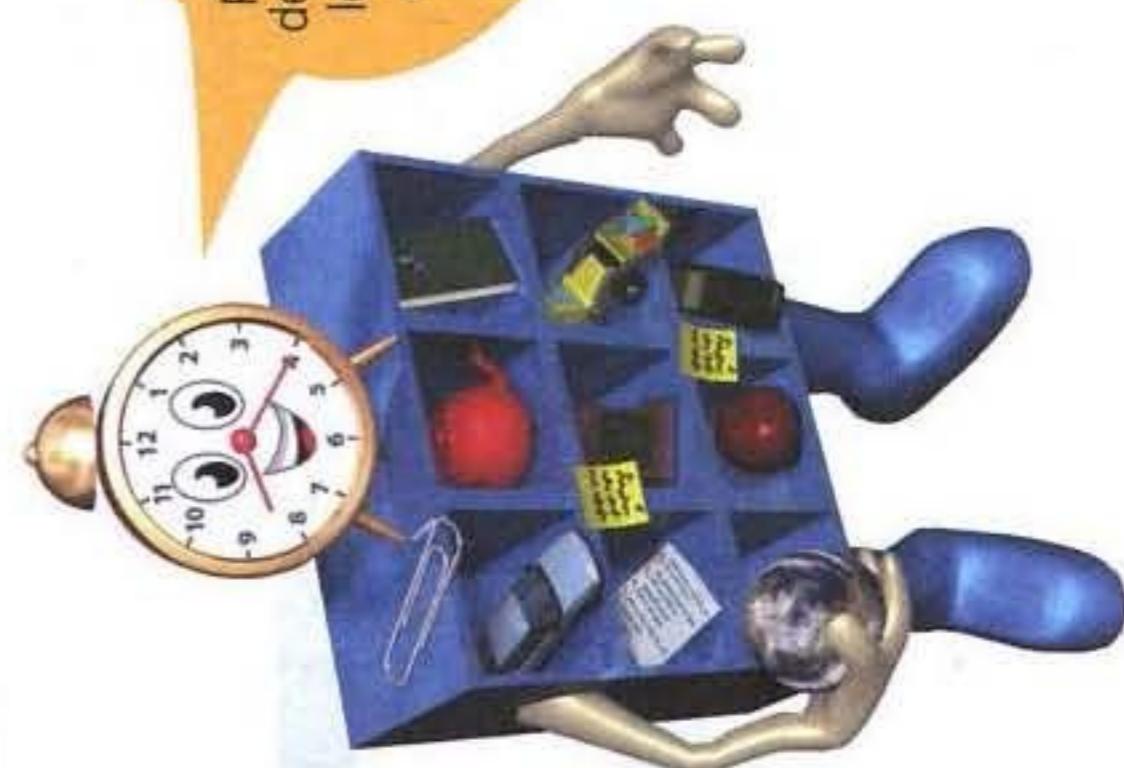


23

¿Cuál de estas figuras es la misma que has observado antes? Escribe el resultado en esta misma página.



Recuerda que para solucionar buena parte de estos juegos puedes utilizar los métodos explicados en la introducción: la asociación, la visualización, etc.



Puzzles de letras

Lee y memoriza las secuencias de letras de cada juego y sigue las instrucciones para hallar la palabra escondida. Pero atención, si la primera letra aparece al principio y al final de la secuencia, o aparecen repetidas dos letras adyacentes, elimínalas. Las letras se designan con un número que corresponde al lugar que ocupan en cada momento. Ten en cuenta que si la letra cambia de lugar, cambia su número. Escribe las soluciones al lado de los ejercicios.

EJEMPLO Secuencia que se debe memorizar **GRAOMR**.

Instrucciones: Cambia la 1 por la 2.
Cambia la 3 por la 4.

SOLUCIÓN Cambia la 1 por la 2: la nueva secuencia es RGAOMR; si suprimes las dos erres, queda GAOM. Cambia la 3 por la 4: es la palabra final, **GAMO**.

28

ONCHPEP

Cambia la 4 por la 5.
Cambia la 6 por la 7.
Cambia la 1 por la 2.
Cambia la 5 por la 6.



29
CBCAMIBN

Cambia la 2 por la 3.
Cambia la 2 por la 5.
Cambia la 3 por la 4.



30
WAWATFNTI

Cambia la 3 por la 4.
Cambia la 4 por la 5.
Cambia la 2 por la 3.



31
GDAMTOMD

Cambia la 6 por la 7.
Cambia la 1 por la 2.
Cambia la 5 por la 6.
Cambia la 3 por la 4.



32
AJUAGEMOM

Cambia la 7 por la 8.
Cambia la 3 por la 4.
Cambia la 5 por la 6.
Cambia la 3 por la 2.



33
ZANPANE

Cambia la 1 por la 6.
Cambia la 1 por la 5.
Cambia la 3 por la 7.
Cambia la 1 por la 3.

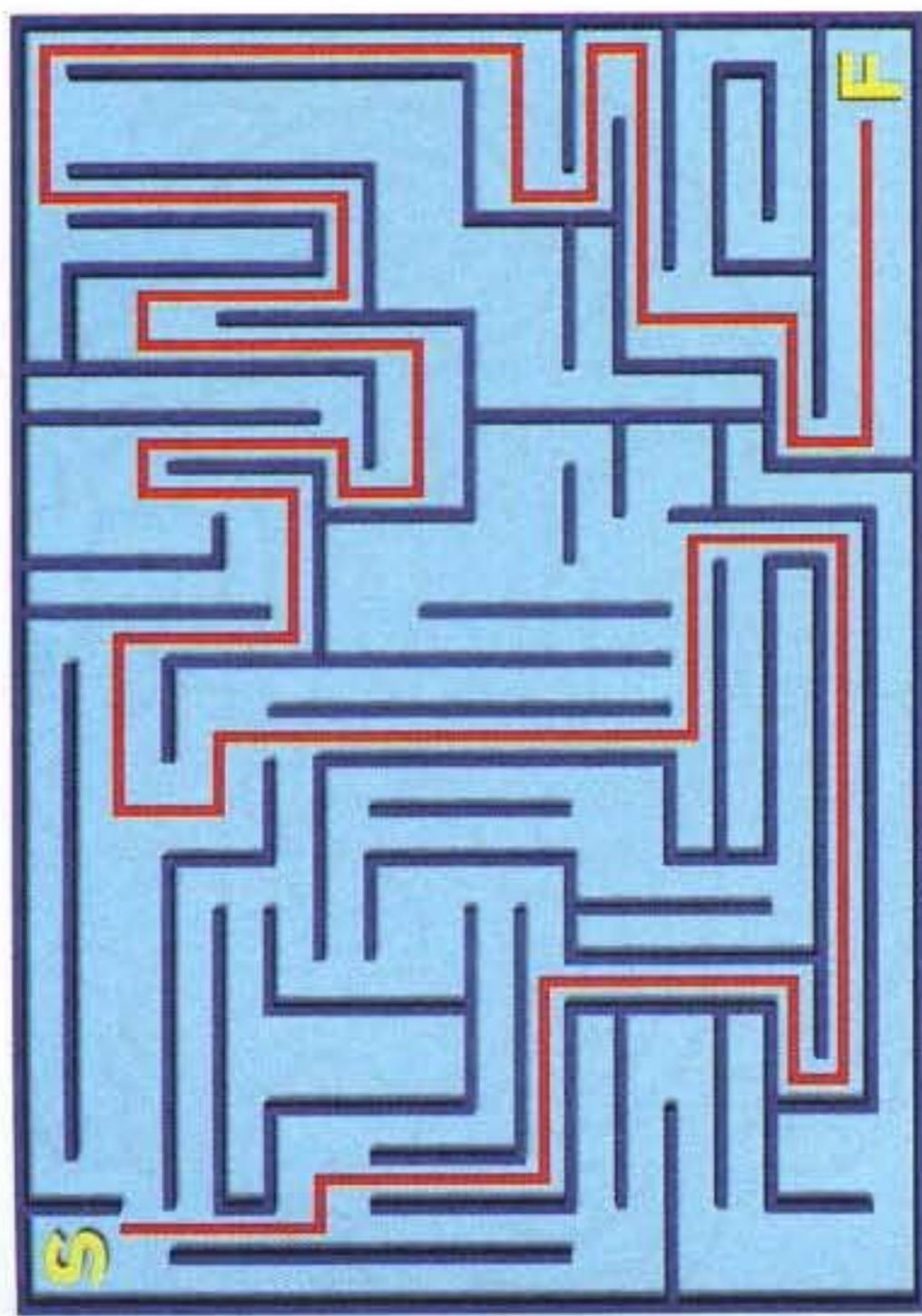


34
OANLNESTPS

Cambia la 2 por la 9.
Cambia la 1 por la 7.
Cambia la 2 por la 5.
Cambia la 2 por la 5.



37



38



Memorizar laberintos

La memoria es como un músculo: cuanto más la utilices más se desarrollará. Los laberintos son una herramienta excelente para mejorar tus habilidades de orientación para seguir un itinerario. Estudia el recorrido a través de los laberintos de estas dos páginas durante el tiempo que quieras. Después, intenta recordar cómo llegar del principio al final de los laberintos de las páginas siguientes.

35

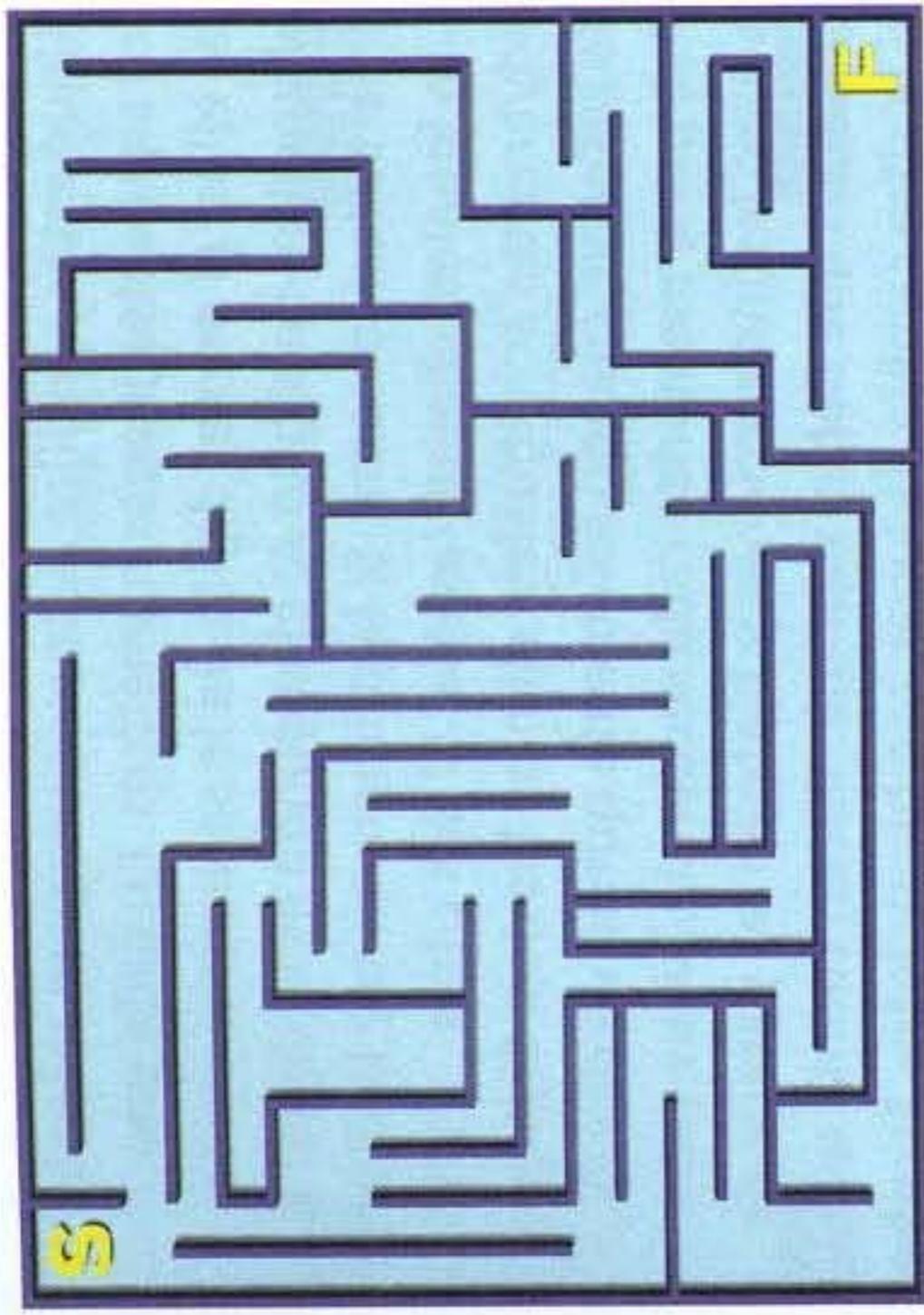


36

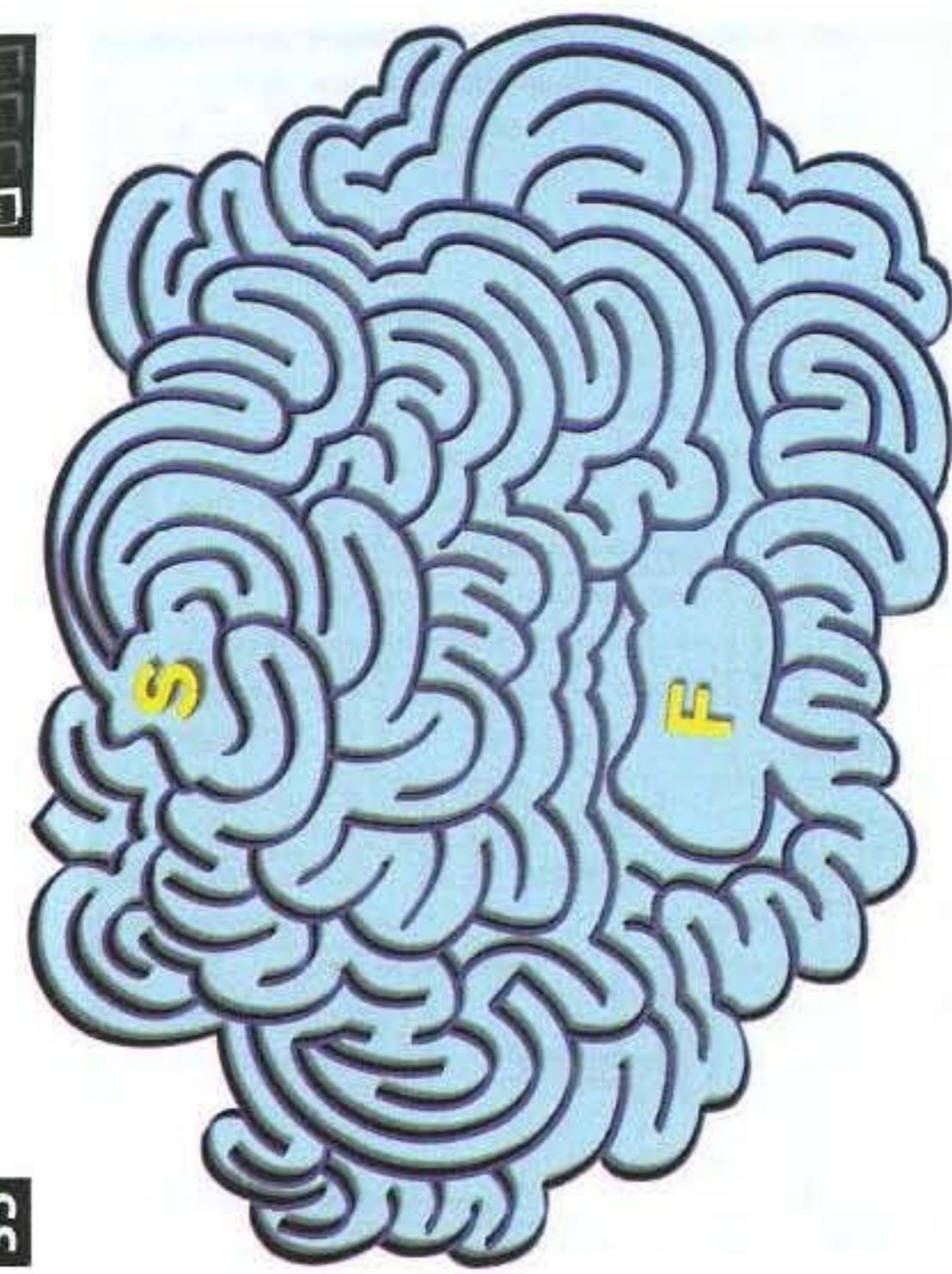
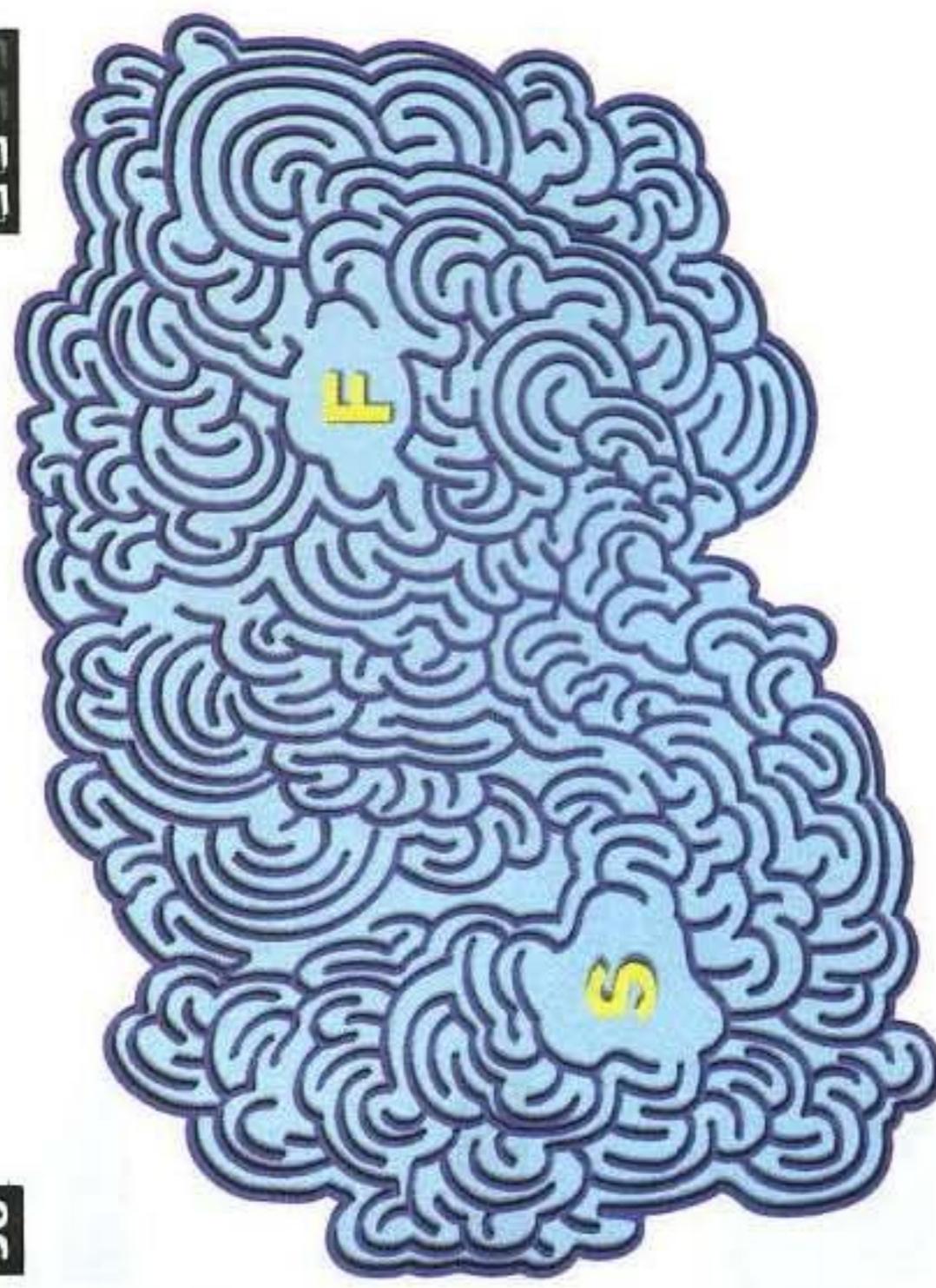




37



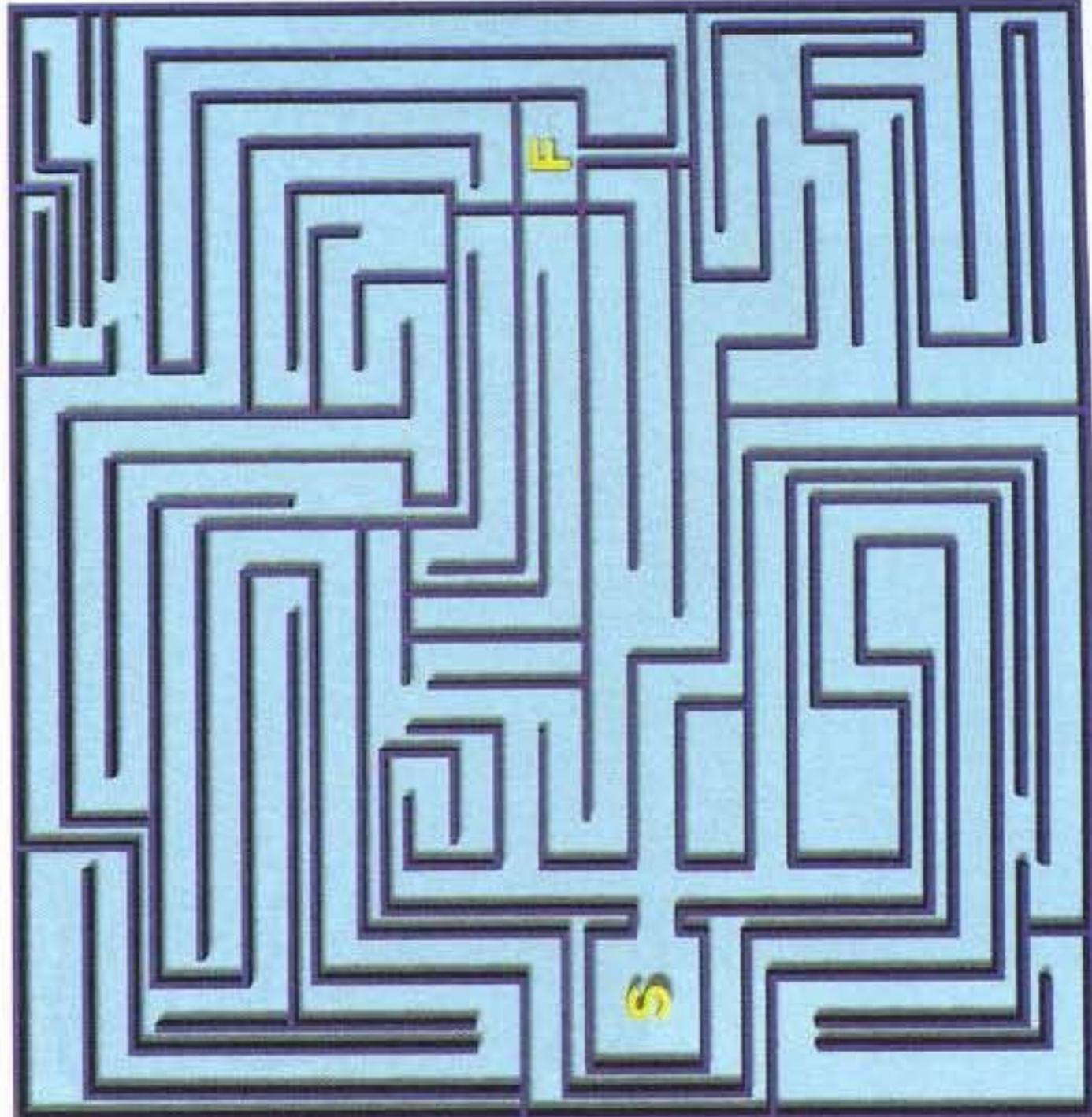
38



35



36



Puzzles de números

42

141352

Cambia B por C.
Cambia B por C.
Suma C y D.



43

6272321

Suma A y B.
Cambia A por F.
Cambia D por E.
Suma A y B.



44

98918651

Suma G y H.
Cambia B por C.
Cambia A por B.



39

Cambia B por C.
Cambia A por B.
Resta C de D.



40

Cambia C por D.
Cambia B por C.
Suma A y B.



41

Cambia C por D.
Cambia B por C.
Cambia A por B.



La memoria
a corto plazo se usa para
las cuestiones del momento.
Así, mucha gente sólo puede retener hasta
siete ítems de información dados al mismo
tiempo —como por ejemplo un número
de teléfono— en su memoria
a corto plazo.



Descifra la clave de memoria

Estos juegos te ayudarán a desarrollar la memoria porque requieren que retengas la información y la apliques para hallar las respuestas.

Memoriza el código y útialo para responder a las preguntas que aparecen a continuación. Escribe los resultados al lado de los ejercicios.

48

Aprende este código y tápalo.

$$! = P, * = L, \text{£} = A, \& = I$$

Utiliza el código que has memorizado para descifrar el mensaje oculto.

ENTON&O Y C*EO!FTR£

45

Estudia este código durante el tiempo que deseas y tápalo.

$$1 = A, 2 = B, 3 = C, \text{etc.}$$

Ahora utiliza tu memoria para resolver este mensaje. ¿Qué nombre aparece?

8, 1, 13, 12, 5, 21



49

Estudia este mensaje cifrado durante el tiempo que deseas y tápalo.

TIBLFTQFB\$F

Utiliza tu capacidad de visualización para descifrar el mensaje reemplazando cada letra por la anterior en el alfabeto. Por ejemplo, la R es en realidad una Q, la L una K, y así sucesivamente.

46



50

Estudia la siguiente serie de números durante el tiempo que deseas antes de taparla. Léela en voz alta para ayudarte a grabarla en la memoria.

19, 4, 16, 6, 12, 3, 16

Ahora, utilizando simplemente la memoria, resuelve este mensaje.

K, V, M, J, F, U, B

47

Memoriza este código.

$$\% = T, \$ = E, ? = R, @ = O$$

Ahora, tapa el código y utiliza tu memoria para descifrar este mensaje. Deja como están las letras que no tienen correspondencia en el código.

@ % \$ L @



48

Aprende este código y tápalo.

$$! = P, * = L, \text{£} = A, \& = I$$

Utiliza el código que has memorizado para descifrar el mensaje oculto.

ENTON&O Y C*EO!FTR£



49

Estudia este mensaje cifrado durante el tiempo que deseas y tápalo.

TIBLFTQFB\$F

Utiliza tu capacidad de visualización para descifrar el mensaje reemplazando cada letra por la anterior en el alfabeto. Por ejemplo, la R es en realidad una Q, la L una K, y así sucesivamente.



50

Estudia la siguiente serie de números durante el tiempo que deseas antes de taparla. Léela en voz alta para ayudarte a grabarla en la memoria.

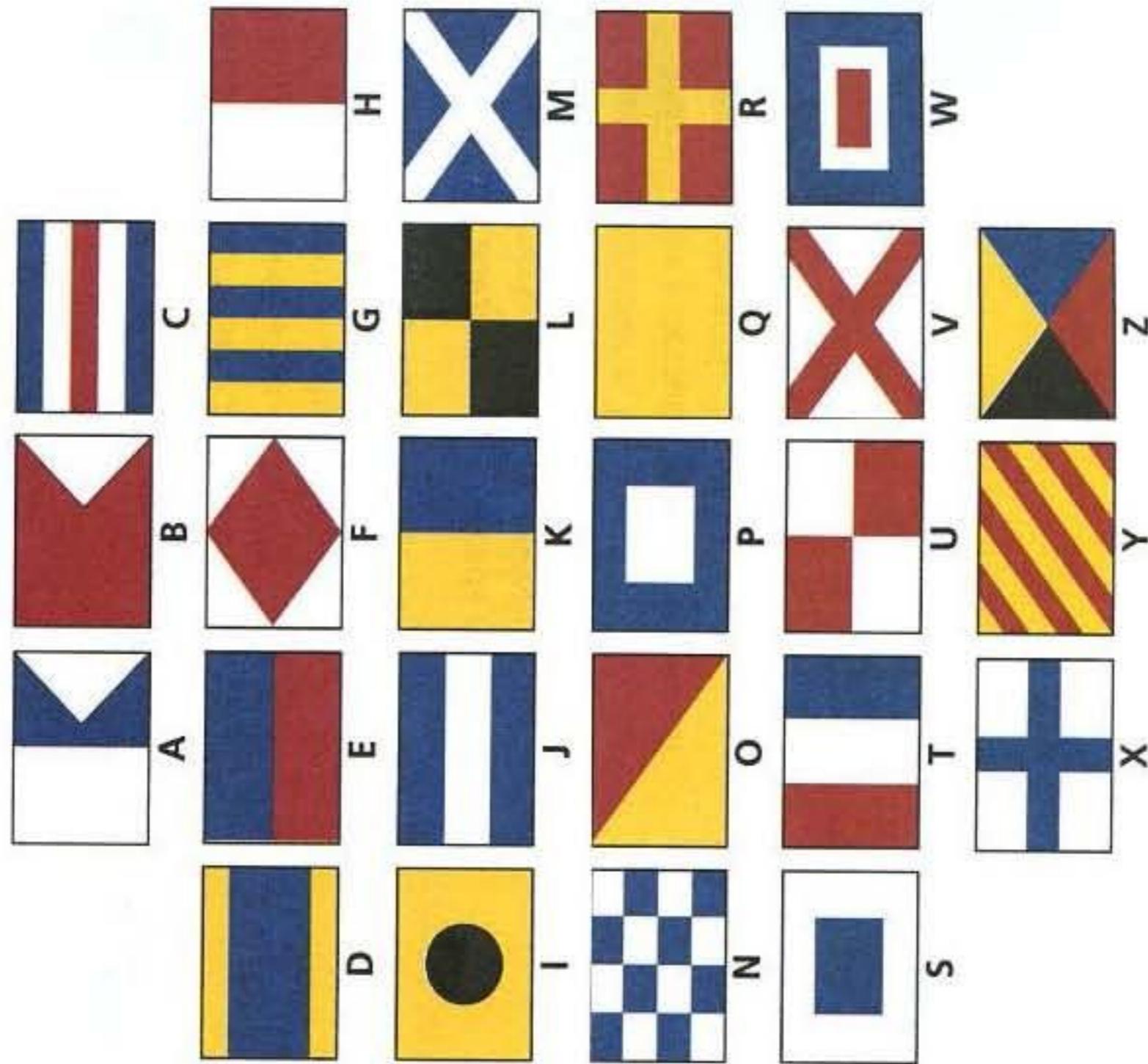
19, 4, 16, 6, 12, 3, 16

Ahora, en tu cabeza, transforma cada número en una letra, de modo que el 1 representa la A; el 2, la B; el 3, la C, etc. Cuando tengas las letras a las que equivalen esos números, elimínalas de la expresión «Gordo y Flaco» y descubrirás el nombre de un famoso pintor español.

Banderas marítimas

En la antigüedad los barcos utilizaban banderas para transmitirse mensajes. Cada bandera estaba estudiada para que se distinguiera perfectamente de las demás, sobre todo a distancia.

A continuación puedes verlas con las letras que representan. Estúdialas bien porque luego deberás tapar esta página y descubrir las palabras o frases de los siguientes juegos. Cada uno tiene una pista que te puede ayudar a resolverlo; además, cuando descubras una palabra, te servirá para recordar sus letras en otras palabras. Escribe las soluciones al lado de los juegos.



51

Bota y bota.



52

Pregúntale a Bugs.



53

No es tan tonta.



54

Sonríe.



55

Diversión.



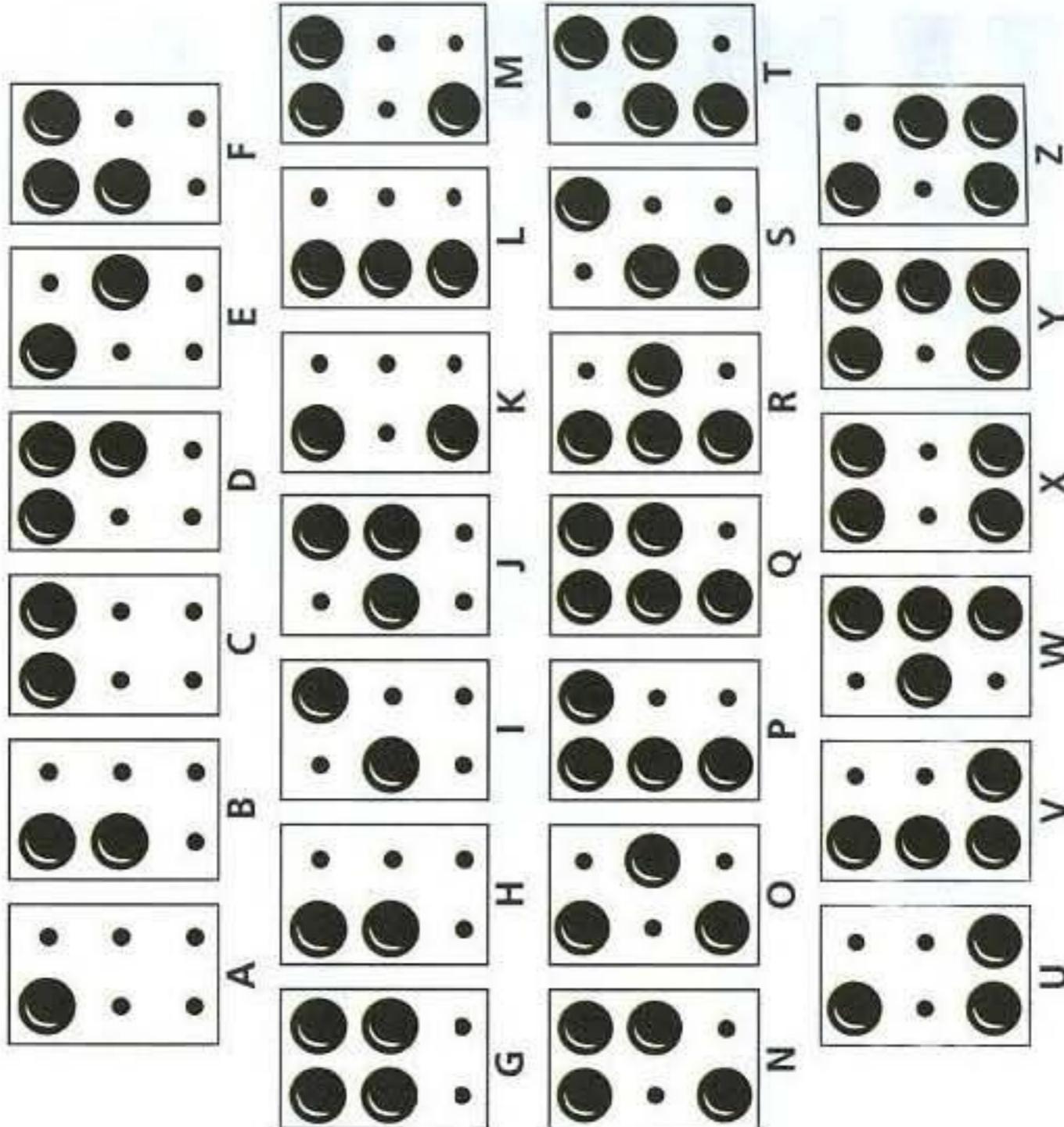
56

Gracias a Miguel.



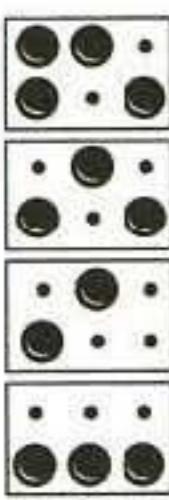
Braille

Las habilidades del hombre, cuando alguno de sus sentidos falta, son fantásticas. Es el caso del lenguaje ideado por Braille para los ciegos, que se basa en combinaciones de 6 puntos colocados en una retícula de 2x3. Cada letra se define por la serie de puntos que resaltan, los cuales se pueden identificar pasando la mano por encima. Parece imposible, pero este sistema permite leer con suficiente fluidez. Aquí no hemos puesto los puntos resaltados, pero deberás recordar a qué letra corresponde cada combinación de puntos para deducir la palabra o frase de que se trate. Como en los juegos anteriores te damos una pista para que te resulten más fáciles. Escribe las soluciones al lado de los ejercicios.



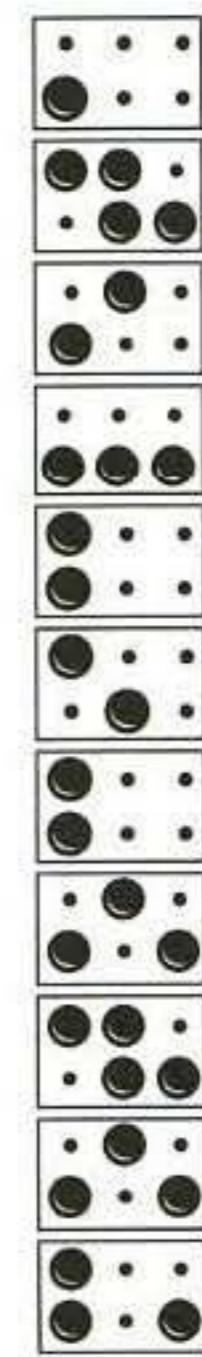
57

El rey de la selva.



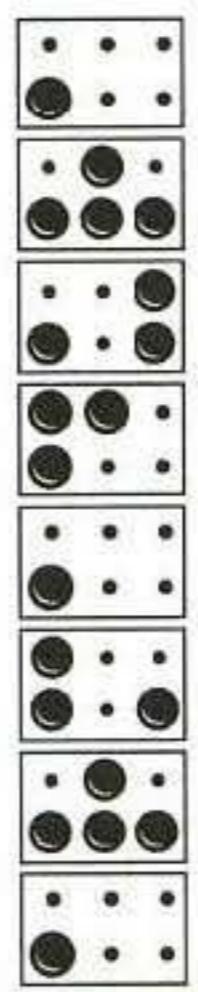
58

Dos ruedas.



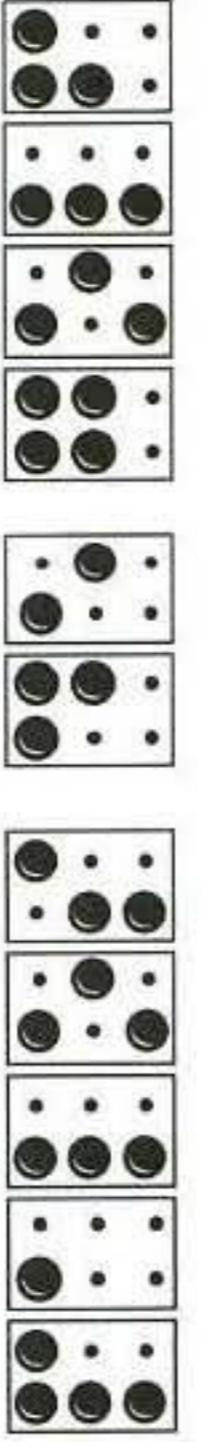
59

Básica para la guerra medieval.



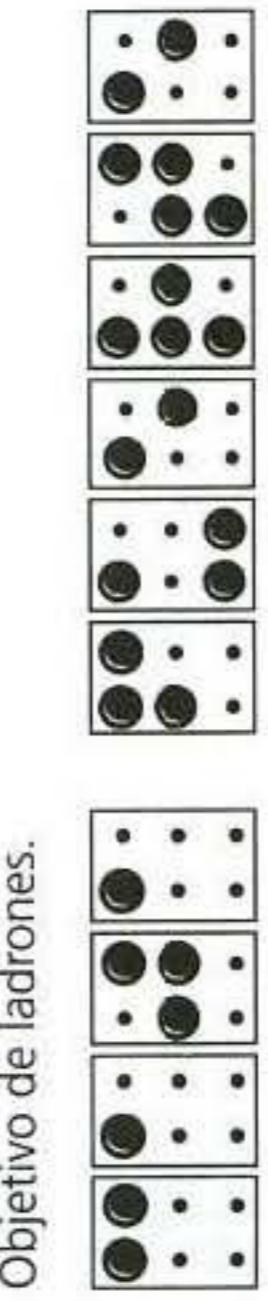
60

Los necesitas si quieres hacer hoyo.



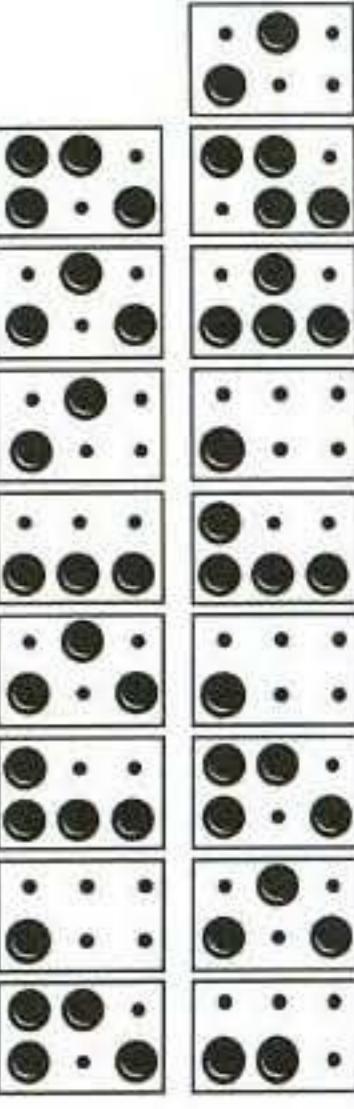
61

Objetivo de ladrones.



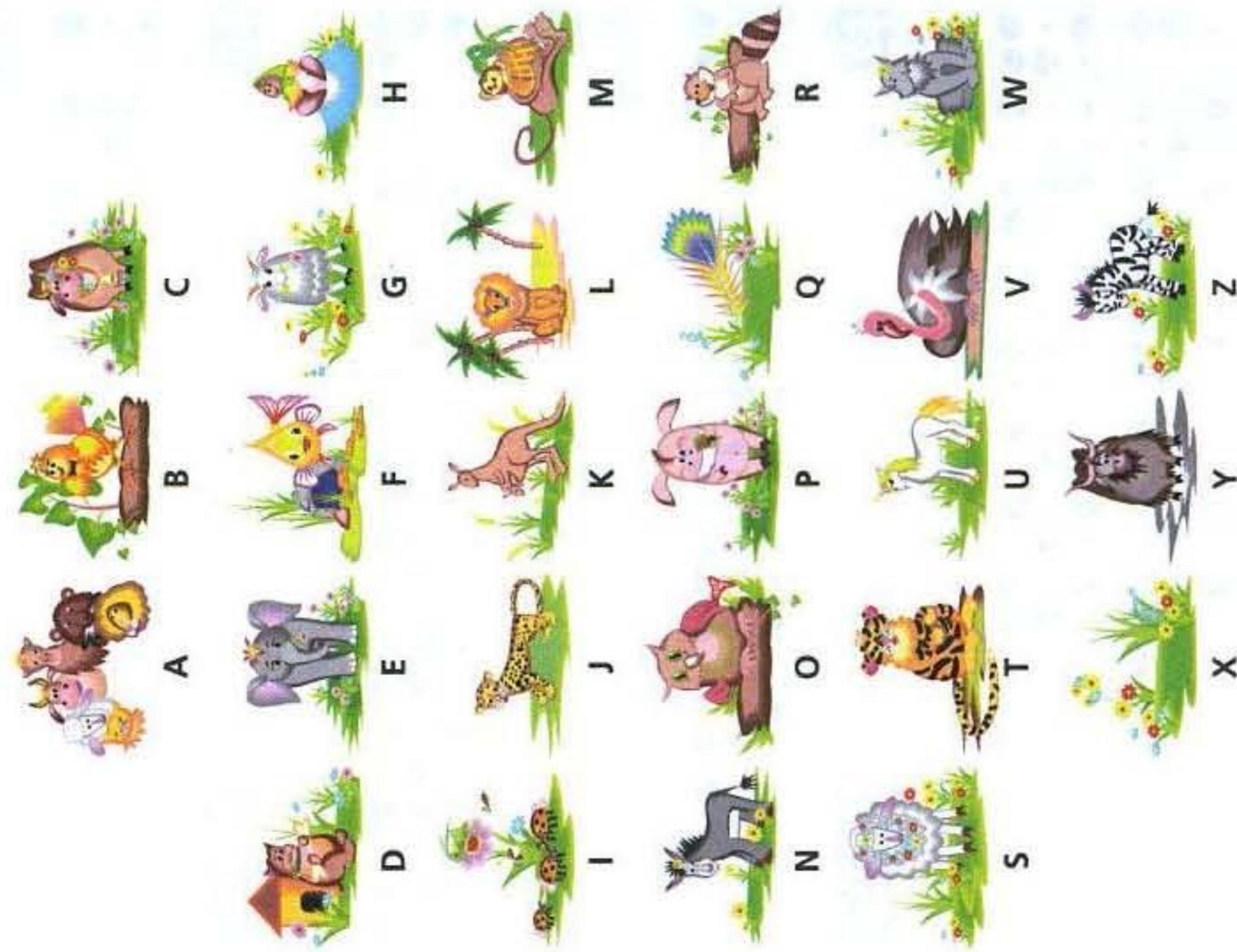
62

Un corso revolucionario.



Animales

Observa con cuidado durante el tiempo que consideres necesario este «zoo» de animales. No te será difícil encontrar algún elemento que te ayude a recordar la correspondencia de cada uno con su letra. Después tapa esta página y empieza a «leer» las palabras y frases escritas con animales. Como en los juegos anteriores te damos una pista para que te resulten más fáciles. Escribe las soluciones al lado de los ejercicios.



63

¿Diga?



64

Me bajo en la próxima.



65

Sin viento, nada que hacer.



66

Para mirar con un ojo.



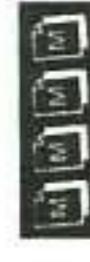
67

Los echó a todos del cultivo.



68

Que no te la pongan nunca.



Memorizar la fila

¿Serías un buen testigo? ¿Eres capaz de recordar las caras de las personas y algunos detalles de su aspecto? Estas ilustraciones muestran una rueda de identificación policial y pondrán a prueba tu capacidad para retener los detalles fisiológicos. Escribe la solución al lado del ejercicio o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.

69



Estudia la primera fila durante el tiempo que desees, y luego tápala. ¿Puedes identificar a la persona de la segunda fila que también aparece en la primera, aunque la fotografía sea distinta?



Memorizar las tablas

Estudia cada tabla durante el tiempo que necesites, memorizando la información de cada casilla. Busca modelos y pistas y prepárate para ponerte a prueba. Luego tapa la tabla y responde a seis preguntas que desafiarán tu memoria. Escribe las soluciones al lado de los juegos o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.

70 Animales



1. ¿Qué animal aparece debajo del león?
2. ¿Qué animal aparece debajo del zorro?
3. ¿Qué hay en la diagonal opuesta a la hormiga?
4. ¿En qué casilla aparece el rey de la jungla?
5. ¿En qué casilla aparece un animal que podría llevar asociadas la palabras piel, cola y ladrón?
6. ¿Cuáles son mamíferos?

71 Objetos



1. ¿Qué hay en la casilla 4?
2. ¿Qué objeto está sobre el muelle?
3. ¿Qué hay en la diagonal opuesta al muelle?
4. ¿Qué está a la derecha de la cámara de fotos?
5. ¿En qué casilla hay un objeto que tiene la misma inicial que el de la casilla 1?
6. ¿Qué objetos tienen cristal?

Puedes ayudar
a tu memoria asociando
cada objeto a algo cotidiano
o a una ocurrencia
humorística.



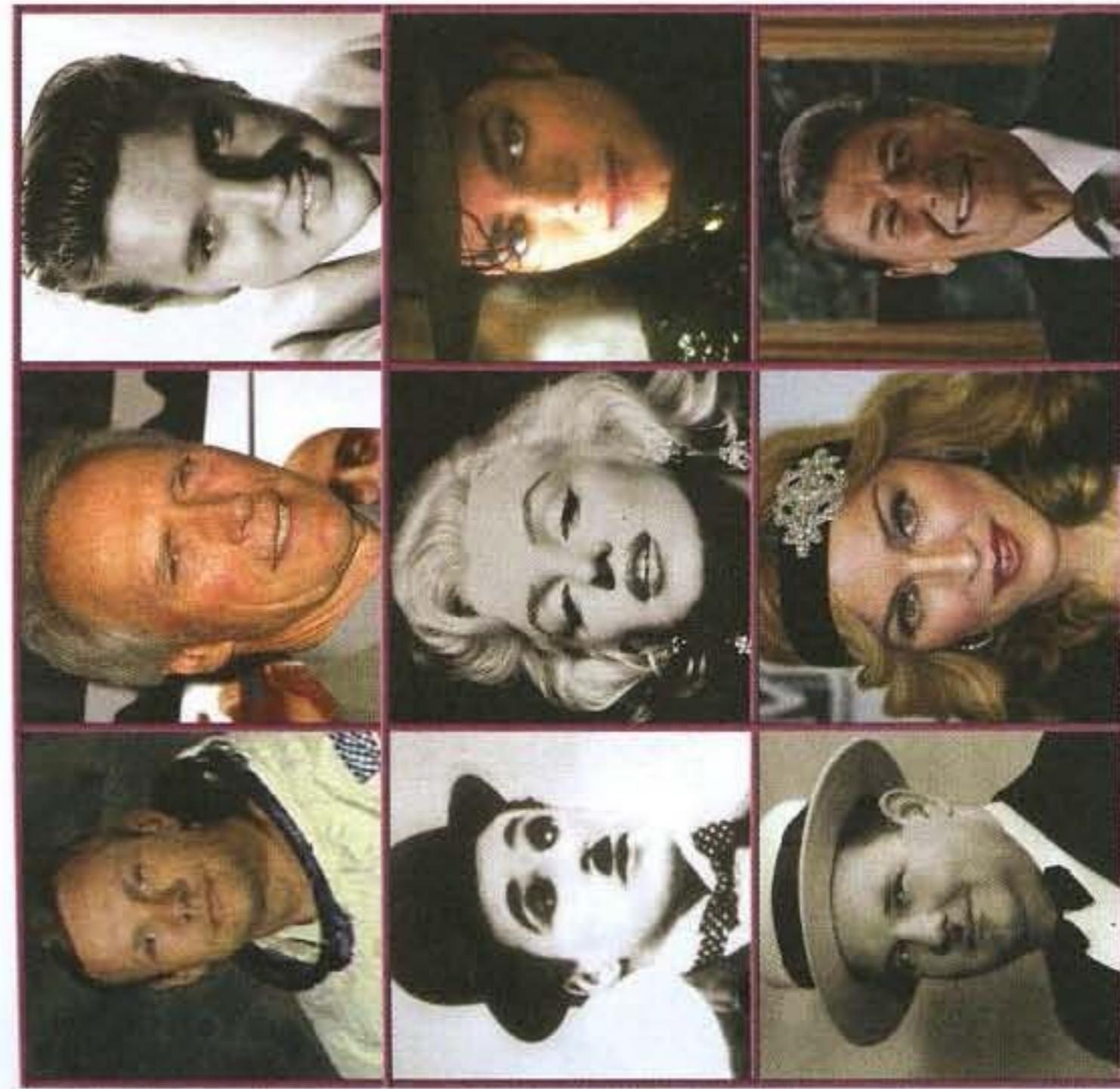
72 Palabras



1	Tarro	2	Luz
3	Enfermera	4	Vestido

1. ¿Qué palabra está opuesta en diagonal a «enfermera»?
2. ¿Cuál es la palabra opuesta diagonalmente a «vestido»?
3. ¿Qué palabra está debajo de «luz»?
4. ¿Qué palabras son masculinas?
5. ¿Dónde está la palabra más corta de las cuatro?
6. ¿Qué palabra está encima de «enfermera»?





1	Uruguay	2	Rusia
3		4	Egipto
1	Polonia	2	

1. ¿Dónde está el país que contiene las letras US?
2. ¿Qué país está debajo de Uruguay?
3. ¿Qué país está debajo de Rusia?
4. ¿Qué país hay en la casilla opuesta en diagonal a Egipto?
5. ¿Cuál es el único país africano de la tabla?
6. Empezando por la casilla 3, avanza en el sentido contrario a las agujas del reloj y forma un nuevo país con las iniciales de cada palabra. ¿De qué país se trata?

1. En qué casilla se encuentra el actor que fue alcalde de Carmel, California?
2. En qué cuadro está la mujer que se apellida Ciccone?
3. Dónde se encuentra el compañero de Stan Laurel?
4. En qué casilla aparece el primer hombre que pisó la Luna?
5. Quién está entre Elvis Presley y Ronald Reagan?
6. Qué personaje ocupa la casilla central?

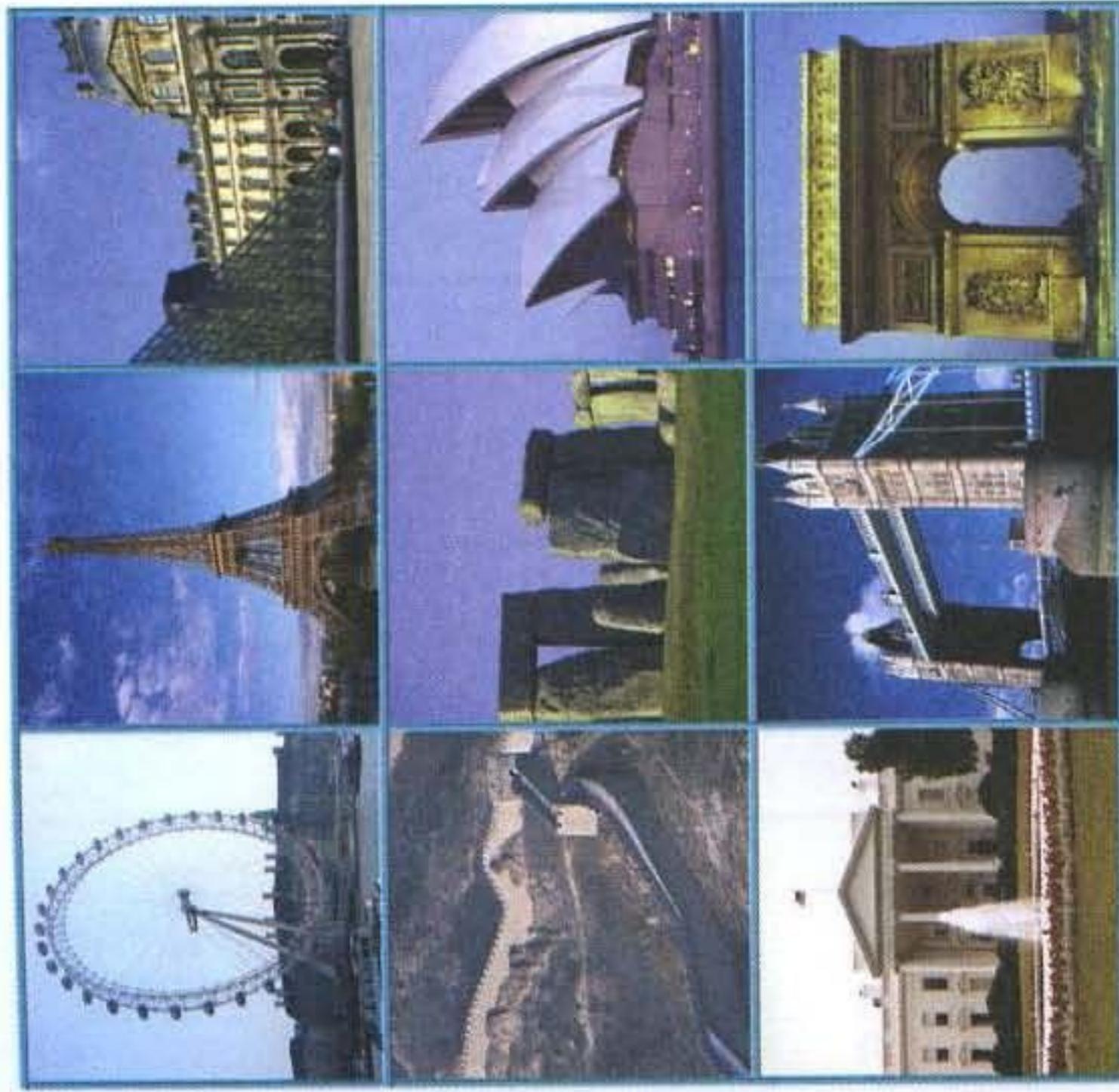


Prueba a visualizar algo distintivo de cada país para que este juego te resulte más fácil.

75 Adjetivos



76 Monumentos



Triste	Alegre	Largo
Original	Rubio	Importante
Pobre	Oscuro	Sano

1. ¿Qué palabra se forma con las iniciales de las palabras de la primera fila?
2. ¿Qué palabra se forma con las iniciales de la fila de en medio?
3. ¿Qué palabra se forma con las iniciales de las palabras de la última fila?
4. ¿Qué palabra se forma con las iniciales de las palabras de la primera columna?
5. ¿Qué palabra se forma con las iniciales de las palabras de la segunda columna?
6. ¿Qué palabra se forma con las iniciales de las palabras de la tercera columna?

1. ¿Qué lugar es el de la casilla central?
2. ¿En qué casillas contiguas aparecen dos monumentos de Francia?
3. ¿Cuál es el monumento de mayor longitud?
4. ¿Qué monumento aparece encima de otro del mismo país?
5. ¿Qué casilla contiene un monumento que se encuentra en la Pennsylvania Avenue?
6. Coge la primera letra de la ciudad de la casilla central de la última fila y la tercera letra de la casilla central, y averigua la localidad española que se esconde tras esta matrícula.

77 Palabras 1



78 Palabras 2



Cabeza	Caliente	Luz
Cara	Ejército	Plaza
Letra	Grosella	Carne

1. ¿En qué casilla aparece una parte del cuerpo justo encima de otra?
2. ¿Qué palabras con la misma inicial aparecen en extremos opuestos en diagonal?
3. ¿Dónde está la palabra más corta de la tabla?
4. ¿Qué palabra está a la derecha de la cabeza?
5. ¿Qué palabra ocupa la casilla central?
6. ¿Qué palabra empieza por E?

1 Bolso	2 Beso	3 Bandera	4 Bolero
5 María	6 Mojado	7 Manchar	8 Melena
9 Águila	10 Armario	11 Amigo	12 Ave
13 Seco	14 Sonreír	15 Suerte	16 Soltera

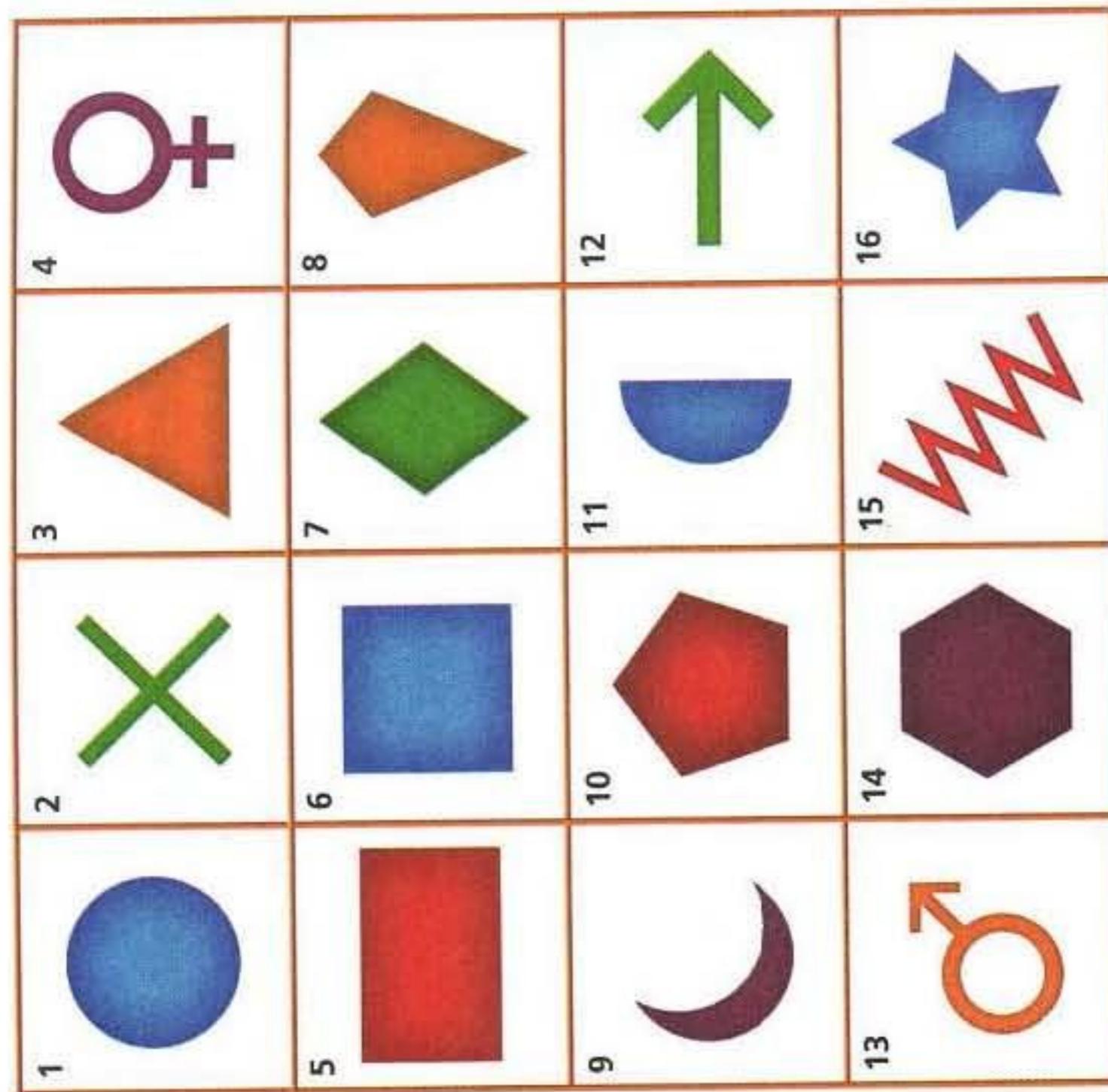
1. ¿Qué palabra está en la esquina inferior derecha?
2. Las palabras de los cuadros 6 y 13 son opuestas, ¿cuáles son?
3. ¿Qué palabra se obtiene al juntar las de los cuadros 12 y 5?
4. ¿Qué palabra se obtiene con la primera letra de la palabra del cuadro 7 y la primera letra del 10, multiplicada por dos?
5. ¿Qué palabra hay en el cuadrado 1?
6. ¿Qué palabra hay en el cuadrado 8?

80 Objetos



- Nombra las cuatro herramientas de los cuatro extremos de la tabla.
- ¿Dónde están dos utensilios que se utilizan para comer, uno sobre otro?
- ¿Dónde está la herramienta que Johnny Deep tenía en lugar de manos en una famosa película?
- ¿Qué objeto forma parte del nombre de un extraño pez?
- ¿Qué palabra se forma con las iniciales de los objetos de las casillas 6, 7, 8 y 23?
- ¿Cuántos aparatos eléctricos puedes recordar?

79 Formas



- En qué casillas se encuentran los símbolos masculino y femenino?
- ¿Dónde está la forma que tiene el mismo nombre que un instrumento musical?
- En qué dirección apunta la flecha?
- ¿Qué forma está en el extremo inferior derecho?
- En qué cuadro está la forma que tiene el mismo nombre que el edificio del Departamento de Defensa estadounidense?
- Dónde está el símbolo que tiene la misma forma que la tabla?

81 Nombres propios



1	2	3	4	5
Patricia	Alberto	Roberto	Ismael	Sara
6	7	8	9	10
Maria	Nuria	Oscar	Victoria	Juan
11	12	13	14	15
Susana	Ignacio	Eva	Manuel	Pablo
16	17	18	19	20
Amalia	Belen	Rodrigo	Elena	Gabriel
21	22	23	24	25
Ana	Tomás	Andrés	Guillermo	Beatriz

1. ¿Qué ciudad se forma con las iniciales de las palabras de la primera fila?
2. ¿En qué casilla está la pareja de Adán?
3. Hay un palíndromo, ¿cuál es?
4. ¿Qué arcángel hay en la última columna?
5. ¿Cuáles son los dos nombres que empiezan con «i»?
6. ¿Qué mes se forma con las iniciales de las casillas sombreadas?

82 Cartas



1	2	3	4	5
5♦	2♣	3♦	4♣	5♦
6♦	7♣	8♦	9♣	10♦
11♦	12♣	13♦	14♣	15♦
16♦	17♣	18♦	19♣	20♦
21♦	22♣	23♦	24♣	25♦

1. ¿Qué carta hay en la casilla 1?
2. ¿Cuánto suman las cartas 5 y 21?
3. ¿En qué fila está la escalera?
4. ¿En qué casilla está la reina?
5. ¿En qué columna están los ases?
6. ¿En qué casilla está el rey de tréboles?

83 Dominó

Reconocer números y formas



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

1. ¿En qué fila hay más seises?

2. ¿En qué columna están la mayoría de los dobles?

3. ¿En qué casilla está el 0 doble?

4. ¿Cuánto suman los puntos de la casilla 4?

5. ¿Cuánto suman los puntos de las fichas de las esquinas 1 y 25?

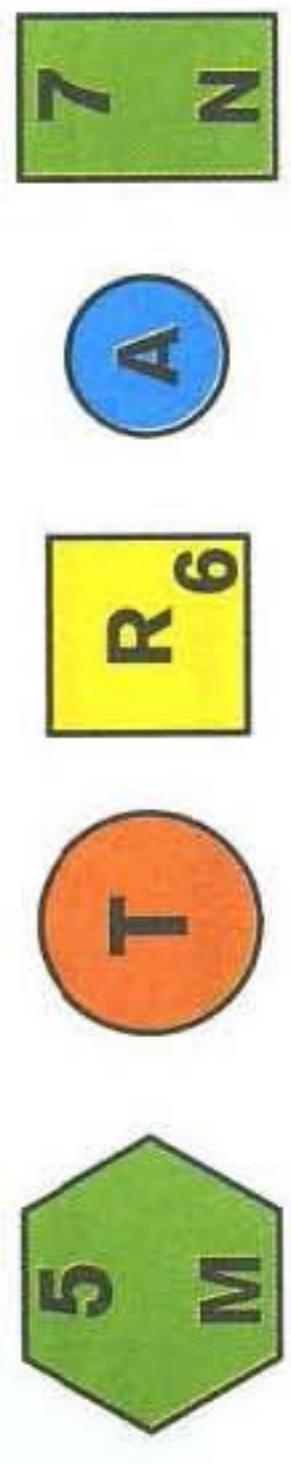
6. ¿En qué casilla está el 6 doble?

Estos juegos pondrán a prueba la capacidad de tu memoria para leer, procesar y recordar secuencias de números y formas. Escribe las soluciones al lado de los juegos o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



84

Estudia estos diagramas durante siete minutos y da la vuelta a la página.



85

Observa durante siete minutos esta tabla y da la vuelta a la página.

R	7	
		3

84



1. ¿Cuál es la suma de los números de las figuras verdes?
 a. 11 b. 12 c. 13

2. ¿Qué forma está justo a la izquierda del círculo más grande?
 a. El hexágono b. El cuadrado c. El rectángulo

3. ¿Qué número aparece en la figura amarilla?
 a. 5 b. 7 c. 6

4. ¿Qué palabra se forma uniendo las letras de la primera figura, la cuarta y la tercera, en ese orden?
 a. Mal b. Mar c. Más

5. ¿Qué figura es azul?

- a. El círculo grande b. El cuadrado

- c. El círculo pequeño

6. ¿Qué letra o número contiene el círculo pequeño?

85

1. ¿Qué letra aparece en el pentágono?
 a. T b. A c. P

2. ¿En qué figura aparece la letra A?
 a. En el hexágono b. En el círculo c. En el cuadrado

3. ¿Cuánto suman en total los números impares?
 a. 13 b. 15 c. 11

4. ¿Qué combinación de letras y números aparece en la fila inferior, de izquierda a derecha?
 a. A7P b. R73 c. A83

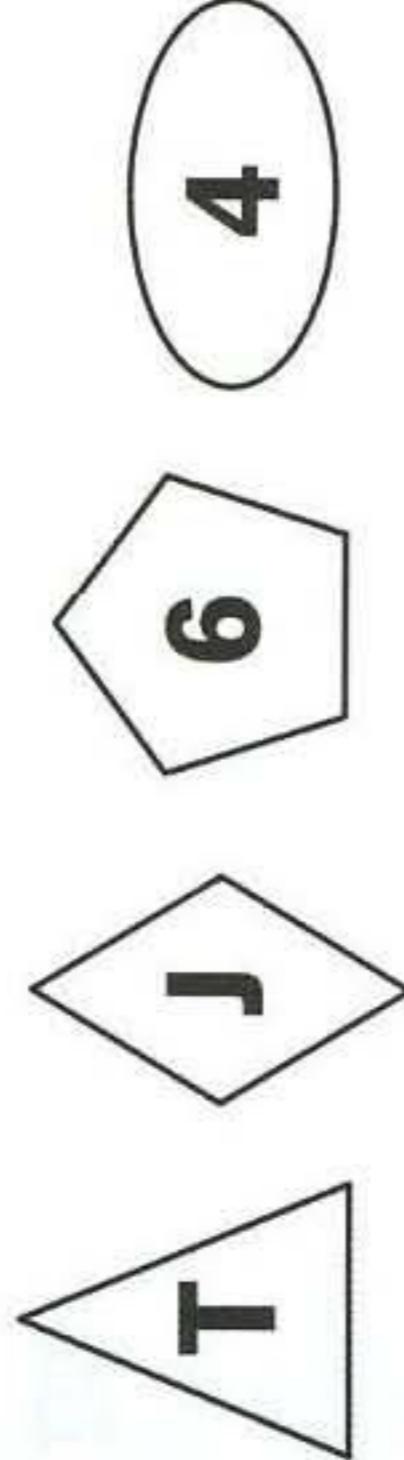
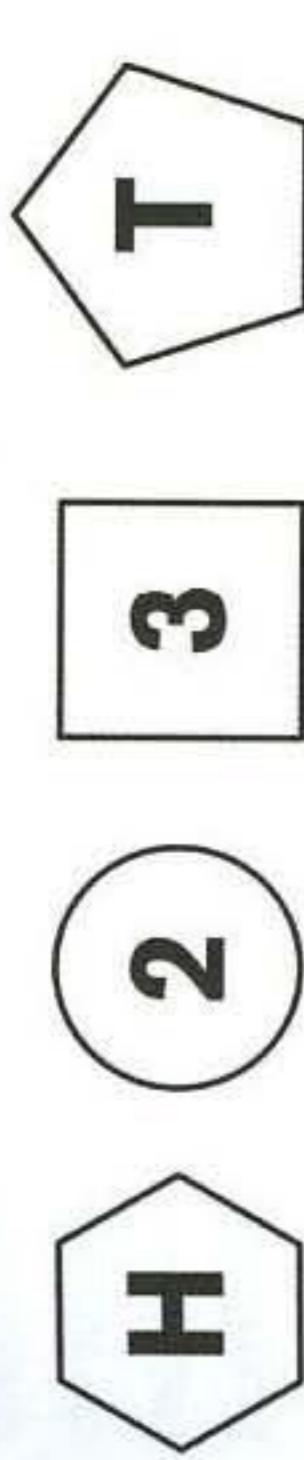
5. ¿Qué letra aparece encima del número 3?
 a. P b. T c. R

6. ¿Qué figura aparece justo encima del número 7?
 a. Un cuadrado b. Un círculo c. Un rectángulo

86



Dedica siete minutos a recordar esta serie y después responde a las preguntas de la página siguiente.



Estudia este diagrama durante cinco minutos y pasa a la página siguiente.

87

J	P	3	5	9
J	4	K	H	

Atención a los detalles

**86**

1. ¿Qué figura está debajo del cuadrado?
a. El triángulo b. El círculo c. El pentágono
2. ¿Qué letra aparece en el hexágono?
a. T b. J
3. ¿Qué número aparece en el círculo?
a. 2 b. 3 c. 4

4. ¿Cuál es la única figura que aparece tanto en la fila superior como en la inferior?
a. El triángulo b. El círculo c. El pentágono

5. ¿Cuánto suman los números de la fila superior?
a. 7 b. 6 c. 5

6. ¿Qué número aparece justo debajo de la letra T?
a. 4 b. 6 c. 3

87

1. ¿Cuántos recuadros son verdes?
a. 1 b. 3 c. 2

2. ¿Cuánto suman los números de los recuadros amarillos?
a. 13 b. 12 c. 14

3. ¿De qué color es el cuadro del centro de la fila superior?
a. Azul b. Amarillo c. Verde

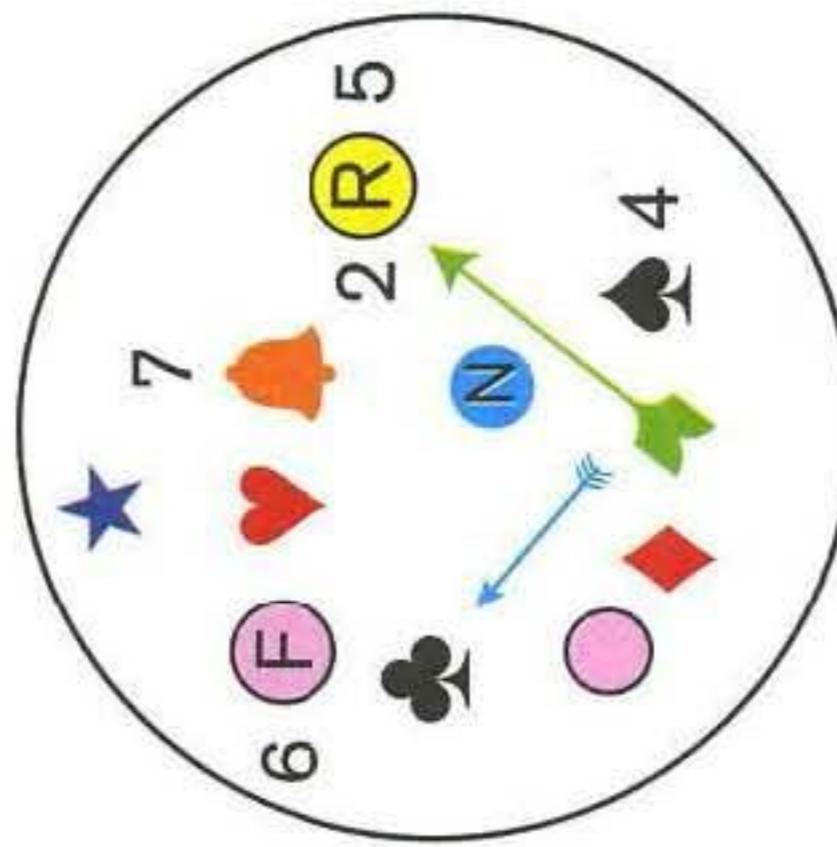
4. ¿Cuántos recuadros son de color naranja?
a. 2 b. 1 c. 3

5. ¿Cuál es el único número que aparece en un recuadro verde?
a. 5 b. 9 c. 3

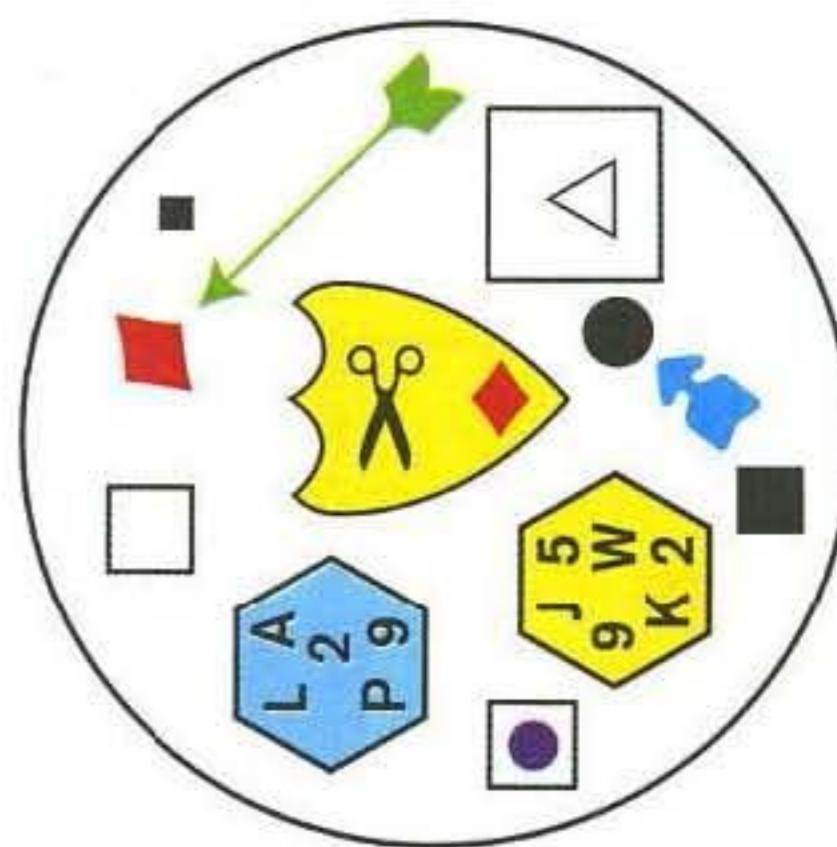
6. ¿Qué letra aparece en el recuadro del extremo inferior izquierdo?
a. J b. H c. N



Observa las figuras de esta sección, fijándote bien en todos los detalles. Las preguntas de las páginas siguientes te pedirán que recuerdes la relación entre números y símbolos. Escribe las soluciones al lado de los juegos o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.

**88**

Tómate siete minutos para asimilar la información de este círculo, y después responde a las preguntas de la página siguiente.

**89**

En siete minutos, memoriza los números y los símbolos incluidos en este círculo, y después responde a las preguntas de la página siguiente.

88

1. ¿Qué letra aparece en un círculo azul?
 a. F b. R c. N

2. ¿Qué número está a la derecha del círculo amarillo?
 a. 5 b. 2 c. 7

3. ¿A qué símbolo apunta la flecha azul?
 a. Trébol b. Pica c. Corazón

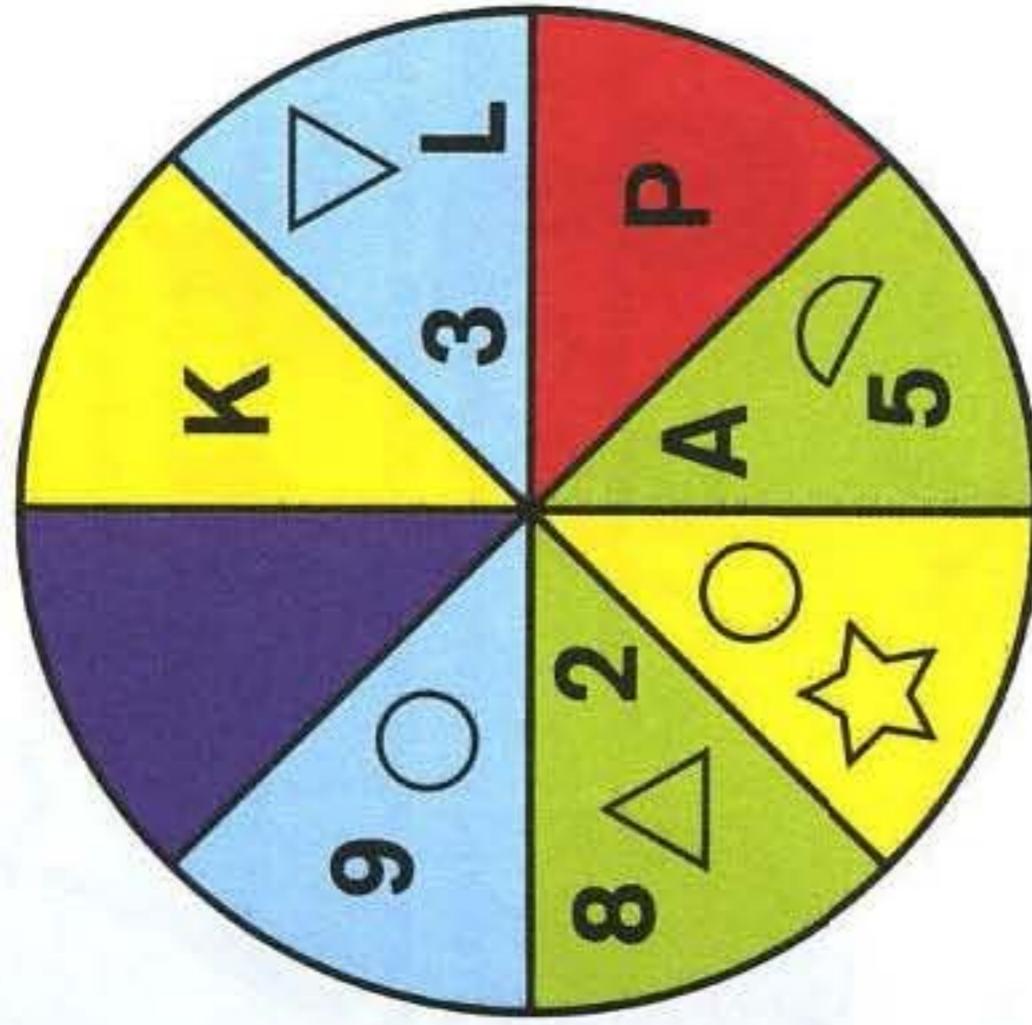
4. ¿Qué símbolo aparece a la izquierda del número 4?
 a. Campana b. Pica c. Estrella

5. ¿Qué número está encima de la campana?
 a. 6 b. 2 c. 7

6. ¿Qué letra aparece en el círculo rosa grande?
 a. F b. N c. R

90

Observa el contenido del círculo inferior durante cinco minutos y responde a las preguntas de la página siguiente.

**89**

1. ¿A qué símbolo apunta la flecha verde?

2. ¿Qué forma está dentro del cuadrado grande?

3. ¿Cuántos cuadrados negros hay?

4. ¿Cuáles son las tres letras del hexágono amarillo?

5. ¿Cuántos cuadrados hay en total?

6. ¿Cuáles son las tres letras del hexágono azul?

7. ¿Qué figura aparece en el escudo debajo de las tijeras?

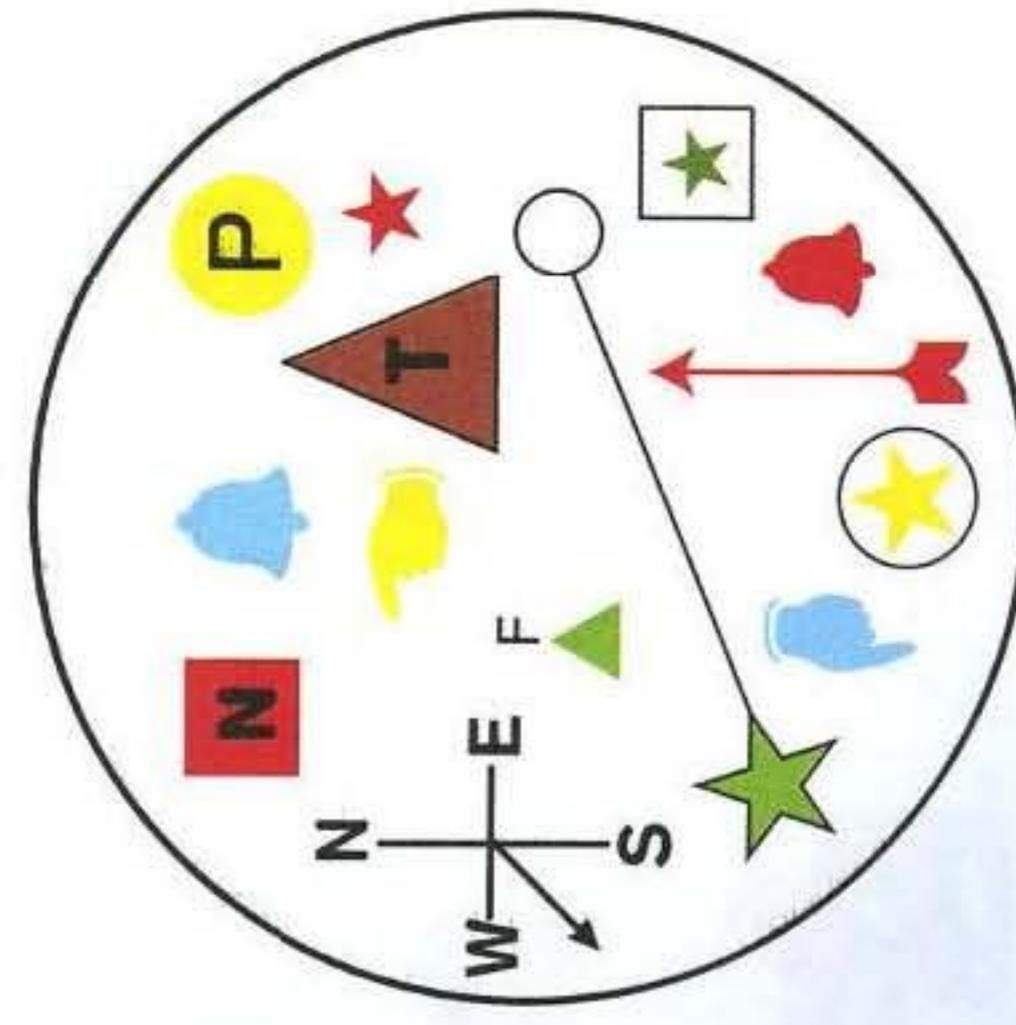
8. ¿Qué figura está a la izquierda del cuadrado más grande?

9. ¿Cuáles son los dos números del hexágono azul?

10. ¿Cuánto suman los números del hexágono amarillo?



- Estudia los dibujos de la ilustración inferior durante cinco minutos y da la vuelta a la página.

**91**

1. ¿Cuántos segmentos están pintados de azul?
2. ¿De qué color es el segmento donde está el 9?
3. ¿Qué símbolo está al lado de la estrella?
4. ¿Qué letra aparece en el segmento de color rojo?
5. ¿De qué color es el único segmento vacío?
6. El número 3, ¿qué color de fondo tiene?
7. ¿Qué formas aparecen en los dos segmentos que están directamente opuestos?
8. ¿Qué número aparece en el segmento que contiene la letra A?
9. ¿De qué color es el segmento que está entre el morado y el verde?
10. ¿De qué color es el segmento opuesto al rojo?

1. ¿En qué dirección apunta el dedo de la mano amarilla?
2. ¿Qué letra aparece sobre un triángulo?
3. ¿En qué dirección apunta el dedo de la mano azul?
4. ¿Dentro de qué figura aparece la P?
5. ¿Cuál es el color de la flecha?
6. ¿En qué figura está la estrella amarilla?
7. ¿Qué dos figuras están unidas por una línea?
8. ¿En qué dirección apunta la flecha de los cuatro puntos cardinales?
9. ¿Qué letra aparece en un triángulo?
10. ¿Qué figura aparece debajo del círculo amarillo?



Mira los dibujos durante un minuto y después vuelve la página.



Banderas nacionales

Observa estas banderas detenidamente durante cinco minutos y pasa a la página siguiente para responder una serie de preguntas relacionadas con sus dibujos y colores. Escribe las soluciones al lado de las preguntas o en la sección de Notas de la página 94 y siguientes.



92 Recuerda

Ahora marca los dibujos que aparecen en la página anterior. Sólo puedes volver a mirar la página anterior, para comprobar cuáles son las figuras que se repiten, cuando des por finalizado este ejercicio.



Sopas y cruzadas

1. ¿Qué bandera tiene un fondo de franjas negras, amarillas y rojas que se repiten?
2. ¿En qué bandera aparece una cruz dorada?
3. ¿Qué bandera contiene un castillo rojo?
4. ¿Qué bandera es roja y verde, con una franja diagonal amarilla?
5. ¿Qué bandera es la segunda de la segunda fila empezando por la izquierda?
6. ¿En cuántas banderas aparece la Union Jack?
7. ¿Cuál es la única bandera que tiene un solo color?
8. ¿Qué bandera incorpora una bandera suiza?
9. ¿Qué bandera contiene un árbol?
10. ¿Cuáles son los tres colores de la bandera de Gambia?
11. ¿En qué bandera aparece un águila llevando tres flechas y una rama?
12. ¿Cuántos colores contiene la bandera de Seychelles?
13. ¿Qué bandera es la imagen refleja de la bandera de la República de Irlanda?

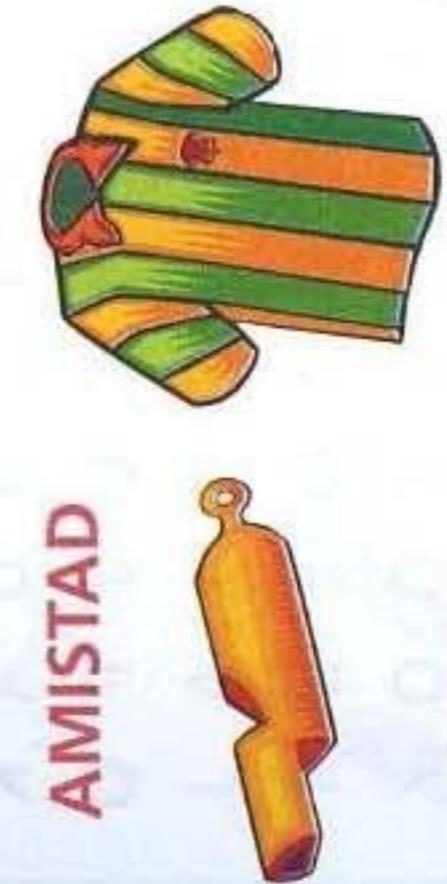


Los dos siguientes juegos son un tanto especiales porque reúnen palabras y dibujos sin orden alguno. Ambos pondrán a prueba tanto tu capacidad de concentración como tu memoria.

94 Sopa

Observa estos dibujos y palabras durante el tiempo que necesites; después pasa la página.

AMISTAD



CIELO



RETRATO



MENTE



PAQUETE

PAISAJE



CAMINO



CACHORRO



Tus conocimientos de cultura general también pueden resultarte útiles para solucionar esta prueba.

94 Sopa

Ahora intenta localizar en esta sopa de letras los 20 objetos y palabras que recuerdes de la hoja anterior.

95 Cruzada

Observa estos dibujos y palabras durante el tiempo que necesites; después pasa la página.



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

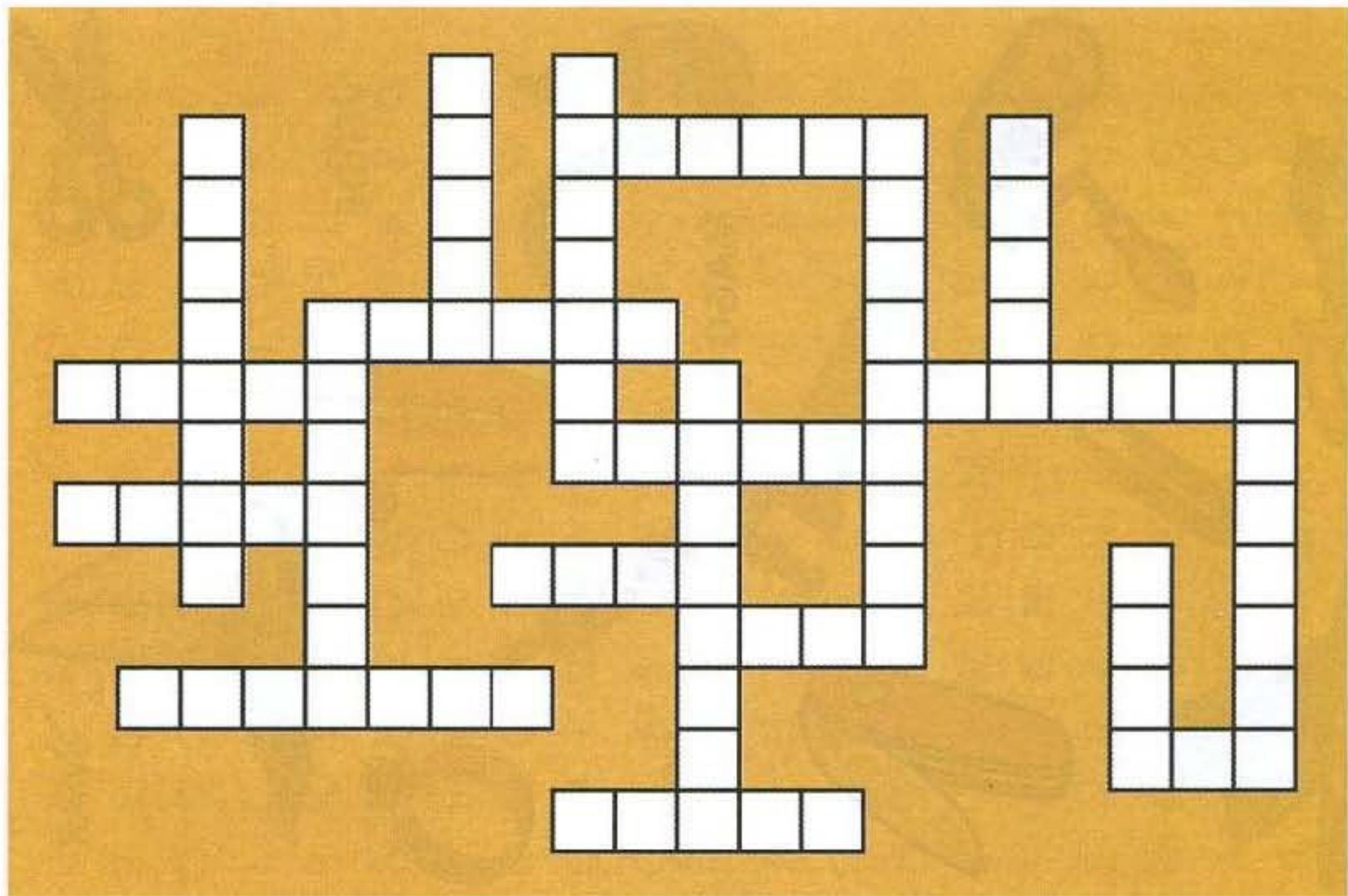
95 Cruzada



Ahora intenta colocar en esta cruzada los 20 objetos y palabras que recuerdes de la hoja anterior.

Soluciones

- 5** Falta la tercera de la primera fila y se añade la segunda de la segunda fila.
- 6** Falta la cuarta de la tercera fila y se añade la tercera de la primera fila.
- 7** 1. En Babilonia.
2. Una rendija en la cerca del jardín.
3. En la Tumba de Nino.
4. Una morera.
5. Blancas.
6. Tisbe.
7. El velo de Tisbe.
8. Con su puñal.
9. Prácticamente.
10. Púrpura.
- 8** 1. Shamrock.
2. Wilson.
3. Un traje de tweed.
4. India.
5. El este de Londres.
6. Señora Higson.
7. Que estaba fatigada y que venía de Winchester.
8. El tren.
9. En Marylebone.
10. La colada.
- 9** 1. Torre de San Esteban.
2. 96,3 metros.
3. 1858.
4. 13,8 toneladas.
5. Sir Benjamin Hall.
- 10** 1. Scarlet Ribbons.
2. Ocho.
3. Swingleton Down.
4. Seis.
5. Ornamental Arch.
6. 40.
7. Antagonist.
8. 23.
9. Ornamental Arch.
10. 44.
- 11** 1. e7 – g8+; h6 x h5.
2. f2 – h2 Mate.
- 12** 1. f8 – h8; e7 – f6.
2. g7 – g8 = Mate con caballo.
- 13** a4 – c6 Mate.
- 14** d4 – d7 Mate.
- 16** La C.
- 25** Sol.
- 26** Ruta.
- 27** Día.
- 28** Noche.
- 29** Mina.



30 Fin.

31 Gato.

32 Juego.

33 Pez.

34 Pelota.

35 3.

36 9.

37 7.

38 4.

39 3.

40 1.

41 1.

42 4.

43 3.

44 1.

45 Hamlet.

46 Julieta.

47 Otelo.

48 Antonio y Cleopatra.

49 Shakespeare.

50 Goya.

51 Pelota.

52 Zanahoria.

53 Televisión.

54 Cámara de fotos.

55 Parque de atracciones.

56 Don Quijote de la Mancha.

57 León.

58 Motocicleta.

59 Armadura.

60 Palos de golf.

61 Caja fuerte.

62 Napoleón Bonaparte.

63 Teléfono.

64 Autobús.

65 Barco de vela.

66 Telescopio.

67 Espantapájaros.

68 Camisa de fuerza.

69 En la primera fila, la segunda mujer empezando por la derecha = en la segunda fila, la cuarta mujer empezando por la derecha.

70 1. Hormiga.
2. Avestruz.
3. Zorro.
4. 1 (León).
5. 2 (Zorro).
6. 1 y 2.

71 1. Muelle.
2. Coche.

72 1. Stonehenge.
2. Fila superior centro y fila superior derecha (Torre Eiffel, Louvre).

73 3. Centro izquierda (Muralla china).
4. Centro (Stonehenge) sobre el centro de la fila inferior (Puente de la Torre de Londres).
5. Abajo a la izquierda (Casa Blanca).
6. LO, Logroño.

74 1. Luz.
2. Tarro.
3. Vestido.
4. 1 y 4.
5. 2.
6. Tarro.

75 1. Arriba a la izquierda (Cabeza) y centro a la izquierda (Cara).
2. Letra y Luz, Cabeza y Carne.
3. Arriba a la derecha (Luz).
4. Caliente.
5. Ejército.
6. Ejército.

76 1. Soltera.
2. Mojado y Seco.
3. Avemaría.
4. Mamá.
5. Bolso.
6. Melena.

77 1. 2.
2. Polonia.
3. Egipto.
4. Uruguay.
5. Egipto.
6. Perú.

78 1. 4 y 13.
2. Mojado y Seco.
3. 3 (Triángulo).
4. Derecha.
5. Estrella.
6. 10 (Pentágono).
7. 6 (Cuadrado).

79 1. Destornillador, martillo, sierra, llave inglesa.
2. 6 (Cuchillo) y 11 (Tenedor).
3. 20 (Tijeras).
4. 5 (Martillo).
5. Caos.

Notas

A blank page from a spiral-bound notebook. The page is white with a light blue horizontal border near the bottom. The spiral binding is visible along the right edge. The rest of the page is empty.