

1.- MEMORIA VISUAL (icónica) corto plazo:

1. Coge 10 frutas o verduras (naranja, lechuga, cebolla...) y colócalas encima de una mesa (del salón, la cocina o donde quieras).
2. Míralas unos instantes (2 o 3 minutos aproximadamente) mientras nombras cada pieza en voz alta.
3. Tapa las piezas con un trapo o mantel que tengas en casa
4. Recita el nombre de cada pieza de fruta o verduras
5. Comprueba, contando con los dedos que has dicho todas.

-Repite la operación si te ha faltado alguna (al menos 2 veces más) Veras que cada vez te acuerdas de más piezas.

2.- MEMORIA AUDITIVA (ecoica) corto/ medio: desarrollo de la atención

1. **Lee en voz alta** o escúchala en tu tocadiscos la canción "**Resistiré**" del Dúo Dinámico:

Cuando pierda todas las partidas

Cuando duerma con la soledad

Cuando se me cierren las salidas

Y la noche no me deje en paz

Cuando sienta miedo del silencio

Cuando cueste mantenerme en pie

Cuando se rebelen los recuerdos

Y me pongan contra la pared

Resistiré, erguido frente a todo

Me volveré de hierro para endurecer la piel

Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte

Soy como el junco que se dobla

Pero siempre sigue en pie

Resistiré, para seguir viviendo

Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré

Cuando el mundo pierda toda magia
Cuando mi enemigo sea yo
Cuando me apuñale la nostalgia
Y no reconozca ni mi voz

Cuando me amenace la locura
Cuando en mi moneda salga cruz
Cuando el diablo pase la factura
O si alguna vez me faltas tú

Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla
Pero siempre sigue en pie

Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré

-¿Cuántas veces se repite la palabra **Cuando**? ¿Y la palabra **Resistiré**? Si no has acertado vuelve a leer o escuchar la canción 1 o 2 veces más.

- Repite el estribillo (4 últimos versos) 2 o 3 veces y escríbelo en un papel

3.- **MEMORIA HÁPTICA** (Tacto) medio plazo

1. Vete a tu dormitorio, cierra los ojos o tapate los ojos con un pañuelo de cuello (no hagas trampa)
2. Abre el cajón de tu mesilla noche

3. Coge una prenda interior, sácala, colócala encima de la cama y di su nombre
4. Repite la operación, sin abrir los ojos, con otra prenda y colócala encima de la cama
5. Repite hasta que hayas sacado un total de 10 prendas (siempre con los ojos cerrados o tapados)
6. Abre los ojos y comprueba los aciertos que has tenido.
7. Si has conseguido menos de 8 aciertos, debes colocar las prendas de nuevo en el cajón de la mesilla y repetir la operación, tantas veces como necesites hasta conseguir acertar al menos 8 prendas.

4.- Realiza las operaciones matemáticas del siguiente ejercicio

12	+	15	-	7	×	2	+	8	=	
+		×		+		×		×		
17	×	5	+	20	-	9	÷	2	=	
x		+		-		+		-		
4	+	18	×	8	÷	4	+	10	=	
-		-		+		-		÷		
7	×	9	+	25	-	12	÷	2	=	
÷		×		÷		×		×		
3	+	24	-	7	×	4	÷	2	=	
=		=		=		=		=		

1. Coge un papel y lapicero o bolígrafo y ves realizando las operaciones a mano una a una
2. Terminadas las filas horizontales completa después las verticales.
3. Para comprobar que los resultados son los correctos coge una calculadora y repite las operaciones.
4. Si has fallado alguna, vuelve a hacerla a mano en el papel y luego comprueba con una calculadora.

-5 Recuerda el texto de la imagen para el próximo día y cuéntalo a 6 personas que llames por teléfono y anímate (sin abusar):

EL CHOCOLATE



...viene del cacao, que
sale de un árbol.
Eso lo hace una planta.
Por lo tanto, el chocolate
cuenta como ensalada.