



EJERCICIOS PARA
TRABAJAR LA MEMORIA

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA MEMORIA

Un modo sencillo de trabajar la memoria en casa es **enumerando objetos cotidianos**. Por ejemplo: Se le puede pedir que nombre los objetos que le hacen falta para... poner la mesa, preparar el desayuno, elegir la ropa que debe ponerse, los materiales que ha de llevar al colegio al día siguiente.

Otro modo sencillo es hacerla **participar en la recogida de la compra**, la niña puede guardar dos o tres cosas en el armario y después decir qué es lo que ha recogido. También se le puede pedir que se acuerde de uno o dos de los alimentos que se apuntan en la lista para compra, al final, cuando están esperando para pagar en la caja, se le puede preguntar a la niña si aquello de lo que se tenía que acordar está metido en el carro o bolsa.

Si tenemos tiempo se le puede hacer **partícipe de la preparación de la comida**. Por ejemplo, se le pueden pedir dos o tres utensilios o ingredientes y la niña ha de ir a buscarlos.

Otras situaciones ordinarias, muy beneficiosas para ejercitar la memoria y para la ordenación temporal de acontecimientos son: aquellas en las que la niña, en cuanto termina de realizar sus actividades, **las relata paso a paso**. O aquellas otras situaciones en las que se le dan dos **instrucciones verbales** y debe realizarlas en el mismo orden en que se le ofrecieron.

Tras una **visita a algún lugar, o viaje familiar**, se puede aprovechar para retar a la niña a ver quien recuerda más cosas de las que han visto, cuantas mesas había en el restaurante, que comió el abuelo de postre....etc. también se le puede avisar a la niña del juego para que se muestre más atenta durante todo el día y prometerle algún capricho o premio si es capaz de recordar muchas cosas.

Puzles. Existen en el mercado puzles muy vivos y de pocas piezas, muy adecuados para la estimulación de la memoria visual. Al elegir las piezas que debe encajar, ha de ir memorizando qué parte del dibujo es la que falta. Una vez terminado se le puede motivar para que lo vuelva a construir en menos tiempo.

Después de ver una **película o sus dibujos animados favoritos** pídele que te explique qué cosas han pasado, como se llamaban los personajes... etc, también se le puede pedir que realice de memoria un dibujo sobre lo que acaba de ver.

Uno de los mejores ejercicios para estimular la memoria consiste en el aprendizaje del **ajedrez**. Las ventajas de este juego son numerosas y entre ellas se encuentra el desarrollo de la memoria. En primer lugar porque tienen que aprender y recordar las bases del juego, cómo se mueven las piezas... En la medida que les interese el juego, irán aprendiendo jugadas y aperturas. Se desarrolla una memoria de tipo más práctico, pues no sólo tienen que repetir, sino aplicar esas jugadas aprendidas, ya que se trata de un juego creativo.

Para estimular la memoria auditiva son muy interesantes las rimas que contienen numerosas **poesías, trabalenguas o canciones**. Ayudan a la mente de nuestros hijos a retener numerosos elementos. Podemos realizar concursos de poesías, de trabalenguas, etc.

Existen ciertos juegos comerciales muy aptos para desarrollar la memoria. Uno de ellos, llamado **Simón**, consiste en un aparato que emite ciertos sonidos y los jugadores han de volver a repetir esos sonidos en el mismo orden. Seguro que toda la familia pasará un rato muy divertido.

Además de estas formas cotidianas de ejercitar la memoria hay **otros juegos** que vosotros mismos podéis hacer o fabricar en casa con recortes de revistas o propagandas de supermercados.

Además cualquiera de estos juegos se puede hacer con palabras importantes que la niña debe estudiar para el cole, como por ejemplo solo decir nombres, solo adjetivos, animales invertebrados, nombres de ciudades...

Algunos juegos son los siguientes:

1. **Mural de palabras.** Se dibujan o pegan en un mural unas imágenes de cualquier cosa, se deja un tiempo para que las memorice, se le quita el mural de la vista y la niña debe recordar las máximas imágenes posibles. Se puede aumentar la dificultad preguntando por ejemplo cuantas palabras empezaban por una letra determinada, cuantos animales había... etc.
2. **Juego de parejas** (número con número, imagen con imagen o imagen con palabra). Hay una serie de imágenes dispuestas en parejas sobre la mesa, se memorizan y a continuación se mezclan y se ponen boca abajo, la niña tendrá que descubrir donde están las parejas levantando dos simultáneamente, y volviéndolas a su lugar de origen en el caso de que no coincidan.
3. De entre 10 objetos, dibujos o números, colocados encima de la mesa, la niña ha de coger o **nombrar aquellos que se le acaban de señalar** y en el mismo orden, o bien quitar uno o dos de ellos y recordar cual falta. Se puede aumentar la dificultad pidiéndole que nombre cada vez más dibujos.
4. Presentar una serie de objetos o dibujos (3, 4, 5...) uno tras otro y **hacer preguntas** del tipo: cuál era el primero, el último, cual estaba antes de..., o cual era el que estaba después de....

5. *Repetir números o palabras, aumentando paulatinamente el número de palabras o números que ha de repetir. Aumenta la dificultad si las palabras son monosílabas, bisílabas o polisílabas.*

Ejemplo:

Monosílabos: si, no, pez, sol, sal, cal, mar, pie, luz....

Bisílabas: pato, mesa, taza, bota, sopa, dado, seta, pelo....

Trisílabas: bañera, camisa, paloma, cuchara, tenedor, conejo, pelota....

6. *Repetir frases oralmente, aumentando paulatinamente el índice de dificultad. Este juego se puede hacer repitiendo frases oralmente después de escucharlas o repetirlas después de haberlas leído por ella misma.*

Ejemplo:

Frases que contengan sujeto + verbo. Sujeto + verbo + complemento, y así aumentando paulatinamente la dificultad con frases más largas.

7. *Un juego divertido es aquel que empieza con la frase... “De un país muy lejano ha venido un barco cargado de.....” y se nombran objetos pertenecientes a un grupo de palabras (campos semánticos) sin poder repetir las que ya se dijeron, si repite alguna hay que volver a empezar.*
8. *Presentar una serie de dibujos encima de la mesa, dejar un tiempo para memorizarlos y después ponerlos boca abajo, la niña tendrá que adivinar donde estaba cada uno de ellos.*