



Memoria



Neuropsicologiagdb.com

Este cuaderno de ejercicios es recomendable para:

- **Personas mayores** que quieran prevenir el deterioro cognitivo (problemas de memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, praxia o percepción).
- Personas que con **deterioro cognitivo leve** (DCL) que quieran mejorar sus capacidades y prevenir la progresión del deterioro.
- Personas con **daño cerebral adquirido** (DCA) con una afectación leve de memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, praxia o percepción
- Personas con **enfermedades neurodegenerativas** (por ej. **enfermedad de Parkinson o esclerosis múltiple**) sin síntomas cognitivos o síntomas cognitivos leves.
- Personas que estén sufriendo **Chemobrain**, esto es, alteraciones en memoria, atención y funciones ejecutivas como efecto secundario de un proceso de **quimioterapia** u hormonoterapia.



¿Qué es la memoria?

Es la capacidad que tenemos para retener información y recuperarla cuando es necesario. Nos permite recordar eventos, definiciones, sensaciones...

La memoria requiere tres procesos: la codificación, el almacenamiento y la recuperación.

Algunos tipos de memoria:

- Memoria a corto plazo: almacena contenido visual o verbal durante un tiempo breve (segundos o pocos minutos).
- Memoria a largo plazo: almacena información de forma más permanente.
 - Memoria episódica: recuerdo de momentos y eventos que hemos vivido.
 - Memoria semántica: recuerdo de información general, por ejemplo, la capital de un país o el nombre de un río.
 - Memoria espacial: recuerdo de información visual, espacial.
 - Memoria procedimental: recuerdo de habilidades motoras, como por ejemplo saber montar en bici.

¿Por qué es importante entrenar la memoria?

La memoria está relacionada con la atención y con el lenguaje. El hecho de almacenar información y después recuperarla nos permite comunicarnos. La memoria es muy importante para el aprendizaje. Gracias a nuestra memoria podemos evitar cometer un error dos veces, reconocer a las personas que nos importan o evocar un recuerdo que nos genere una sensación agradable.

Rellena los huecos:

- Mi nombre es _____ y mis apellidos son _____.
- Mi país se llama _____.
- El nombre de mi madre _____.
- El nombre de mi padre _____.
- Tengo _____ años.
- Nací el día _____ del mes de _____ del año _____.
- Vivo en la calle _____.
- Mi número de DNI es _____.
- Mi número de teléfono es _____.
- Estudié en _____.
- Lo que más me gusta hacer es _____.
- Ahora mismo estoy en _____.
- Son las _____ horas.
- ¿Qué día de la semana es hoy? _____.
- Estamos en el mes de _____ del año _____.

Rellena los huecos:

- El nombre de tres familiares:
 - _____, es mi _____.
 - _____, es mi _____.
 - _____, es mi _____.
- El nombre de tres amigos/as:
 - _____.
 - _____.
 - _____.
- El nombre de un vecino: _____.
- El nombre del presidente del Gobierno de España:
_____.
- El nombre del rey de España:
_____.
- El nombre de la reina de España:
_____.
- El nombre de un presentador de televisión:
_____.
- El nombre de la ciudad en la que nació:
_____.

Rellena los huecos:

- El nombre de la calle de la casa en la que nací:
_____ .
- El nombre de mis hermanos/hermanas:
_____ .
- El nombre de mis primos/as:
_____ .
- El nombre de mis tíos/as:
_____ .
- El nombre de mis abuelos:
_____ .
- El nombre de mis hijos/as (si tengo):
_____ .
- El nombre de mis nietos/as (si tengo):
_____ .
- El nombre de algún profesor/a que haya tenido:
_____ .
- El nombre de mis cuñados/as:
_____ .

Rellena los huecos:

- Mi color favorito (o uno que me guste):
_____ .
- Mi comida favorita (o una que me guste):
_____ .
- Mi bebida favorita (o una que me guste):
_____ .
- Mi animal favorito (o uno que me guste):
_____ .
- Mi nombre de persona masculino favorito:
_____ .
- Mi nombre de persona femenino favorito:
_____ .
- Mi flor favorita (o una que me guste):
_____ .
- Mi canción favorita (o una que me guste):
_____ .
- Mi cantante favorito (o uno/a que me guste):
_____ .

Rellena el título de estas películas de Disney:

- El Rey _ _ _ _
- La dama y el _ _ _ _ _ _ _ _
- 101 _ _ _ _ _ _ _ _
- Alicia en el país de las _ _ _ _ _ _ _ _
- El libro de la _ _ _ _ _
- Blancanieves y los siete _ _ _ _ _ _ _ _
- La bella y la _ _ _ _ _
- Peter _ _ _
- El jorobado de _ _ _ _ _ _ _ _

Rellena con una ciudad de España:

- El museo Guggenheim está en: _____
- La Sagrada Familia está en: _____
- El río Guadalquivir pasa por: _____
- El oso y el madroño los puedo visitar en: _____
- El archipiélago español más alejado de la península: _____
- La torre del oro está en: _____
- La Alhambra se encuentra en: _____
- Es típico comer cochinillo en: _____
- La Virgen del Pilar está en: _____
- El museo del Greco está en: _____
- Visitaremos el acueducto en: _____
- Pablo Picasso nació en: _____

¿Quién cantaba....?

- *“Como una ola tu amor llego a mi vida”:*

- *“Escándalo, es un escándalo”:*

- *“Vivir así es morir de amor y por amor tengo el alma herida”:*

- *“Al partir un Al partir un beso y una flor, un te quiero una caricia y un adiós”*

- *“Eres tú, como el agua de mi fuente”:*

- *“Madrecita del alma querida, en mi pecho yo llevo una flor”:*

- *“¿Qué tiene la zarzamora que a todas horas llora que llora por los rincones?”*

¿Quién cantaba....?

- “Miralá, miralá, miralá, miralá. La puerta de Alcalá”:

- “Volver con la frente marchita, las nieves del tiempo
platearon mi sien”

- “Adiós mi España querida, dentro de mi alma te
llevo metida”:

- “La vida es una tómbola, tom, tom, tómbola”:

- “Quince años tiene mi amor”:

- “Que sea tu chica tu chica ye ye:

- “Mi carro me lo robaron, estando de romería, mi
carro me lo robaron, anoche cuando dormía”:

Recuerda el nombre de 10 escritores famosos:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

6) _ _ _ _ _

7) _ _ _ _ _

8) _ _ _ _ _

9) _ _ _ _ _

10) _ _ _ _ _

**Escribe antónimos
(palabras que signifiquen lo contrario):**

Claro

Calor

Cerrado

Bonito

Húmedo

Alto

Barato

Rugoso

Fácil

Lento

Distante

Blanco

Rico

Sucio

Sabroso

Corto

**Escribe sinónimos
(palabras que signifique lo mismo):**

Limpio

Poblado

Rugoso

Bonito

Húmedo

Alto

Raro

Lejos

Sencillo

Nervioso

Pesado

Miedoso

Rico

Fresco

Soso

Pequeño

Escribe 10 ingredientes necesarios para hacer una paella:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Escribe 10 ingredientes necesarios para hacer un cocido:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Escribe 5 ingredientes necesarios para hacer un bizcocho:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Escribe 4 ingredientes necesarios para hacer una tortilla de patata:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Escribe 5 ingredientes necesarios para hacer ensaladilla rusa:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Escribe 5 ingredientes necesarios para hacer pisto de verduras:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Recuerda todos los detalles que puedas sobre tu primer trabajo y escríbelos a continuación:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Recuerda todos los detalles que puedas sobre tu vestido o traje favorito (o uno que te gustó mucho) y escríbelos a continuación:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Responde verdadero o falso:

	Verdadero	Falso
La capital de Francia es Montpellier		
El Ebro pasa por León		
Rocío Durcal es una cantante famosa		
La capilla sixtina la pintó Miguel de Cervantes		
La Torre del Oro está en Murcia		
Antonio Banderas es un cocinero famoso		
El río Nilo está en Europa		
Rubén Darío fue un escritor famoso		
Mario Conde fue un gran modisto		
El Albariño es un tipo de vino blanco		

Responde verdadero o falso:

	Verdadero	Falso
El río Duero desemboca en Portugal		
La capital de Argentina es Buenos Aires		
Enrique Iglesias es un cantante famoso		
El parque del Retiro está en Barcelona		
La butifarra es típica de Huelva		
Chopin fue un virtuoso pianista		
La playa de la Concha está en Málaga		
Etiopía es un país de África		
El sushi es una comida típica de la india		
La ciudad de Petra está en Jordania		

Responde verdadero o falso:

	Verdadero	Falso
El Real Betis es un club de fútbol		
Camilo Sesto fue un escritor muy famoso		
Valladolid pertenece a Castilla La Mancha		
La capital de Reino Unido es Oxford		
Gaudí fue un famoso arquitecto		
El descubrimiento de América fue en el año 1492		
Groenlandia es un gran país helado		
Los fandangos son un cante típico de Galicia		
La canela es una especia picante		

Completa estas palabras con la letra que falta:

CER_BRO

DIB_JO

TOMA_E

A_UA

TIER_A

LOR_

ABE_A

_LOBO

RE_O

PISC_NA

RES_MEN

RI_A

SE_OR

POL_A

SOM_RERO

ZA_AHORIA

L_MA

CARR_

VER_URA

LIBR_

PER_AMINO

M_VIL

SOBR_NO

RA_O

HOS_ITAL

BO_IGRAFO

CART_RA

HER_ANA

TE_ADO

PA_UELO

PLAN_A

PANTA_ON

PEL_CA

Escribe tres elementos pertenecientes a un/una:

Coche	<i>Volante</i>	<i>Motor</i>	<i>Ruedas</i>
Ordenador			
Gafas			
Reloj			
Silla			
Abrigo			
Aula			
Cama			
Cubertería			
Libro			
Lámpara			

Escribe tres cosas que puedas encontrar en:

Una iglesia	Confesionario	Sacristía	Altar
La selva			
Un aeropuerto			
Un hotel			
La playa			
Un neceser			
Un armario			
Una despensa			
Un baño			
Un hospital			
Un parque			



Ordena en el tiempo los siguientes acontecimientos, poniendo los números del 1 al 5, donde el 1 es el acontecimiento más antiguo y el 5 el más reciente:

_____ Descubrimiento de América por Cristóbal Colón

_____ Creación de la rueda

_____ Pandemia por Coronavirus

_____ Primera Guerra Mundial

_____ Boda entre Juan Carlos de Borbón y Sofía de Grecia

Ordena en el tiempo los siguientes acontecimientos, poniendo los números del 1 al 5, donde el 1 es el acontecimiento más antiguo y el 5 el más reciente:

_____ Hombre en la luna

_____ Muerte de Lady Di

_____ Descubrimiento de la Penicilina

_____ Atentados Renfe España

_____ Creación de la imprenta

Ordena en el tiempo los siguientes acontecimientos, poniendo los números del 1 al 5, donde el 1 es el acontecimiento más antiguo y el 5 el más reciente:

_____ Nacimiento de Jesucristo

_____ Caída del imperio Romano

_____ Coronación del Rey de España Felipe IV

_____ Muerte de Francisco Franco

_____ Caída del muro de Berlín



Ordena en el tiempo los siguientes acontecimientos, poniendo los números del 1 al 5, donde el 1 es el acontecimiento más antiguo y el 5 el más reciente:

_____ Asesinato de John F. Kennedy

_____ Pedro Sánchez es presidente del gobierno español

_____ Edad de piedra

_____ Muerte del papa Juan Pablo II

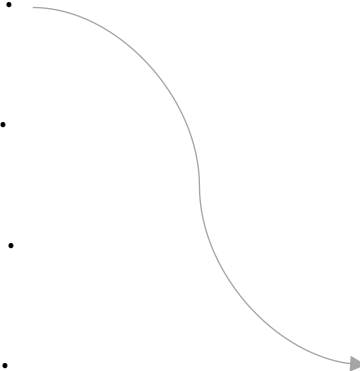
_____ Juana “la loca” contrae matrimonio con Felipe “el hermoso” en Flandes

Une con flechas los personajes con su profesión:

Rocío Jurado	•	• Modelo
Adolfo Domínguez	•	• Filósofo/a
Camilo José Cela	•	• Cantante
Felipe González	•	• Escritor/a
Iñaki Gabilondo	•	• Político/a
Friedrich Nietzsche	•	• Periodista
Joaquín Sorolla	•	• Actor/Actriz
Marie Curie	•	• Sastre
Cindy Crawford	•	• Pintor/a
Clark Gable	•	• Científico/a

Une con flechas los personajes con su profesión:

Isabel Pantoja	•	• Modelo
Pedro Sánchez	•	• Filósofo/a
Benito Pérez Galdós	•	• Escritor
Linda Evangelista	•	• Cantante
Eduardo Chillida	•	• Político/a
Platón	•	• Director cine
Ramón y Cajal	•	• Actor/Actriz
Benedicto XVI	•	• Papa
Penélope Cruz	•	• Arquitecto
Pedro Almodóvar	•	• Médico



Recuerda y escribe el nombre de 5 deportistas españoles:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de 5 políticos españoles:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de 5 cantantes de Eurovisión:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 presentadores de TV o radio:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe 5 normas de tráfico:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de 5 equipos de fútbol:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el título de 5 películas:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 actores o actrices:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de los 5 continentes:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de 5 mares del mundo:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de los 5 continentes:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de 5 mares del mundo:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de 5 asignaturas escolares:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 carreras universitarias:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 razas de perro:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 marcas de coches:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

**Recuerda y escribe el nombre de 10 especialidades
médicas:**

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

6) _ _ _ _ _

7) _ _ _ _ _

8) _ _ _ _ _

9) _ _ _ _ _

10) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de los signos del zodiaco:

1) _ _ _ _ _

2) _ _ _ _ _

3) _ _ _ _ _

4) _ _ _ _ _

5) _ _ _ _ _

6) _ _ _ _ _

7) _ _ _ _ _

8) _ _ _ _ _

9) _ _ _ _ _

10) _ _ _ _ _

11) _ _ _ _ _

12) _ _ _ _ _

Recuerda y escribe el nombre de 5 deportes que se practiquen en el agua:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 deportes que se jueguen con pelota o balón:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 animales peligrosos:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 insectos:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 fármacos:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Recuerda y escribe el nombre de 5 maravillas del mundo:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Anota los datos que recuerdes de:

Antonio Machín:

Grace Kelly:

Jackie Kennedy:



Anota los datos que recuerdes de:

Lola Flores:

Adolfo Suarez:

Madonna:

Anota los datos que recuerdes de:

Donald Trump:

Marilyn Monroe:

Antonio Machado:

Anota los datos que recuerdes de:

La reina de Inglaterra (Isabel II):

Albert Einstein:

Aristóteles:

Anota los datos que recuerdes de:

Miguel de Cervantes:

Platón:

Napoleón Bonaparte:

Anota los datos que recuerdes de:

Cleopatra:

John Lennon:

Michael Jackson:

Anota los datos que recuerdes de:

Camilo Sesto:

Antonio Molina:

Imperio Argentina:

Escribe el nombre de los presidentes de gobierno de la democracia española (intenta mantener el orden del más antiguo al actual):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Une con flechas el plato típico y su lugar:



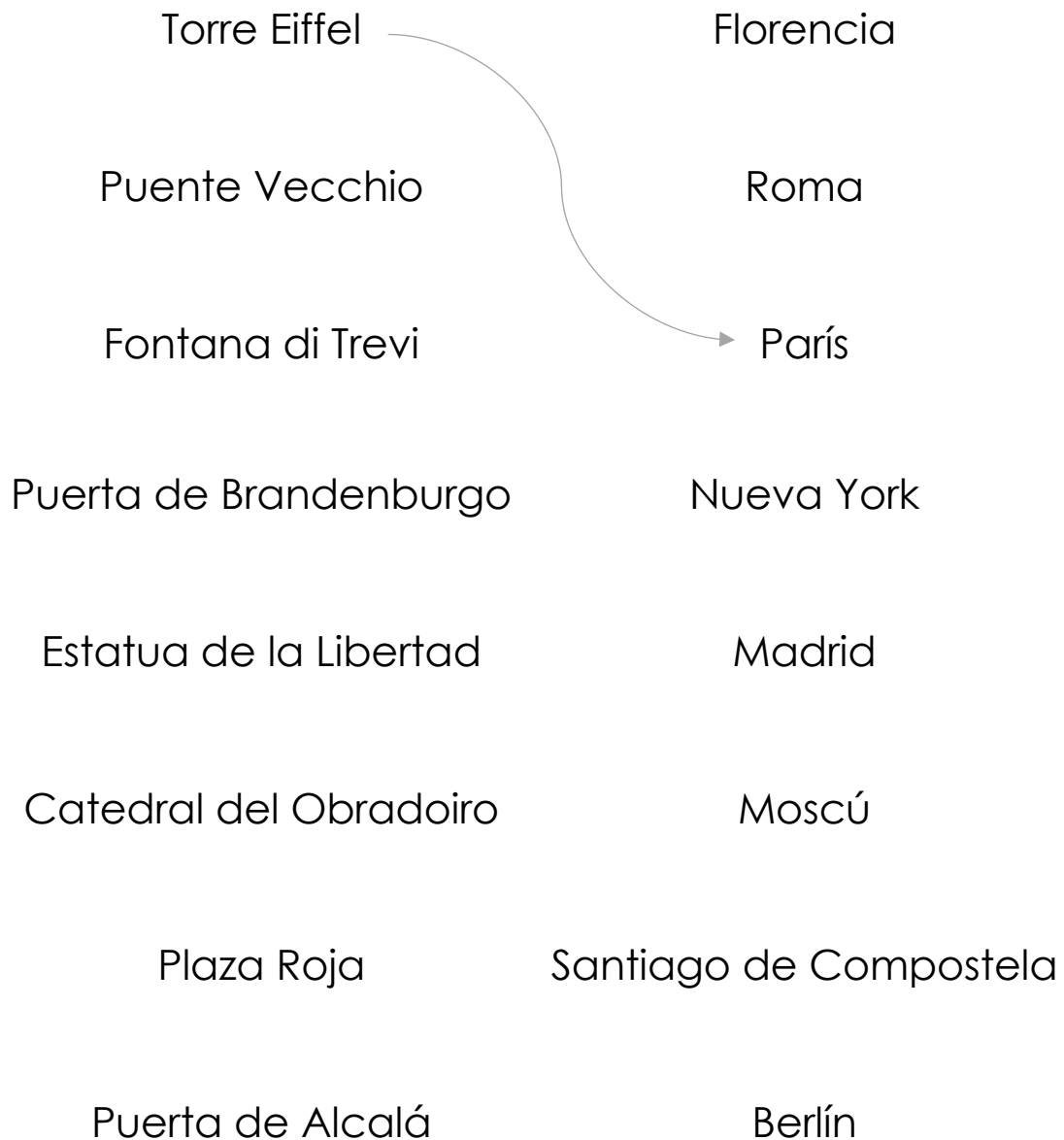
Une con flechas el plato típico y su lugar:



Une con flechas el monumento y su ciudad:



Une el monumento con su ciudad:



¿Cuándo fue la última vez que...?

(Si no recuerdas la fecha exacta puedes hacer una aproximación, por ejemplo, hace más de una semana, más de un mes o más de seis meses)

Salí a pasear por el campo

Fui a un centro comercial

Viajé en avión

Nadé en el mar

Comí helado

Me reuní con mis amigos

¿Cuándo fue la última vez que...?

(Si no recuerdas la fecha exacta puedes hacer una aproximación, por ejemplo, hace más de una semana, más de un mes o más de seis meses)

Fui a cenar a un restaurante

Estuve en una ceremonia

Fui a una celebración de cumpleaños

Tuve una reunión familiar

Fui a una estación de tren

Fui al dentista

¿Cuándo fue la última vez que...?

(Si no recuerdas la fecha exacta puedes hacer una aproximación, por ejemplo, hace más de una semana, más de un mes o más de seis meses)

Me compré unos zapatos

Hice un regalo

Fui a la farmacia

Estuve en la sierra/montaña

Fui a un concierto/cine o teatro

Cociné



No importa si no
sale perfecto, tu
mejora estará en el
intento

WWW.NEUROPSICOLOGIAGDB.COM

