

## SESIÓN 1: OLVIDOS.

La memoria es una de las funciones del cerebro que nos permite adquirir conocimientos. Sirve para organizar nuestras relaciones con el mundo exterior. Como ya hemos comentado en otras ocasiones existen tres tipos de memoria (declarativa procedimental y emocional). Hoy nos detendremos en los olvidos, muy relacionados con la memoria.

¿Por qué olvidamos? Existen distintas explicaciones, cada una explica diferentes tipos de olvidos: por desuso, falta de atención, estrés...

Hoy dedicaremos la sesión a trabajar estrategias para intentar reducir el número de olvidos.

### ACTIVIDAD 1: CADA COSA EN SU SITIO.

Un aspecto esencial es el orden, para ello debemos buscar un sitio para cada cosa y poner cada cosa en su sitio. A continuación, os mostramos las imágenes de objetos que solemos dejar olvidados, vosotros debéis pensar y escribir el lugar donde a partir de ahora colocaréis estos objetos.



Las llaves en:



El monedero en:



Las gafas en :



El reloj en:



El móvil en:



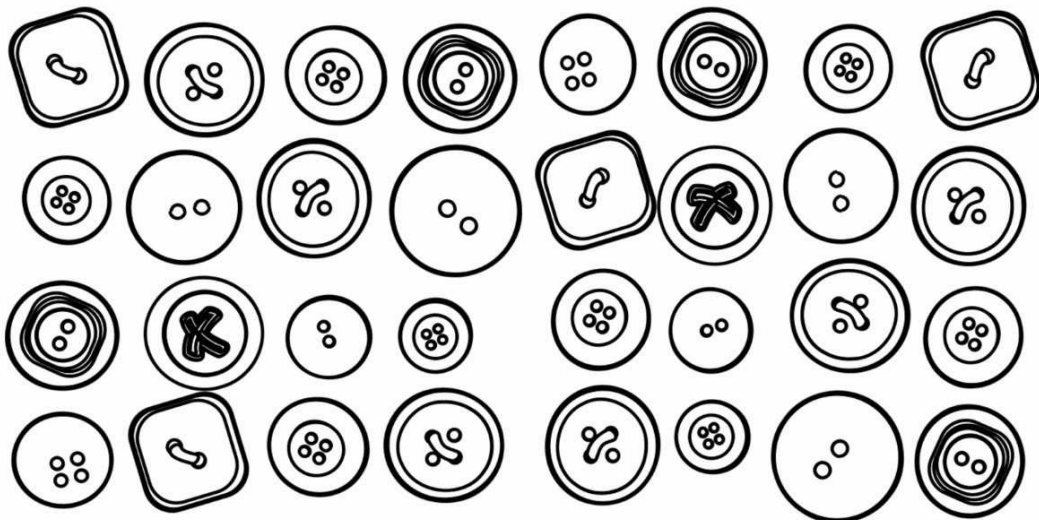
La mascarilla en:



El paraguas en:

## ACTIVIDAD 2: PRESTA ATENCIÓN.

Centro mi atención en los que estoy haciendo. En ocasiones tenemos demasiadas cosas en la cabeza, esto es un gran amigo de los olvidos. Para ello, os proponemos trabajar la atención con el siguiente ejercicio.



Para realizarla debes buscar y si puedes colorear aquellos botones que son iguales que este:

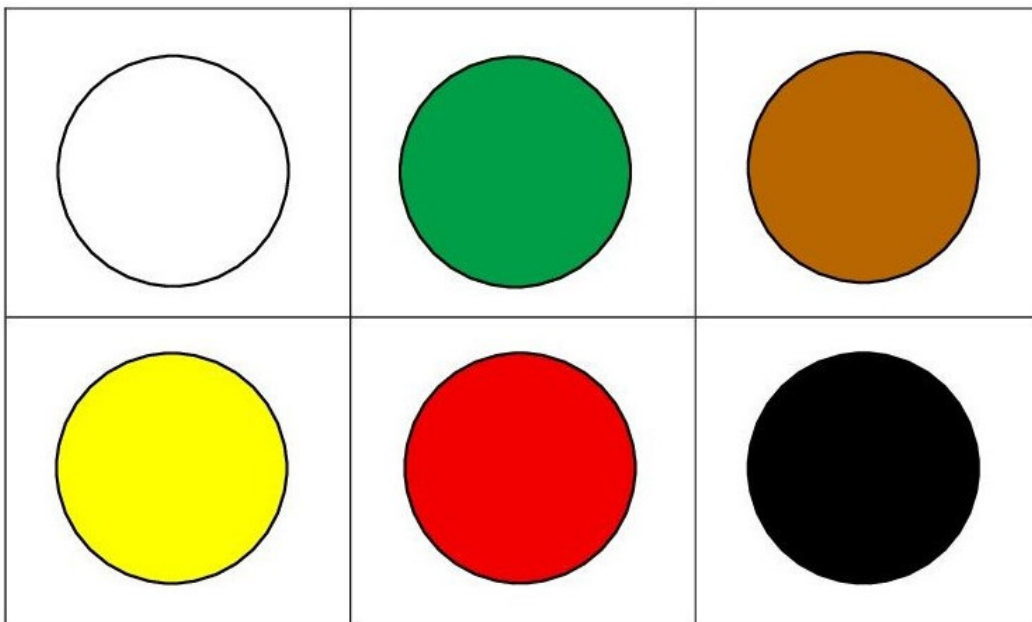


En casa intenta hacer las cosas de una en una, así evitarás elementos distractores.

### ACTIVIDAD 3: VERBALIZA LO QUE ESTÁS HACIENDO.

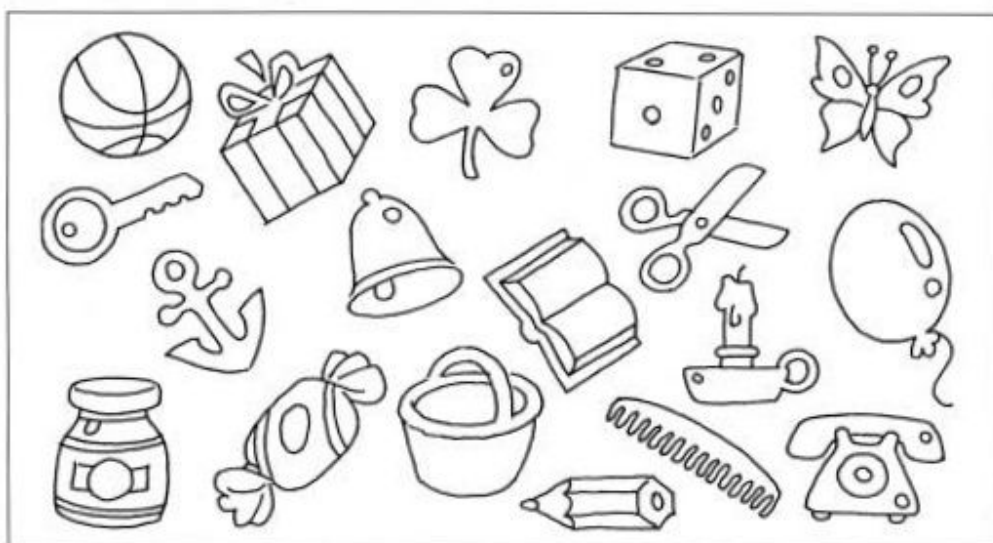
Para recordar el orden de los círculos de colores deberás decir en voz alta el puesto que ocupan. Por ejemplo: el círculo blanco está en la fila de arriba, al margen izquierdo. Repite el ejercicio en voz alta varias veces y pasados unos minutos trata de rellenar el cuadro en blanco.

Este ejercicio lo puedes hacer en casa al ordenar tus cosas, si repites en voz alta los pasos que vas siguiendo te será más fácil recordar dónde se encuentran. Ejemplo: “dejo las llaves en el cajón de la entrada”




#### ACTIVIDAD 4: VISUALIZACIÓN.

Como ya hemos explicado anteriormente, la atención es fundamental para evitar olvidos. Hemos trabajado la memoria auditiva con la verbalización de posiciones en el ejercicio anterior. Ahora trabajaremos la visual con este ejercicio. Observa durante 3 minutos los objetos de este recuadro. A continuación, tapa la imagen e intenta recordar el mayor número posible de ellos. ¡Recuerda que son 18 en total! ¡Ánimo!



En casa te ayudará a evitar olvidos el recordar la imagen de dónde has dejado tus cosas.

## RESUMEN FINAL

Os resumimos tres de las estrategias que hemos ensayado a través de los ejercicios a lo largo de la sesión para evitar olvidos:

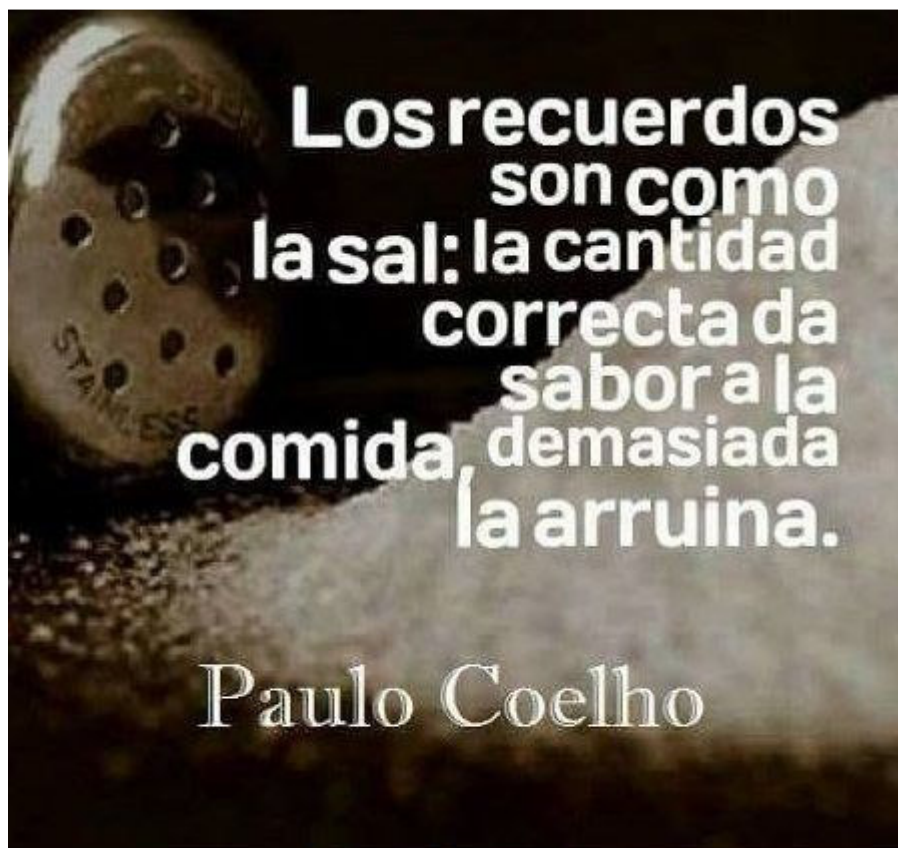
“Atención”: hago las cosas poco a poco y presto atención.

“Verbalización”: Repito varias veces y en voz alta lo que hago.

“Visualización”: Creo imaginariamente una imagen de la escena dónde guardé mis cosas.

Esperamos que os haya gustado y os sea de utilidad.

¡Feliz semana!



## WeBGRAFÍA:

<https://www.google.com/search?q=frases+de+olvidos+y+recuerdos&tbm=isch&ved=2ahUKEwies4b0of3uAhULYBoKH T0ADQQQ2->

[cCegQIABAA&oq=olvidos+frases&gs\\_lcp=CgNpbWcQARgBMgIIADIGCAAQCBAeOgQIABAYOgQIABAeOgYIABAFE B5QwVVYuHBg0oIBaABwAHgAgAFsiAG5DJIBBDE1LjOY AQCgAQQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=5lQzYJ6xBovAab2AtCA&bih=586&biw=1259&rlz=1C1OKWMeS935ES935#imgrc=y0Fi3AXU0kB\\_CM](https://www.google.com/search?q=olvidos+frases&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgIIADIGCAAQCBAeOgQIABAYOgQIABAeOgYIABAFE B5QwVVYuHBg0oIBaABwAHgAgAFsiAG5DJIBBDE1LjOY AQCgAQQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=5lQzYJ6xBovAab2AtCA&bih=586&biw=1259&rlz=1C1OKWMeS935ES935#imgrc=y0Fi3AXU0kB_CM)

[http://formacion.intef.es/pluginfile.php/177945/mod\\_imscp/content/2/habilidades\\_visoperceptivas.html](http://formacion.intef.es/pluginfile.php/177945/mod_imscp/content/2/habilidades_visoperceptivas.html)

<https://www.google.com/search?q=CIRCULOS+DE+COLORES&rlz=1C1OKWMeS935ES935&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=uZMcz152F2jtQM%252CDvfv2OIHQqu7M%252C&vet=1&usg=AI4->

[kQrAM1TaTMmBBb7vcJ5wgkYxUCi4A&sa=X&ved=2ahUKEwiZspmUo3uAhVKCxoKHaVHAz4Q9QF6BAgFEAE&biw=1536&bih=698&dpr=1.25#imgrc=uZMcz152F2jtQM](https://www.google.com/search?q=CIRCULOS+DE+COLORES&rlz=1C1OKWMeS935ES935&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=uZMcz152F2jtQM%252CDvfv2OIHQqu7M%252C&vet=1&usg=AI4-kQrAM1TaTMmBBb7vcJ5wgkYxUCi4A&sa=X&ved=2ahUKEwiZspmUo3uAhVKCxoKHaVHAz4Q9QF6BAgFEAE&biw=1536&bih=698&dpr=1.25#imgrc=uZMcz152F2jtQM)



## SESIÓN: LOS CAMBIOS

La vida nos enfrenta continuamente a numerosos cambios. Aceptar que la vida es cambio nos permite vivir el aquí y ahora más tranquilamente, disfrutar de lo que tenemos entre manos, sin preocuparnos de si lo perderemos o no.

Hoy trabajaremos nuestra sesión de memoria con actividades relacionadas con el cambio. Para ello hemos ambientado las actividades en el libro “¿Quién se ha llevado mi queso?”

### ACTIVIDAD 1: ¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?

Lee en voz alta el resumen del libro que hacemos a continuación:

La historia narra el día a día de dos ratones y dos liliputienses. Los cuatro protagonistas pasan sus días corriendo por los pasillos de un laberinto en busca de queso. En un momento determinado, encuentran una habitación repleta de queso, por lo que deciden acudir a ella diariamente y alimentarse allí. Pero, como todo, el queso también se acaba. ¿Qué hacen los cuatro personajes cuando esto sucede? Mientras Fisgón y Escurridizo no dudan ni un segundo y salen a la búsqueda de más queso en cualquier otro rincón, Kif y Kof, se bloquean y niegan lo evidente deseando que un día vuelva a aparecer en aquel mismo lugar. Algo que nunca sucederá y que acabará frustrando a los liliputienses. Tras una larga etapa de desencanto, acaban comprendiendo que deben cambiar de actitud y salir a buscarlo a otro lugar. Finalmente, lo hallan en otra habitación en la que se encuentran con Fisgón y Escurridizo. Estos últimos ya llevan tiempo allí, tranquilos y felices comiendo su queso.

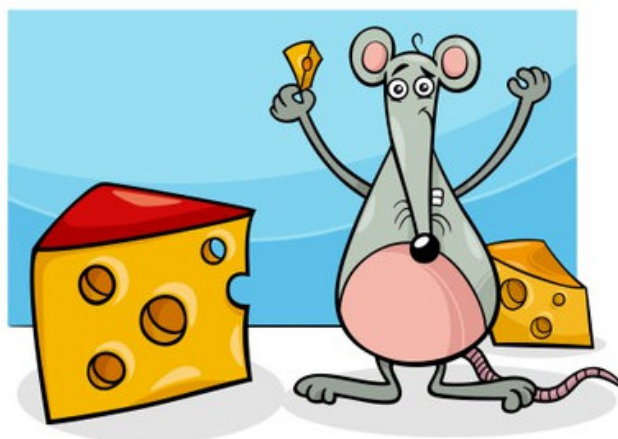
Intenta explicarle a alguien con tus palabras lo que has leído.



**ACTIVIDAD 2: RECONOCER ERRORES**

Todas las personas pasan por algún momento de su vida en el que algo no va como se espera, en el que las cosas no van bien y se tambalea. En estos momentos es cuando hay que pararse a pensar, saber reaccionar a tiempo y tomar las decisiones para seguir adelante.

Ahora queremos que te fijas bien en los dibujos y busques las cinco diferencias. Cuando hayas terminado, mira en tu interior y piensa un poco en las cosas que últimamente no te salen como pensabas e intenta buscar en qué puedes estar fallando.



BUSCA LAS CINCO DIFERENCIAS.

[Escriba aquí]

*Solución: Porción de queso pequeño junto a la porción más grande, número de agujeros en la porción más grande de queso, queso que tiene el ratón en la mano, la lengua del ratón. Agujeros en el queso del Proción pequeño de detrás del ratón.*

### ACTIVIDAD 3: DEJAR ATRÁS TUS MIEDOS.

Esta es la segunda recomendación que nos dan en el cuento: ¿Quién se ha llevado mi queso?

Para hacer esta actividad tienes que leer la poesía que te ponemos a continuación. Después buscar el número de letras que hay de cada una de las que te decimos y anotarlas en su recuadro.

*No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños.*

MARIO BENEDETTI

C	A	M	B	I	O
3	17	4	1	7	10

[Escriba aquí]

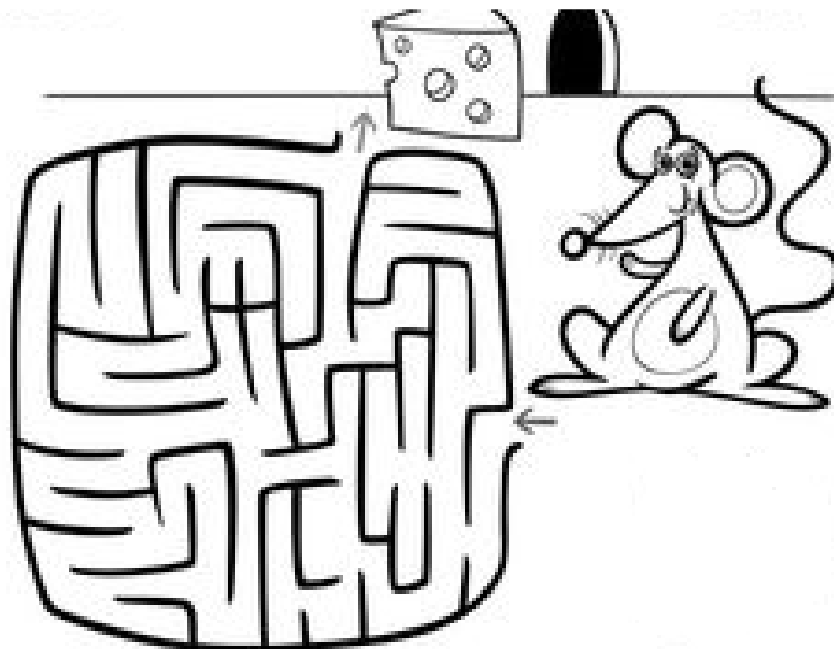
## ¿CUÁLES SON TUS MIEDOS AHORA?

### ACTIVIDAD 4: TRAZAR UN PLAN

Otra de las recomendaciones que nos dan en el cuento de ¿Quién se ha llevado mi queso? Es buscar alternativas para salir de aquellas situaciones que no nos hacen sentir bien.

Es importantísimo aprender a cerrar etapas, capítulos o historias de nuestra vida porque precisamente eso es vivir: cambiar, renovarse.

En esta actividad debéis ayudar al ratón a llegar hasta su pedazo de queso. Con ella trabajaréis la orientación espacial, la atención y la concentración.



¿Has pensado alguna solución para cambiar las cosas que no te están haciendo sentir bien?

[Escriba aquí]

**ACTIVIDAD 4: APRENDER A CONVIVIR CON ELLO.**

El que busca encuentra soluciones, el ratón de la imagen de abajo se siente feliz, parece haber encontrado aquello que se había propuesto.

Para la realización de esta actividad debes fijarte bien en la imagen y anotar en una hoja aquellas palabras que encuentres que comiencen con la letra r.



Solución: reloj, ramo de flores, raqueta, regalo, revista, radio, rayo..

**REFLEXIÓN FINAL:**

Cuando uno se queda anclado en una vida que no le está aportando nada por miedo al cambio, en realidad ya está dejando de vivir con plenitud, os animamos a que reflexiones los aspectos de que están en vuestras manos cambiar y pongáis empeño en buscar soluciones.

Características del cambio:

- Reconocer errores cometidos.

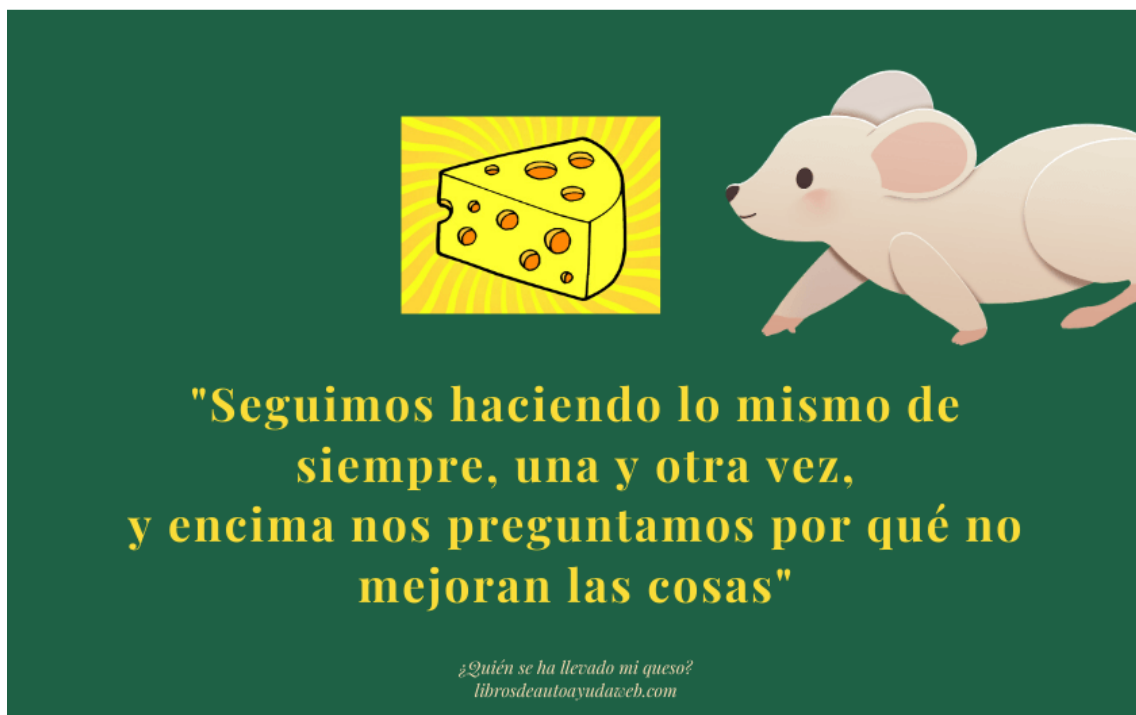
[Escriba aquí]

- Dejar atrás los miedos.
- Trazar un plan de futuro.
- Aprender a convivir con ellos.

Si os ha gustado la sesión de hoy, os recomendamos leer este pequeño libro: ¿Quién se ha llevado mi queso?. Podéis encontrarlo en bibliotecas y cualquier librería.

ISBN:

9788495787095



¡FELIZ SEMANA!

WEBGRAFÍA:

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-vida-es-cambio-constante/>

<https://ar.pinterest.com/pin/352054895872853384/>

<https://denisesoyletras.tumblr.com/post/123675735694>

[Escriba aquí]

[https://ar.pinterest.com/search/pins/?q=raton%20labyrintho&rs=typed&term meta\[\]=raton%7Ctyped&term meta\[\]=labyrintho%7Ctyped](https://ar.pinterest.com/search/pins/?q=raton%20labyrintho&rs=typed&term meta[]=raton%7Ctyped&term meta[]=labyrintho%7Ctyped)