

Todos compartimos la creencia de que los sentimientos son sagrados y que la salvación reside en la autoestima; que la felicidad es el objeto definitivo y la sanación psicológica el medio para conseguirlo

Eva Moskowitz

**@ESTIMULACION
.INTEGRAL**



EL TALLER DE LA MEMORIA

Lic. Gonzalo Flórez Vásquez

Llevamos todo en nosotros - dice admirablemente Camus -, nuestros
infiernos, nuestros crímenes y nuestras ruinas. Pero nuestra tarea no es
desencadenarlos a través del mundo, es combatirlos en nosotros mismos y
en los otros
Gabriel Marcel

La memoria trae al recuerdo tanto los miedos como las esperanzas del
pasado
Johann Baptist Metz

En la práctica de recordar se entrelazan palabras, silencios, imágenes,
artefactos, cuerpos y lugares,
Lupicinio Íñiguez-Rueda

Deja que en tu cerebro florezcan los recuerdos del alma a través del amor
por aquellos que son importantes.
Gonzalo Flórez Vásquez

Contenido

PRÓLOGO.....	6
EJERCICIOS DE GRAFOMOTRICIDA I.....	10
EJERCICIOS DE GRAFOMOTRICIDAD II.....	11
EJERCICIOS DE GRAFOMOTRICIDAD III.....	18
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA ANAGRAMAS I.....	19
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA ANÁLISIS I.....	22
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA COMPOSICIÓN DE ORACIONES I.....	24
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA ASOCIACIÓN DE PALABRAS II	25
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA SILABARIO I.....	26
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA PERCEPCIÓN Y ATENCIÓN I.....	28
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA PERCEPCIÓN Y ATENCIÓN II	29
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA CONSTRUCCIÓN DE PALABRAS.....	30
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA SILABARIO II.....	33
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA AGRUPACIÓN POR CATEGORÍAS.....	34
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA UTILIDAD DE PALABRAS.....	35
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA PARTES DEL CUERPO.....	36
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA IDENTIFICACIÓN ALFA NUMÉRICA.....	37
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA.....	38
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA RELACIÓN DE EMOCIONES.....	39
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA CONSTRUCCION DE NARRATIVAS.....	40
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA ASOCIACIÓN II.....	42

EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN ATENCIÓN/PERCEPCIÓN.....	43
EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN ATENCIÓN/PERCEPCIÓN.....	44
EJERCICIO DE ATENCIÓN SECUENCIAS.....	45
EJERCICIO DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN.....	46
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA	47
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA REFRANES I	48
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA REFRANES II	50
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA REFRANES III	52
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA	56
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA TRABALENGUAS.....	59
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA AGRUPACIÓN POR CATEGORÍAS	61
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA	62
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA ANÁLISIS	64
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA ROMPECABEZAS VERBALES	66
EJERCICIO DE MEMORIA SEMÁNTICA, ATENCIÓN Y ATENCIÓN.....	69
EJERCICIO DE LENGUAJE	69
EJERCICIOS DE EMOCIONES.....	70
EJERCICIO DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN.....	72
EJERCICIOS DE LÓGICA MATEMÁTICA.....	73
EJERCICIO DE SECUENCIA MATEMÁTICA	74
EJERCICIO DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN.....	75
EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN.....	76
EJERCICIO DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN.....	77
EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN SECUENCIAL.....	79
EJERCICIO DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN.....	80
EJERCICIO DE LÓGICA MATEMÁTICA	81
EJERCICIO MATEMÁTICO/ATENCIÓN	82

EJERCICIO DE SECUENCIA NUMÉRICA	83
EJERCICO DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN	84
EJERCICIO DE ATENCIÓN MATEMÁTICA CON NÚMEROS ROMANOS	85
.....	87
EJERCICIO DE LÓGICA MATEMÁTICA	89
EJERCICIO DE LÓGICA MATEMÁTICA	90
EJERCICO DE ATENCIÓN Y ATENCIÓN	91
DIARIO DE LA MEMORIA	92
MANDALAS PARA EL ALMA.....	93

PRÓLOGO

La primera edición de esta cartilla realizada por el programa de El taller de la memoria (RECUÉRDAME) es una herramienta de acompañamiento en procesos de alteraciones de la memoria; además que ayuda a prevenir síntomas relacionados, a través de la dinámica establecida por el programa ejercitando el entrenamiento cerebral.

A lo largo de esta cartilla hay ejercicios y actividades, que varían en grado de dificultad, algunos son sencillos y otros requieren mayor atención, por lo cual son aptas para toda la población, porque estimula la memoria, el lenguaje y las funciones ejecutivas; algunos ejercicios son inspirados en varios programas que aparecen en internet, otros fomentados por psicólogos y pedagogos, los cuales buscan el bienestar del ser humano; otros son diseñados exclusivamente por el programa.

Las funciones ejecutivas son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas (Bauermeister, 2008)

Todas estas actividades, poseen una epistemología médica, psicológica, pedagógica, que revisten unos factores importantes al momento de potenciar el lenguaje, el razonamiento, la lógica, la memoria viso-espacial, la motricidad fina, la ejecución dual y la capacidad de realizar multitareas.

Asociado a ello, este trabajo es un medio paliativo y sobre todo de acompañamiento digno en personas que pierden paulatinamente sus facultades mentales. En efecto, el entrenamiento cerebral bajo estas

condiciones busca ralentizar el deterioro y enfocarse en trabajar directamente sobre las anomias, apraxias, agnosias, amnesia y afasias, brindando calidad de vida en los pacientes, porque no hay peor enemigo que la estática en el deterioro cognitivo; los ejercicios están para realizarse durante todos los días de forma correcta y constante, venciendo la apatía y el desgano, se requiere disciplina y voluntad por parte de terapeutas, pacientes y cuidadores.

Finalmente, es de destacar que, se contó con la asesoría de profesionales especialistas en diversas áreas del conocimiento, coloquios que sirvieron para fortalecer este proceso; además la práctica y la investigación de las terapias de estimulación cognitiva, el diálogo con terapeutas ocupacionales, psicólogos, médicos, fisiólogos y gerontólogos. El entrenamiento cerebral es una actividad de bienestar neurológico, donde ejercicios básicos y complejos traen múltiples beneficios y fortalecen los aspectos antes mencionados.

El taller de la memoria es un programa de cuidado, de acompañamiento, de entrenamiento y de dignificación del ser humano en todas sus dimensiones, ofreciendo orientaciones que se enfocan a optar por un estilo de vida más saludable y que trae infinidad de beneficios. Nuestra filosofía es práctica y dicente: “cuida, cuídate, cuidémonos”

Lic. Gonzalo Flórez Vásquez



EJERCICIOS DE GRAFOMOTRICIDA I

Objetivo: realizar los trazos que allí aparecen tratando de no levantar la mano a fin de fortalecer aspectos de la motricidad y ATENCIÓN, desarrollando, además, la agilidad mental.

Grafomotricidad formas y cenefas

