◆ MÓDULO 2 ◆

MEMORIA

Retener, recordar y evocar



PleniActiva Cognitiva · Actividades para la Mente

PLENI ACTIVA

MÍRALO BIEN... Y TÁPALO

Fácil

Observa estos 8 objetos durante 1 minuto. Tapa la imagen y anota los que recuerdes.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

_____

PLENI ACTIVA

¿QUÉ HABÍA?

Fácil

Mira la escena 1 minuto, luego responde sin mirar.



1. ¿Qué objetos puedes ver en la escena?

2. ¿Cuántos objetos hay?

3. ¿Qué colores predominan en la imagen?

4. ¿Qué detalles llamaron tu atención?

PLENI ACTIVA

LA LISTA DE COMPRAS

Fácil

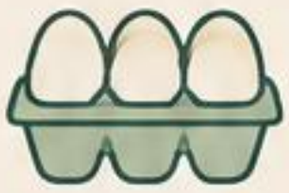
Lee y memoriza la lista, tápala y reescríbela de memoria.



1. Leche



2. Pan



3. Huevos



4. Plátanos



5. Manzanas



6. Queso



7. Aceite



8. Lechuga

Escribe de memoria

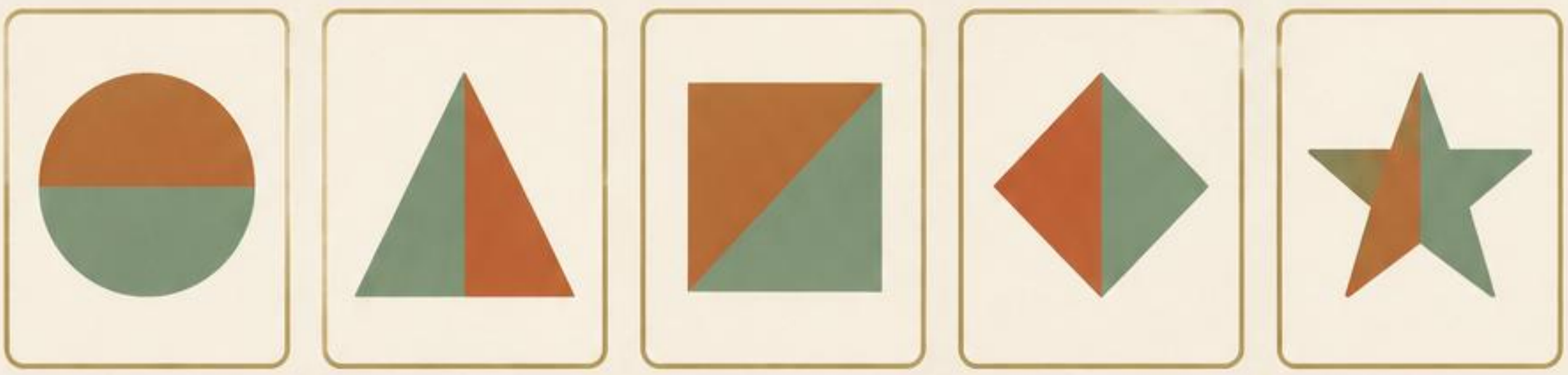
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PLENI ACTIVA

RECUERDA LA SECUENCIA

Fácil

Estudia el orden de las figuras 30 segundos, tápalo y dibújalas en el mismo orden.



PLENI ACTIVA

PAREJAS DE MEMORIA

Fácil

Observa las parejas 1 minuto, tápalas y une de memoria cada dibujo con su igual.





¿QUÉ CAMBIÓ?

Fácil

Mira la primera escena, tápala y marca en la segunda lo que cambió.



PLENI ACTIVA

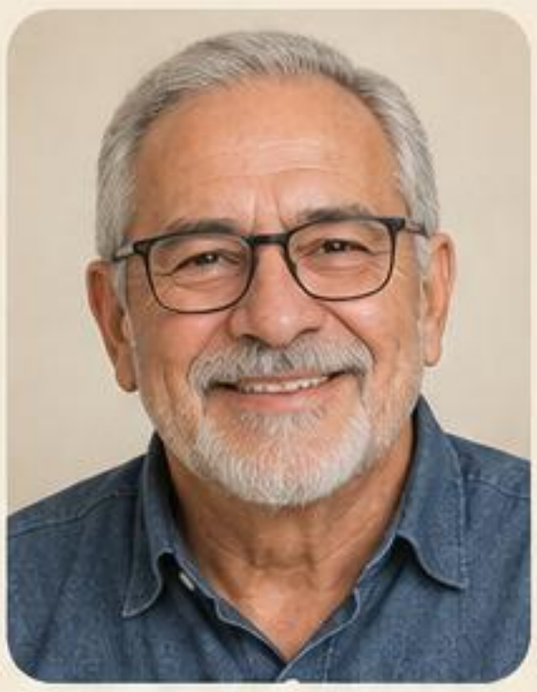
RECUERDA LOS NOMBRES

Fácil

Estudia cada rostro con su nombre 1 minuto. Tapa los nombres y escríbelos debajo de cada uno.



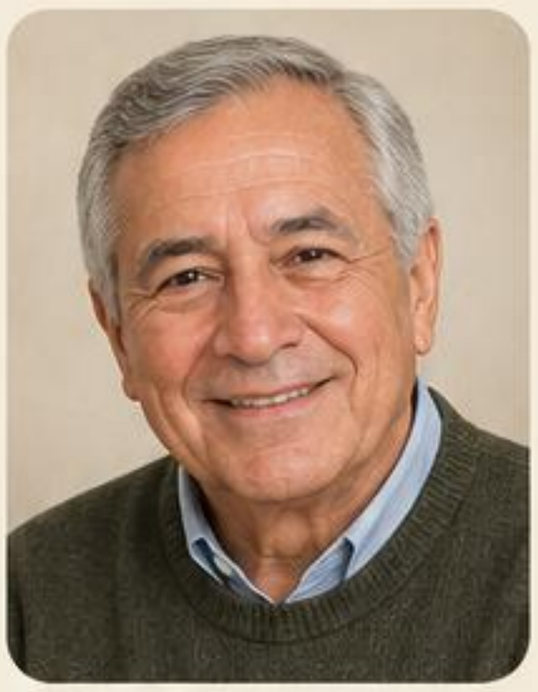
María



José



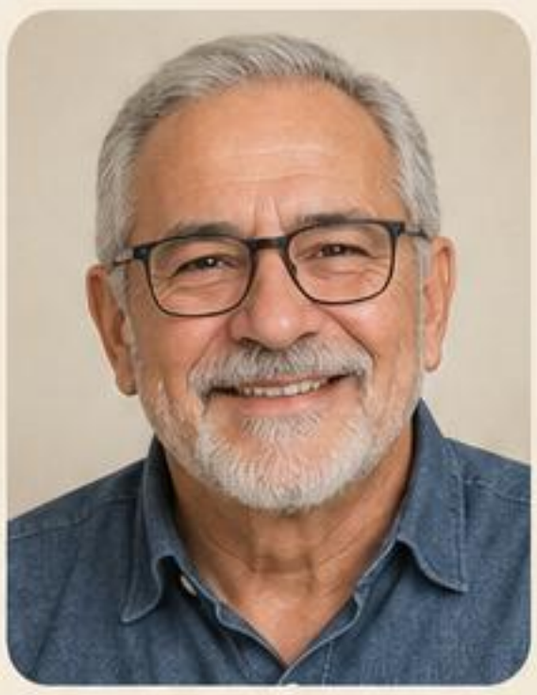
Carmen



Antonio



_____



_____



_____



_____

PLENI ACTIVA

NÚMEROS PARA RECORDAR

Fácil

Memoriza estos números 30 segundos, tápalos y escríbelos de memoria.

482 791 306

1 _____

2 _____

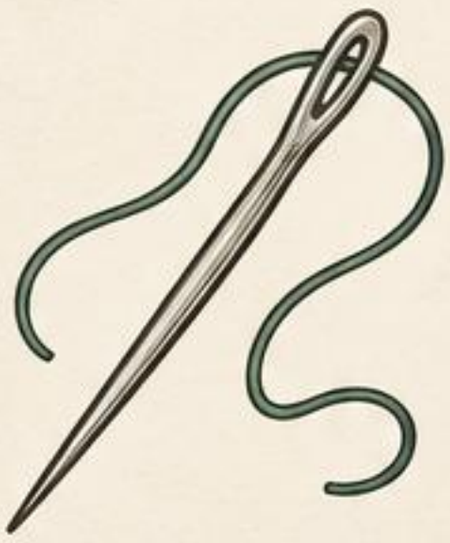
3 _____

PLENI ACTIVA

LO QUE VA JUNTO

Fácil

Une cada objeto con el que va de la mano (memoria de asociación).

















PLENI ACTIVA

LA LISTA DE PALABRAS

Fácil

Lee estas 8 palabras de 'flores', tápalas y escribe las que recuerdes.



Rosa



Girasol



Lirio



Lavanda



Tulipán



Margarita



Hortensia



Clavel

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

PLENI ACTIVA

DIBÚJALO DE MEMORIA

Fácil

Observa el dibujo 30 segundos, tápalo y trata de dibujarlo igual en el recuadro.

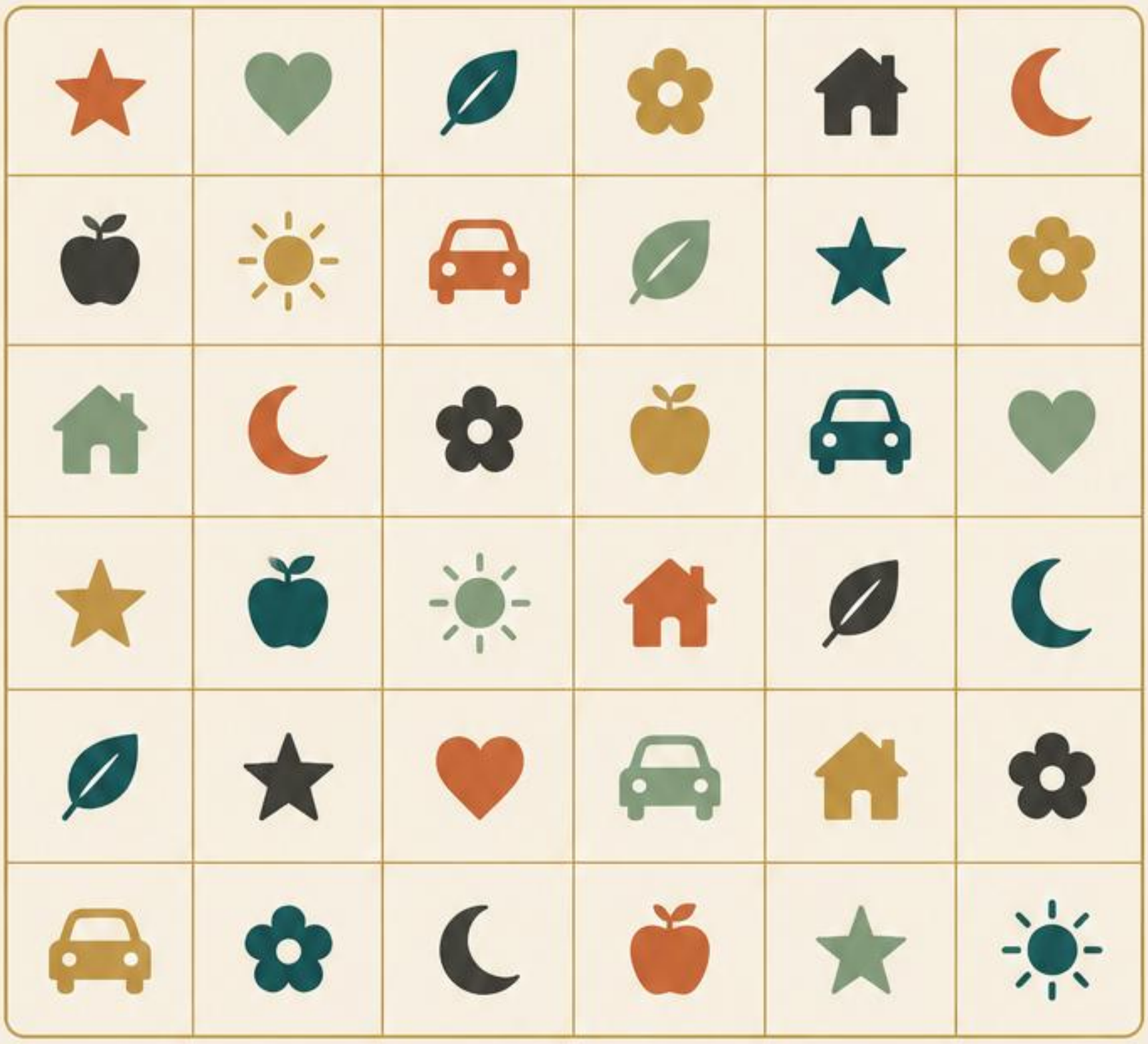


PLENI ACTIVA

¿DÓNDE ESTABA?

Fácil

Memoriza dónde está cada objeto en la grilla, tápala y colócalos en la grilla vacía.



LA HISTORIA CORTA

Fácil

Lee la historia 1 minuto, tápala y responde las preguntas de memoria.

Un día especial



Ayer fue sábado y Clara decidió visitar a su abuela en el pueblo.

Salió temprano en la mañana en autobús y llevó una bolsa con frutas y un libro.

Su abuela la esperaba con un delicioso desayuno de pan casero y mermelada.

Después, pasearon por el parque, regaron las plantas y conversaron largamente en el porche.

Antes de volver a casa, Clara ayudó a su abuela a preparar la cena.

Fue un día tranquilo y muy feliz que Clara recordará siempre.

1. ¿A dónde fue Clara el sábado?

2. ¿Qué llevó Clara en su bolsa?

3. ¿Qué actividades hicieron Clara y su abuela por la tarde?

4. ¿Cómo fue el día para Clara? ¿Por qué?

PLENI ACTIVA

COMPLETA DE MEMORIA

Fácil

Completa de memoria la secuencia conocida (días, meses o estaciones).



Lunes , Martes , ____

Jueves , Viernes , ____

____ , Martes , Miércoles

Jueves , ____ , Sábado

Domingo , ____

PLENI ACTIVA

¿CUÁL VISTE?

Fácil

Primero memoriza los 5 dibujos de arriba. Tápalos y marca cuáles reconoces entre los de abajo.





EL PASO A PASO

Fácil

Observa los pasos para hacer una torta, tápalos y numéralos de memoria en el orden correcto.

PASOS EN ORDEN

1



Mezcla los ingredientes en un bol grande.

2



Vierte la mezcla en un molde para torta.

3



Hornea a la temperatura indicada durante el tiempo necesario.

4



Deja enfriar, desmolda y decora a tu gusto.

AHORA, TÚ

Observa las mismas imágenes, pero en distinto orden.
Numéralas del 1 al 4 según corresponda.









PLENI ACTIVA

MÍRALO BIEN... Y TÁPALO

Fácil

Observa estos 8 objetos durante 1 minuto. Tapa la imagen y anota los que recuerdes.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

PLENI ACTIVA

¿QUÉ HABÍA?

Fácil

Mira la escena 1 minuto, luego responde sin mirar.



1. ¿Qué objetos había en la escena?

2. ¿Cuántos objetos de cada tipo había?

3. ¿Qué colores predominaban?

4. ¿Qué detalles recuerdas?

PLENI ACTIVA

LA LISTA DE COMPRAS

Fácil

Lee y memoriza la lista, tápala y reescríbela de memoria.



Pan



Leche



Bananas



Manzanas



Lechuga



Tomates



Queso



Huevos

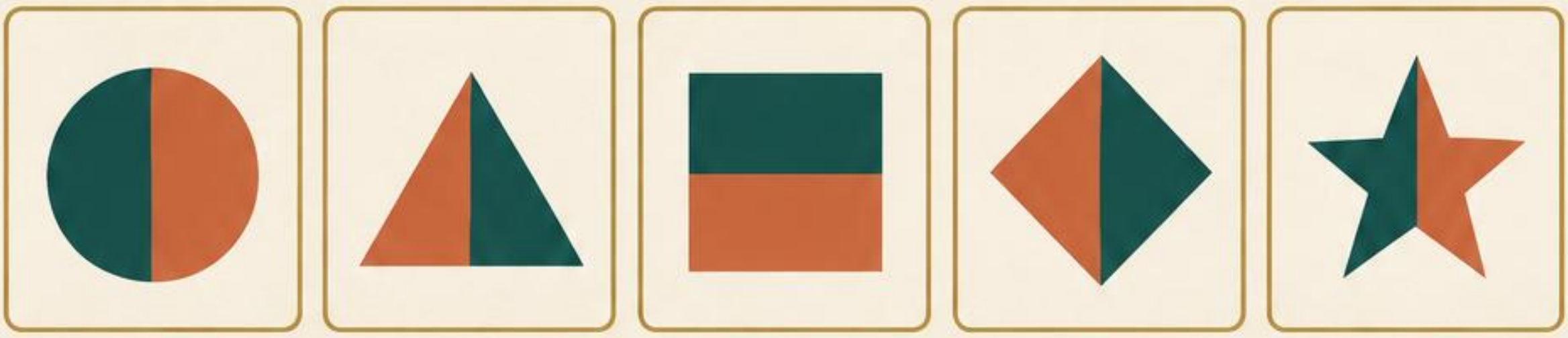
Escribe de memoria

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

RECUERDA LA SECUENCIA

Fácil

Estudia el orden de las figuras 30 segundos, tápalo y dibújalas en el mismo orden.



PAREJAS DE MEMORIA

Fácil

Observa las parejas 1 minuto, tápalas y une de memoria cada dibujo con su igual.



¿QUÉ CAMBIÓ?

Fácil

Mira la primera escena, tápala y marca en la segunda lo que cambió.



PLENI ACTIVA

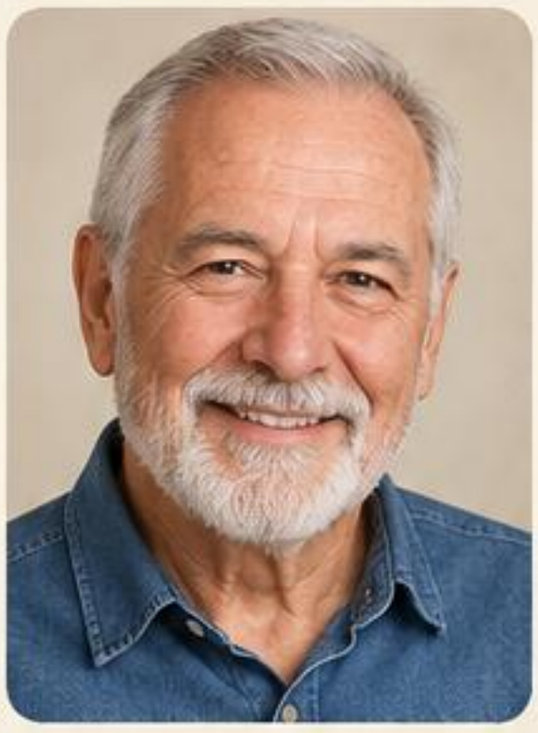
RECUERDA LOS NOMBRES

Fácil

Estudia cada rostro con su nombre 1 minuto. Tapa los nombres y escríbelos debajo de cada uno.



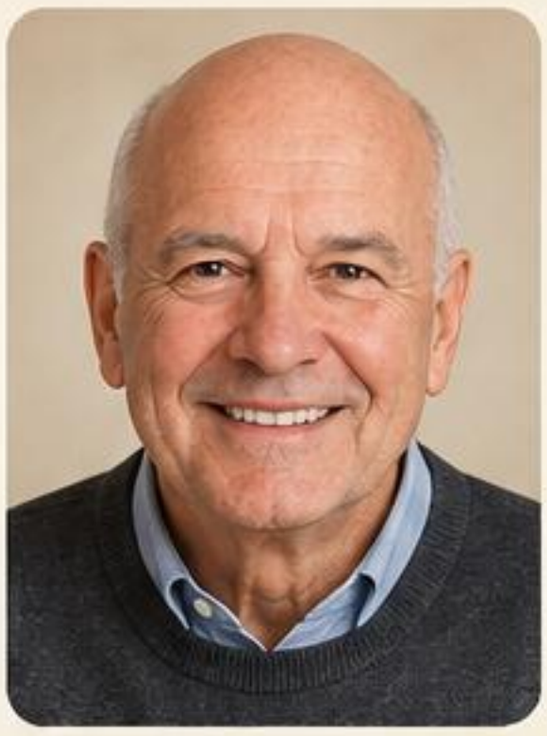
María



José

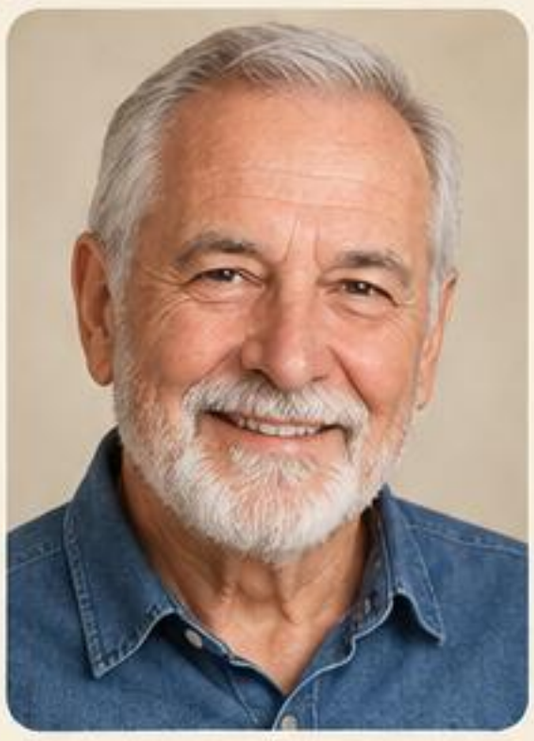


Carmen

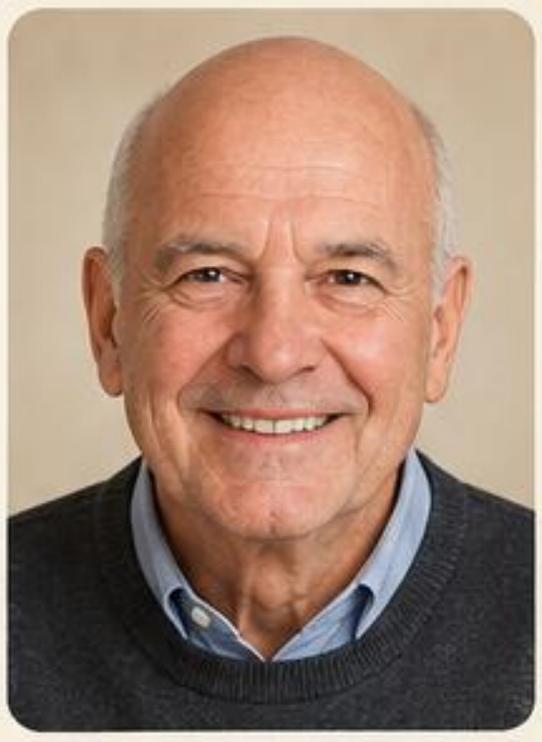


Antonio









PLENI ACTIVA

NÚMEROS PARA RECORDAR

Fácil

Memoriza estos números 30 segundos, tápalos y escríbelos de memoria.

487 | 263 | 915

1 _____

2 _____

3 _____

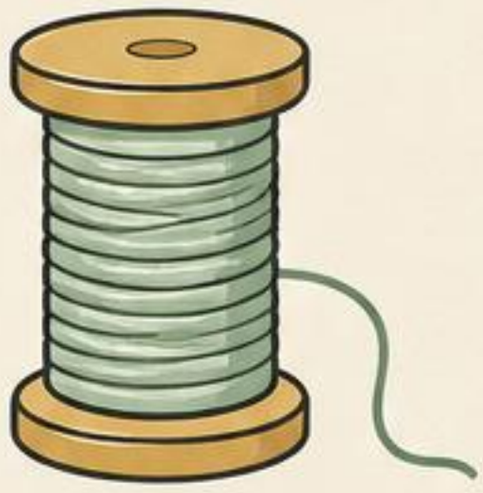
PLENI ACTIVA

LO QUE VA JUNTO

Fácil

Une cada objeto con el que va de la mano (memoria de asociación).

















PLENI ACTIVA

LA LISTA DE PALABRAS

Fácil

Lee estas 8 palabras de 'herramientas', tápalas y escribe las que recuerdes.



1. Martillo



2. Destornillador



3. Alicates



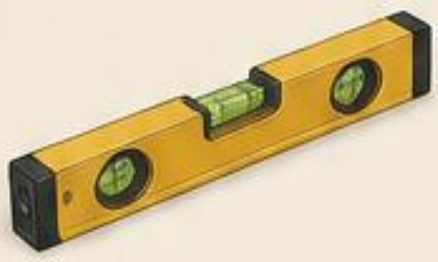
4. Sierra



5. Llave inglesa



6. Cinta métrica



7. Nivel



8. Tijeras

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

PLENI ACTIVA

DIBÚJALO DE MEMORIA

Fácil

Observa el dibujo 30 segundos, tápalo y trata de dibujarlo igual en el recuadro.



PLENI ACTIVA

¿DÓNDE ESTABA?

Fácil

Memoriza dónde está cada objeto en la grilla, tápala y colócalos en la grilla vacía.



PLENI ACTIVA

LA HISTORIA CORTA

Fácil

Lee la historia 1 minuto, tápala y responde las preguntas de memoria.



Marta salió de su casa a las ocho de la mañana para dar un paseo con su perro. Caminó por el parque durante casi una hora. Luego, se sentó en un banco junto al lago y disfrutó del paisaje. Después, regresó a su casa, preparó un café y leyó un libro durante la tarde.

1. ¿A qué hora salió Marta de su casa?

2. ¿Con quién fue al parque?

3. ¿Qué hizo después de pasear?

4. ¿Qué hizo Marta por la tarde?

PLENI ACTIVA

COMPLETA DE MEMORIA

Fácil

Completa de memoria la secuencia conocida (días, meses o estaciones).

Días de la semana

1. Lunes
2. Martes
3. Miércoles
4. _____
5. Viernes
6. _____
7. Domingo

PLENI ACTIVA

¿CUÁL VISTE?

Medio

Primero memoriza los 5 dibujos de arriba. Tápalos y marca cuáles reconoces entre los de abajo.





EL PASO A PASO

Medio

Observa los pasos para armar un sándwich, tápalos y numéralos de memoria en el orden correcto.

PASOS EN ORDEN

1



Toma dos rebanadas de pan.

2



Unta la mayonesa en una rebanada.

3



Agrega el jamón, la lechuga y el tomate.

4



Cubre con la otra rebanada de pan.

AHORA, NUMÉRALOS DE MEMORIA









MÍRALO BIEN... Y TÁPALO

Medio

Observa estos 8 objetos durante 1 minuto. Tapa la imagen y anota los que recuerdes.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

PLENI ACTIVA

¿QUÉ HABÍA?

Medio

Mira la escena 1 minuto, luego responde sin mirar.



1. ¿Qué objetos ves en la escena?

2. ¿Cuántos hay?

3. ¿De qué colores son?

4. ¿Qué detalles recuerdas?

PLENI ACTIVA

LA LISTA DE COMPRAS

Medio

Lee y memoriza la lista, tápala y reescríbela de memoria.



1. Leche



2. Pan



3. Plátanos



4. Tomates



5. Queso



6. Huevos



7. Lechuga



8. Aceite de oliva

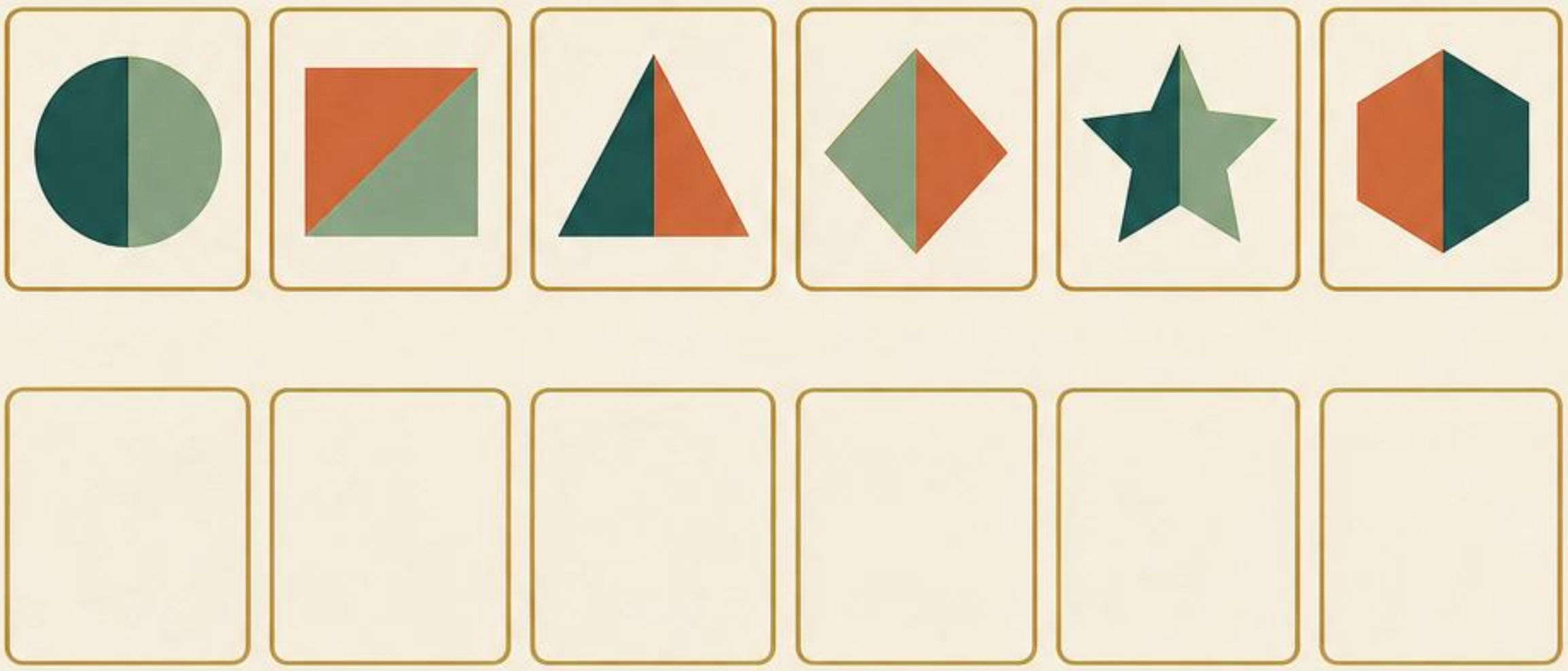
Escribe de memoria

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

RECUERDA LA SECUENCIA

Medio

Estudia el orden de las figuras 30 segundos, tápalo y dibújalas en el mismo orden.



PAREJAS DE MEMORIA

Medio

Observa las parejas 1 minuto, tápalas y une de memoria cada dibujo con su igual.

PAREJAS PARA ESTUDIAR



AHORA UNE DE MEMORIA



PLENI ACTIVA

¿QUÉ CAMBIÓ?

Medio

Mira la primera escena, tápala y marca en la segunda lo que cambió.

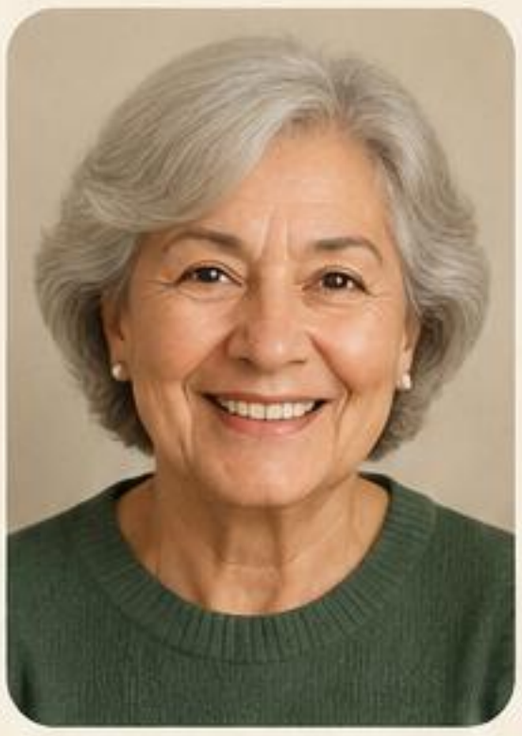




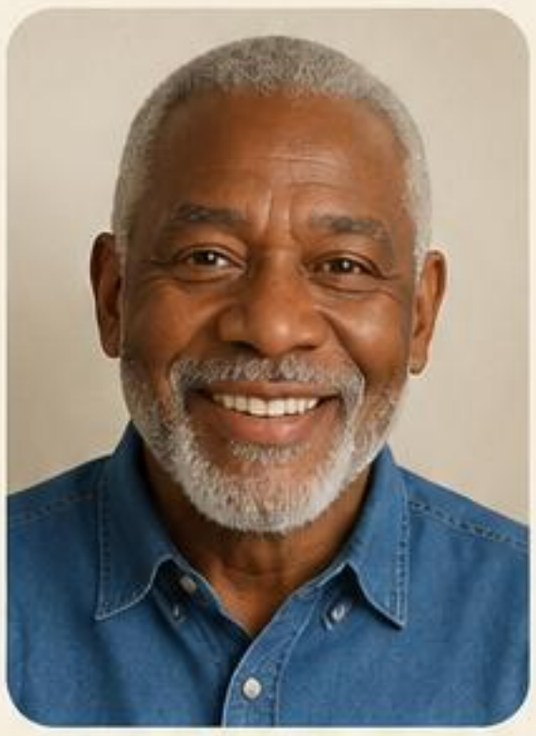
RECUERDA LOS NOMBRES

Medio

Estudia cada rostro con su nombre 1 minuto. Tapa los nombres y escríbelos debajo de cada uno.



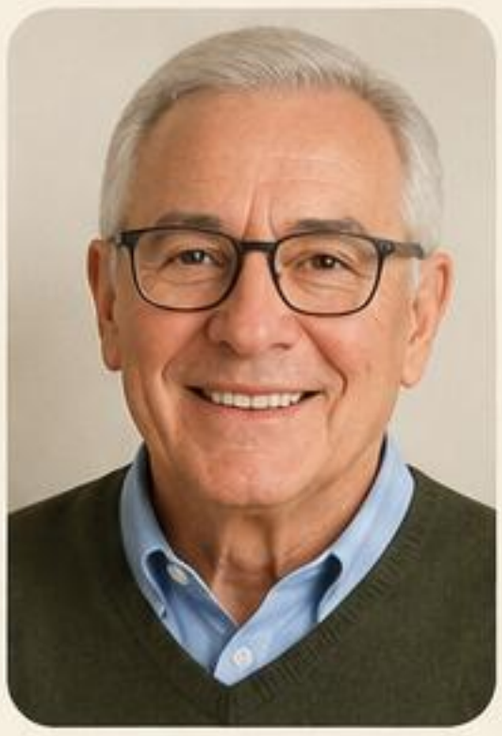
Ana



Carlos

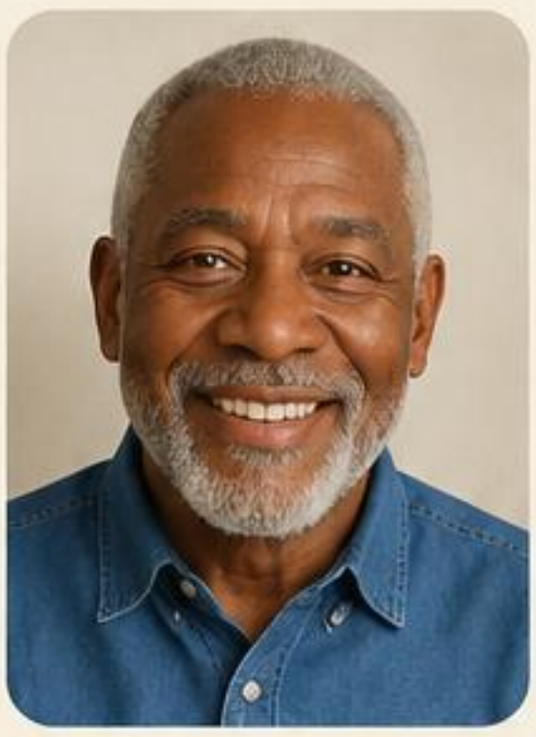


María

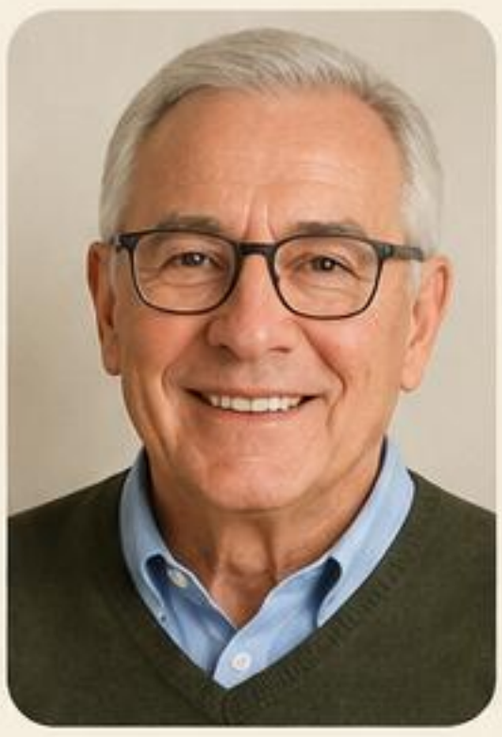


Jorge









PLENI ACTIVA

NÚMEROS PARA RECORDAR

Medio

Memoriza estos números 30 segundos, tápalos y escríbelos de memoria.

4726 8193 3067 9541

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

PLENI ACTIVA

LO QUE VA JUNTO

Medio

Une cada objeto con el que va de la mano (memoria de asociación).





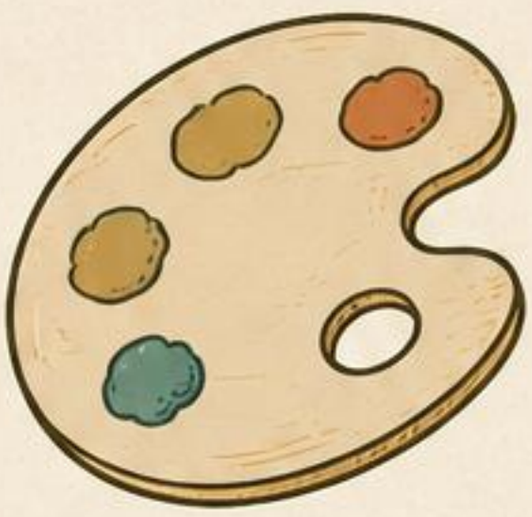












PLENI ACTIVA

LA LISTA DE PALABRAS

Medio

Lee estas 8 palabras de 'prendas de vestir', tápalas y escribe las que recuerdes.



- SUÉTER

1 _____



- CAMISA

2 _____



- PANTALÓN

3 _____



- CHAQUETA

4 _____



- BUFANDA

5 _____



- CALCETINES

6 _____



- ZAPATOS

7 _____



- SOMBRERO

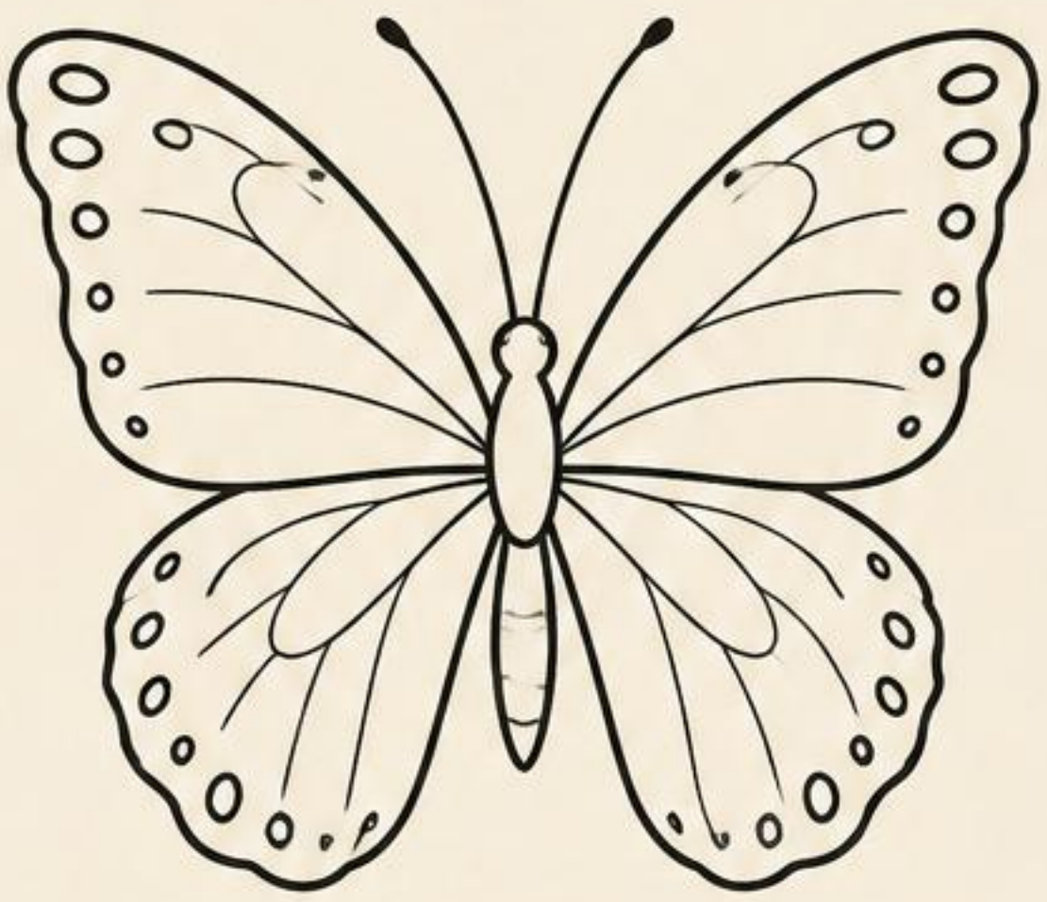
8 _____

PLENI ACTIVA

DIBÚJALO DE MEMORIA

Medio

Observa el dibujo 30 segundos, tápalo y trata de dibujarlo igual en el recuadro.

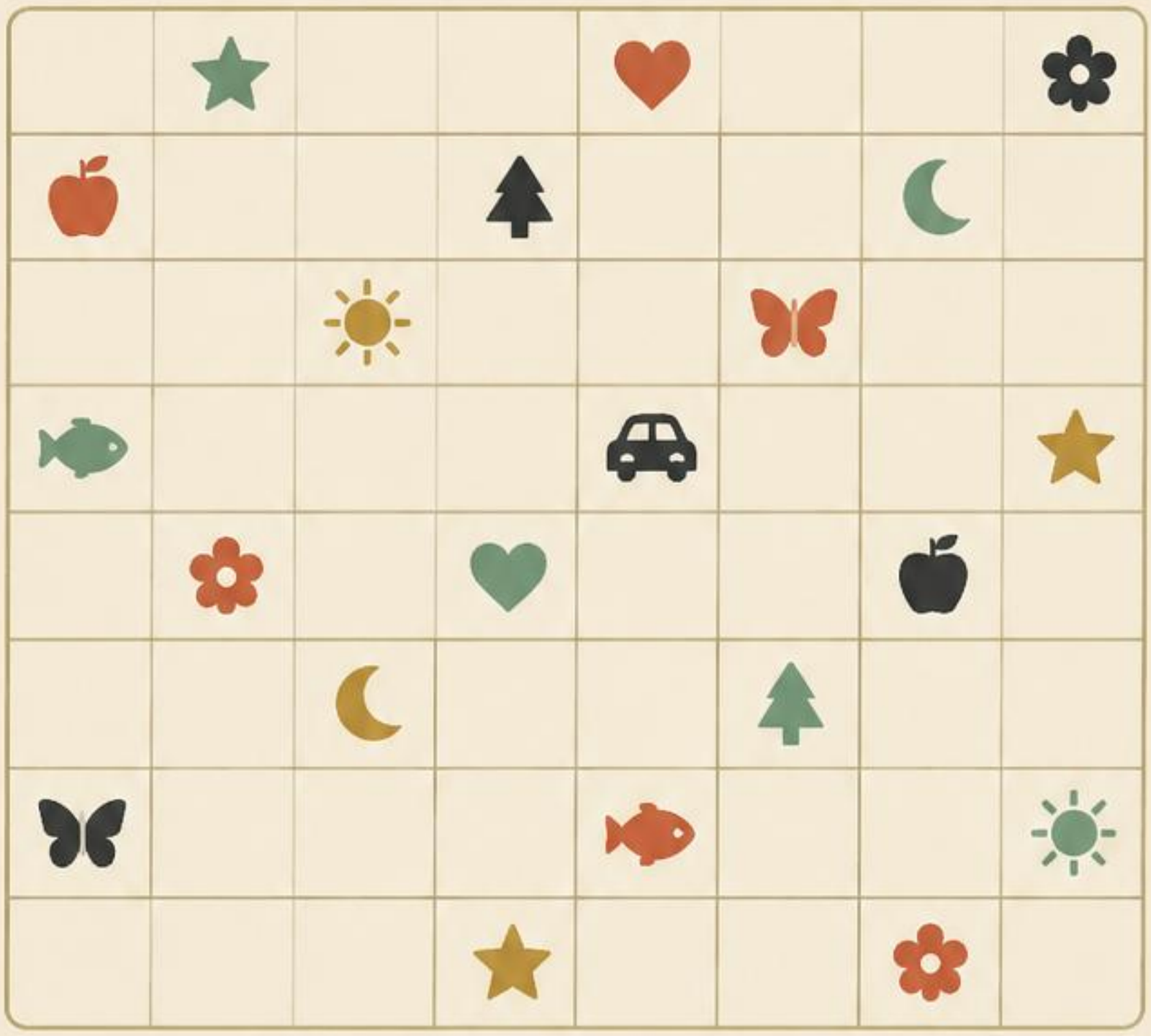


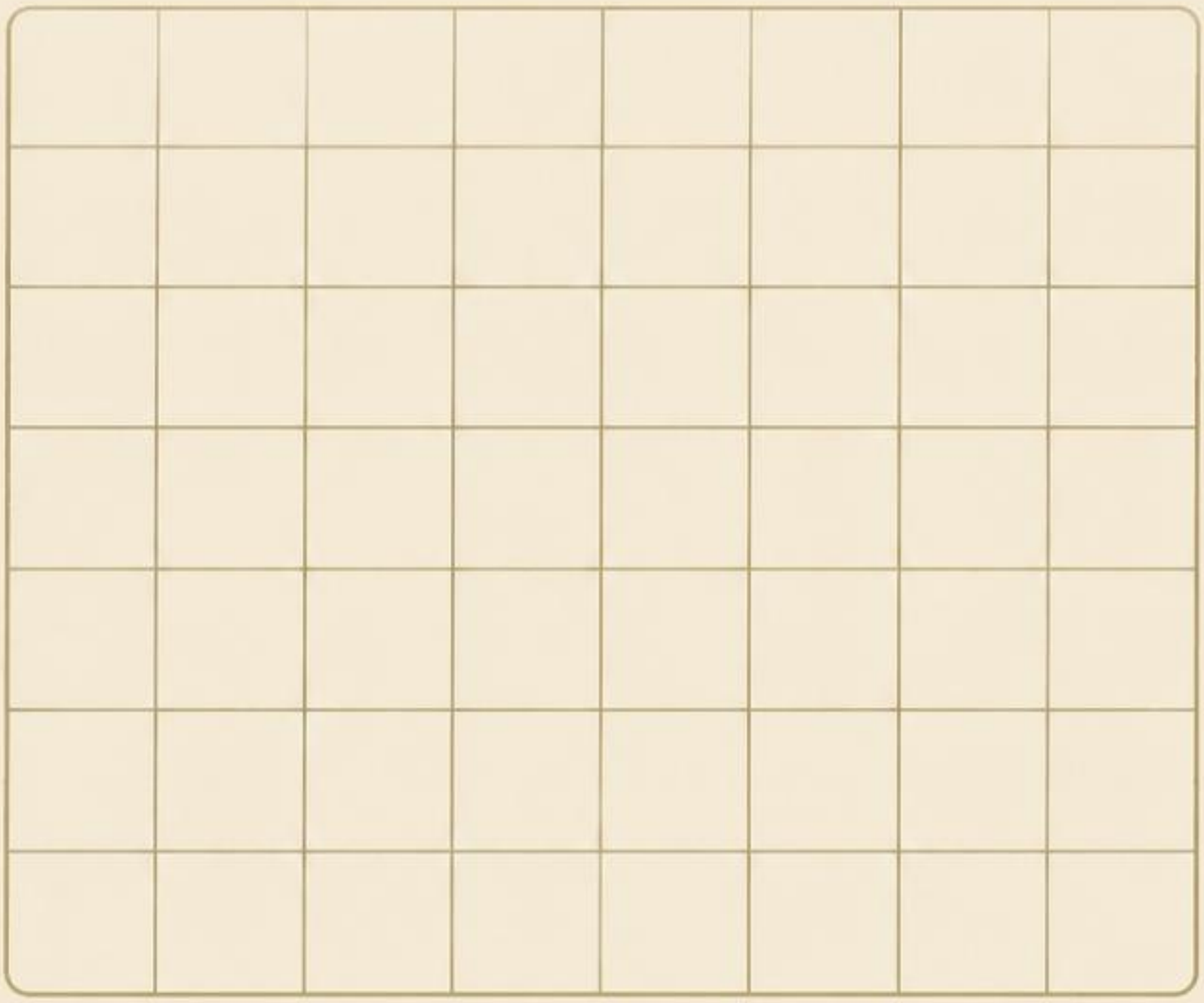
PLENI ACTIVA

¿DÓNDE ESTABA?

Medio

Memoriza dónde está cada objeto en la grilla, tápala y colócalos en la grilla vacía.





LA HISTORIA CORTA

Medio

Lee la historia 1 minuto, tápala y responde las preguntas de memoria.

Ana es una mujer que vive en un pequeño pueblo junto al mar. Cada mañana, toma su café y sale a caminar por la playa. Un día, encontró una cartera en la arena. La abrió y vio que dentro había dinero y una nota. En la nota, alguien había escrito su nombre y un número de teléfono. Ana decidió llamar para devolver la cartera. El dueño, muy agradecido, le ofreció una recompensa, pero ella solo quiso hacer lo correcto.



1. ¿Cómo se llama la protagonista de la historia?

2. ¿Qué encontró Ana en la playa?

3. ¿Qué había en la nota?

4. ¿Qué hizo Ana con la cartera?

PLENI ACTIVA

COMPLETA DE MEMORIA

Medio

Completa de memoria la secuencia conocida (días, meses o estaciones).

1. Lunes
2. _____
3. Miércoles
4. _____
5. Viernes
6. _____
7. Domingo

¿CUÁL VISTE?

Medio

Primero memoriza los 5 dibujos de arriba. Tápalos y marca cuáles reconoces entre los de abajo.







PLENI ACTIVA

EL PASO A PASO

Medio

Observa los pasos para regar las plantas, tápalos y numéralos de memoria en el orden correcto.



Llena la regadera con agua.



Riega las plantas con cuidado.



Revisa que la tierra esté húmeda.



Guarda la regadera en su lugar.



Llena la regadera con agua.



Revisa que la tierra esté húmeda.



Guarda la regadera en su lugar.



Riega las plantas con cuidado.

PLENI ACTIVA

MÍRALO BIEN... Y TÁPALO

Medio

Observa estos 8 objetos durante 1 minuto. Tapa la imagen y anota los que recuerdes.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

PLENI ACTIVA

¿QUÉ HABÍA?

Medio

Mira la escena 1 minuto, luego responde sin mirar.



1. ¿Qué objetos puedes ver en la escena?

2. ¿Cuántos hay de cada objeto?

3. ¿Qué colores predominan en la escena?

4. ¿Qué detalles te llaman la atención?

PLENI ACTIVA

LA LISTA DE COMPRAS

Medio

Lee y memoriza la lista, tápala y reescríbela de memoria.



1. Leche



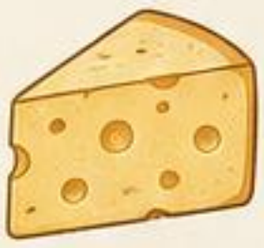
2. Plátanos



3. Pan



4. Huevos



5. Queso



6. Manzanas



7. Lechuga



8. Pasta

Escribe de memoria

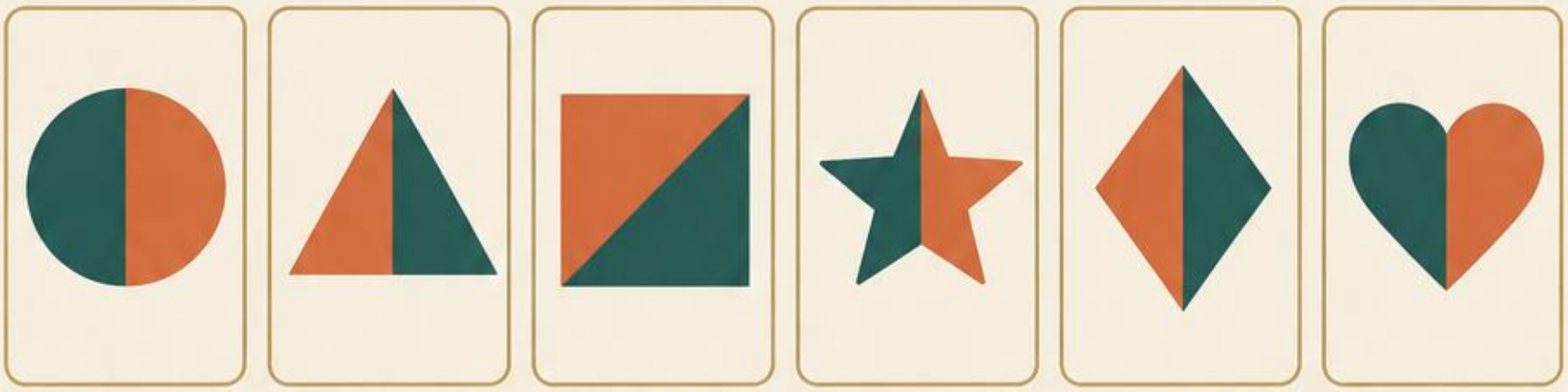
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PLENI ACTIVA

RECUERDA LA SECUENCIA

Medio

Estudia el orden de las figuras 30 segundos, tápalo y dibújalas en el mismo orden.



PAREJAS DE MEMORIA

Medio

Observa las parejas 1 minuto, tápalas y une de memoria cada dibujo con su igual.

PARA ESTUDIAR



PARA CONECTAR



¿QUÉ CAMBIÓ?

Medio

Mira la primera escena, tápala y marca en la segunda lo que cambió.



PLENI ACTIVA

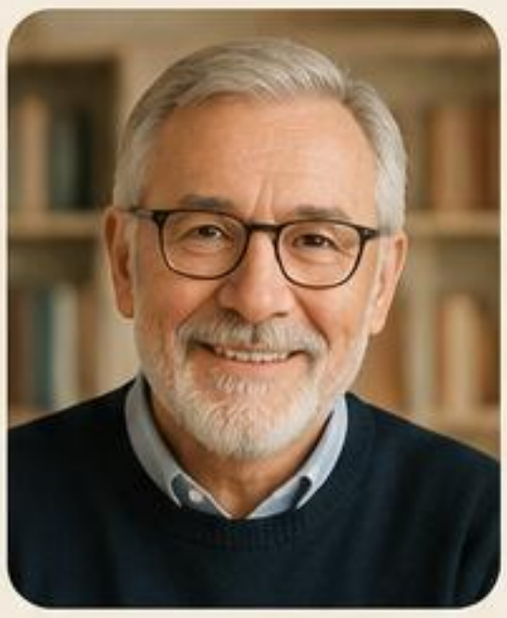
RECUERDA LOS NOMBRES

Medio

Estudia cada rostro con su nombre 1 minuto. Tapa los nombres y escríbelos debajo de cada uno.



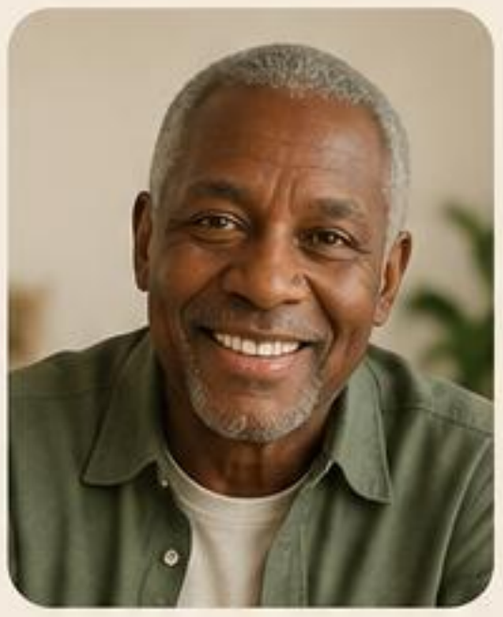
María



José



Ana

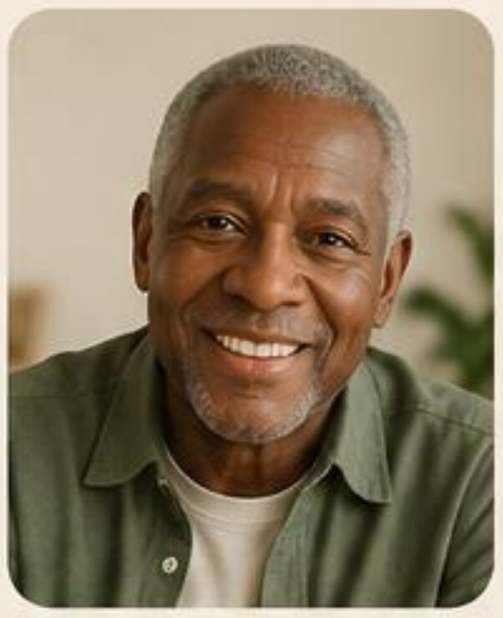


Carlos









PLENI ACTIVA

NÚMEROS PARA RECORDAR

Medio

Memoriza estos números 30 segundos, tápalos y escríbelos de memoria.

7421	3058	9267	5813

_____	_____	_____	_____

PLENI ACTIVA

LO QUE VA JUNTO

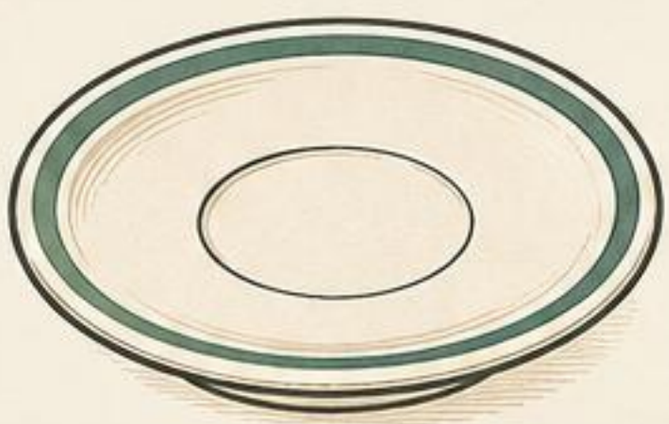
Medio

Une cada objeto con el que va de la mano (memoria de asociación).

















PLENI ACTIVA

LA LISTA DE PALABRAS

Medio

Lee estas 8 palabras de 'prendas de vestir', tápalas y escribe las que recuerdes.



camisa



pantalón



suéter



chaqueta



vestido



falda



calcetines



zapatos

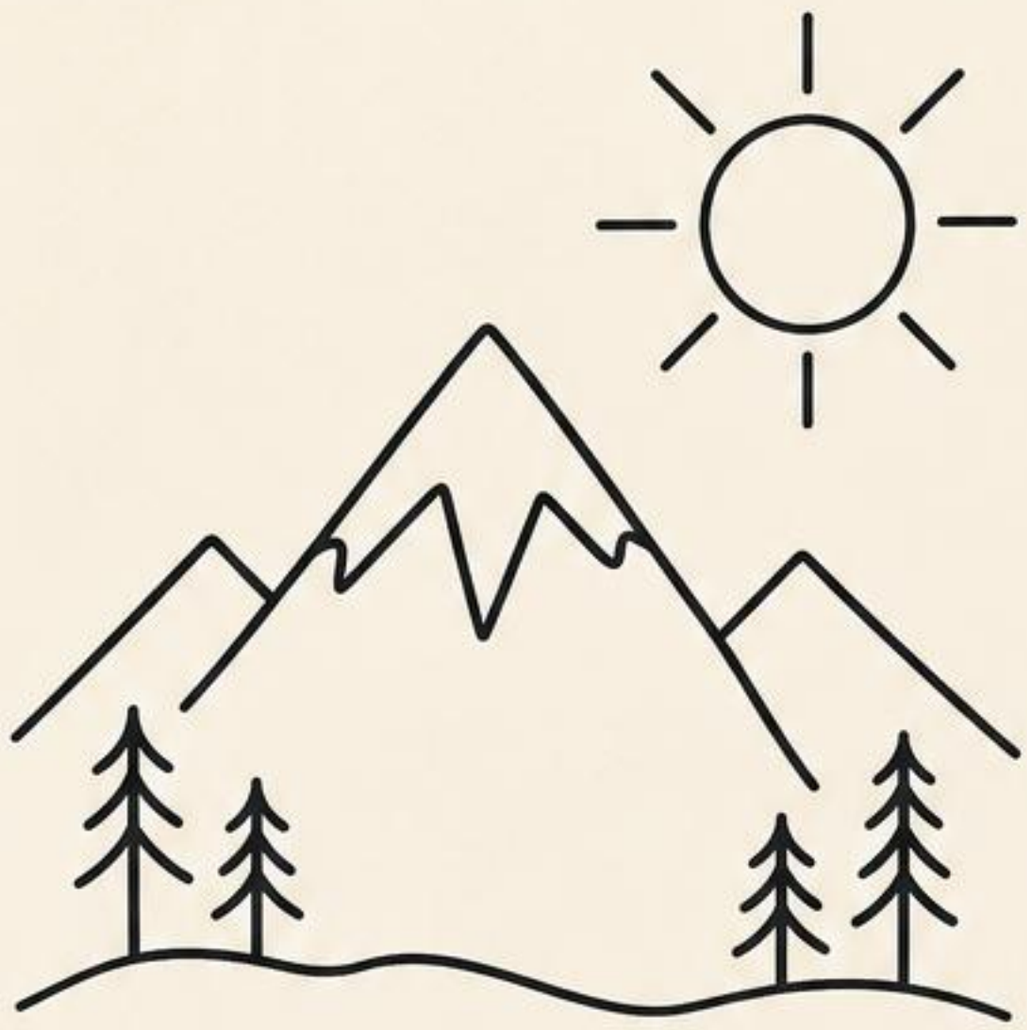
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PLENI ACTIVA

DIBÚJALO DE MEMORIA

Medio

Observa el dibujo 30 segundos, tápalo y trata de dibujarlo igual en el recuadro.

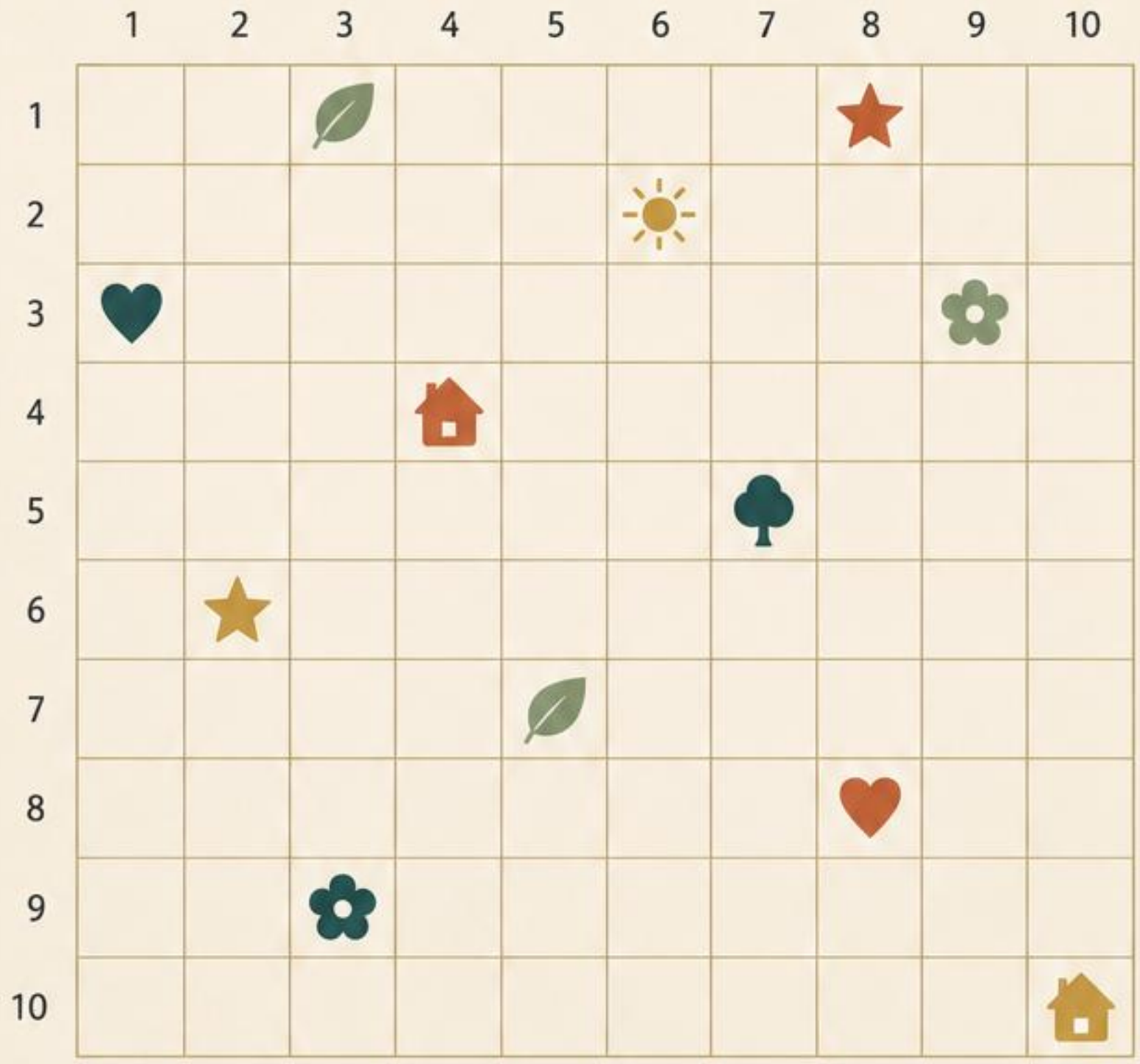


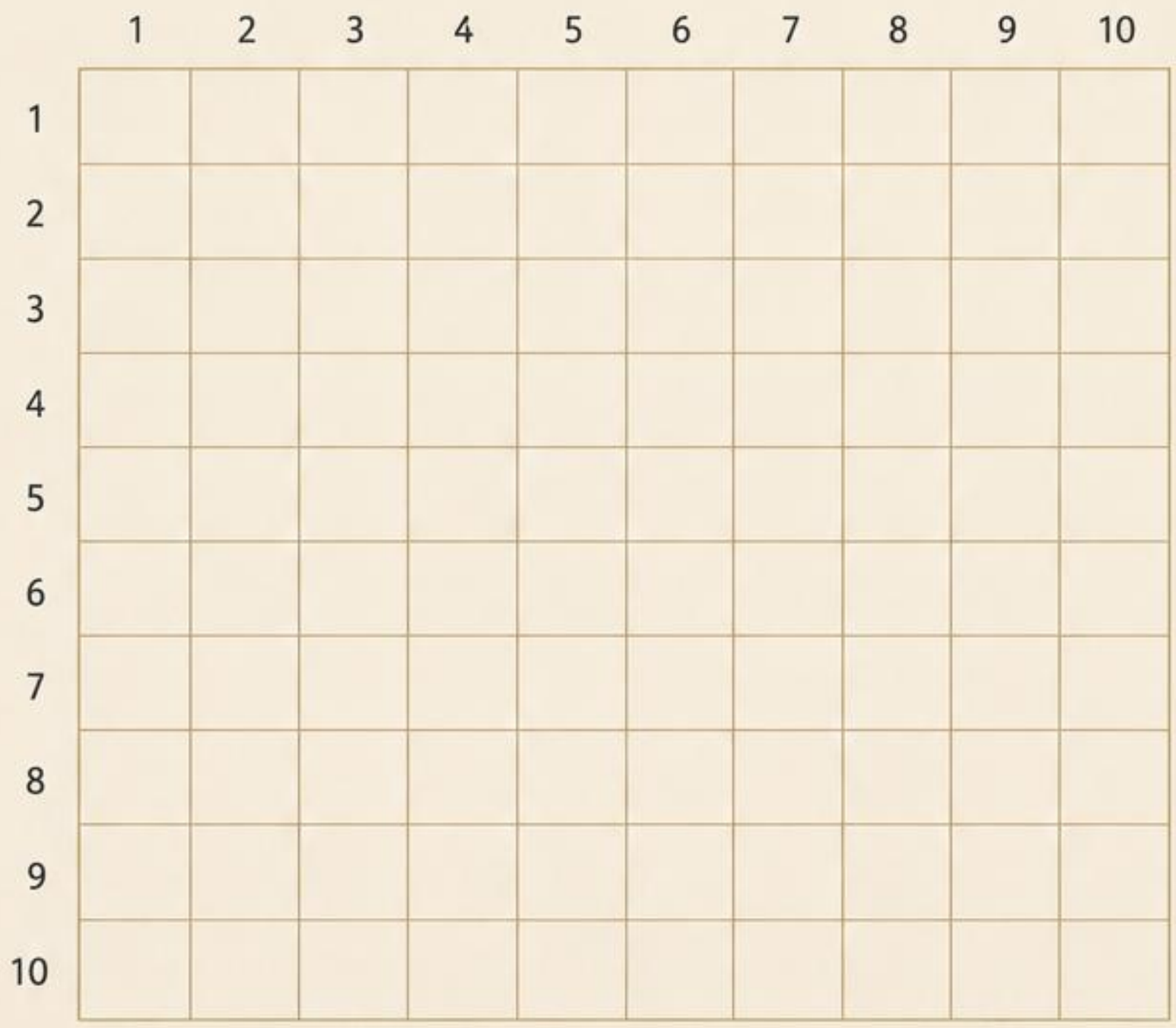
PLENI ACTIVA

¿DÓNDE ESTABA?

Desafío

Memoriza dónde está cada objeto en la grilla, tápala y colócalos en la grilla vacía.





LA HISTORIA CORTA

Desafío

Lee la historia 1 minuto, tápala y responde las preguntas de memoria.



Sofía tenía un día libre y decidió aprovecharlo para hacer algo que le encantaba: leer un buen libro. Se preparó una taza de café, se sentó junto a la ventana y comenzó a sumergirse en la historia.

Después de un rato, se dio cuenta de que el sol ya estaba bajando, así que cerró el libro, sonrió y se prometió terminarlo al día siguiente.

1. ¿Qué día tenía Sofía?

2. ¿Qué hizo Sofía en su día libre?

3. ¿Qué bebida se preparó?

4. ¿Qué le pasó cuando empezó a leer?

PLENI ACTIVA

COMPLETA DE MEMORIA

Desafío

Completa de memoria la secuencia conocida (días, meses o estaciones).

Días de la semana

Lunes , Martes , Miércoles

Jueves , _____ , Sábado

_____ .

PLENI ACTIVA

¿CUÁL VISTE?

Desafío

Primero memoriza los 5 dibujos de arriba. Tápalos y marca cuáles reconoces entre los de abajo.



PLENI ACTIVA

EL PASO A PASO

Desafío

Observa los pasos para armar un sándwich, tápalos y numéralos de memoria en el orden correcto.

Orden correcto



1



2



3



4

Ahora, tú









MÍRALO BIEN... Y TÁPALO

Desafío

Observa estos 8 objetos durante 1 minuto. Tapa la imagen y anota los que recuerdes.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PLENI ACTIVA

¿QUÉ HABÍA?

Desafío

Mira la escena 1 minuto, luego responde sin mirar.



1 ¿Qué objetos hay en la escena?

2 ¿Cuántos hay de cada uno?

3 ¿Qué colores ves?

4 ¿Qué detalles recuerdas?

PLENI ACTIVA

LA LISTA DE COMPRAS

Desafío

Lee y memoriza la lista, tápala y reescríbela de memoria.

Lista de compras



Leche



Pan



Huevos



Tomates



Plátanos



Lechuga



Queso



Aceite de oliva

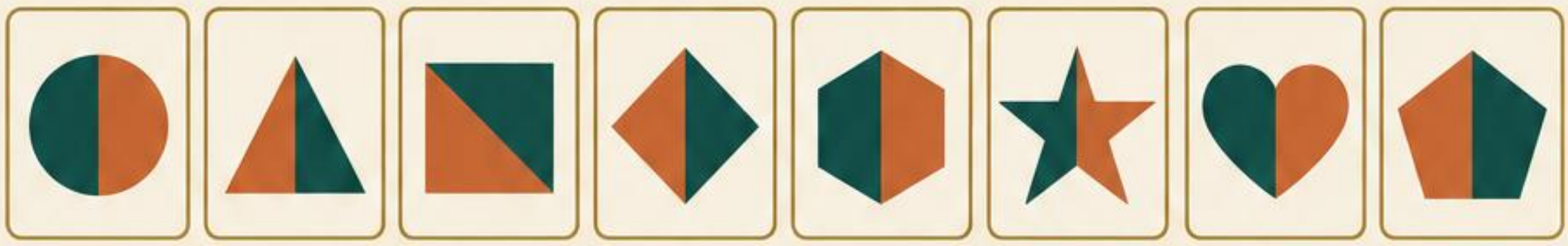
Escribe de memoria

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

RECUERDA LA SECUENCIA

Desafío

Estudia el orden de las figuras 30 segundos, tápalo y dibújalas en el mismo orden.



PLENI ACTIVA

PAREJAS DE MEMORIA

Desafío

Observa las parejas 1 minuto, tápalas y une de memoria cada dibujo con su igual.



PLENI ACTIVA

¿QUÉ CAMBIÓ?

Desafío

Mira la primera escena, tápala y marca en la segunda lo que cambió.



PLENI ACTIVA

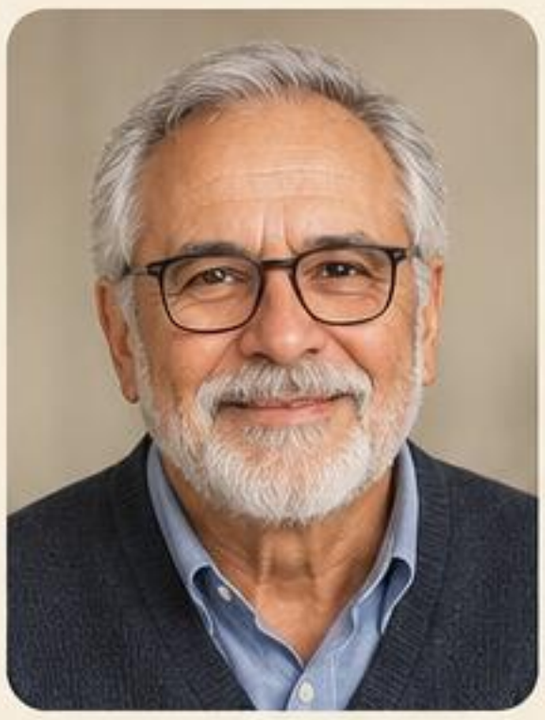
RECUERDA LOS NOMBRES

Desafío

Estudia cada rostro con su nombre 1 minuto. Tapa los nombres y escríbelos debajo de cada uno.



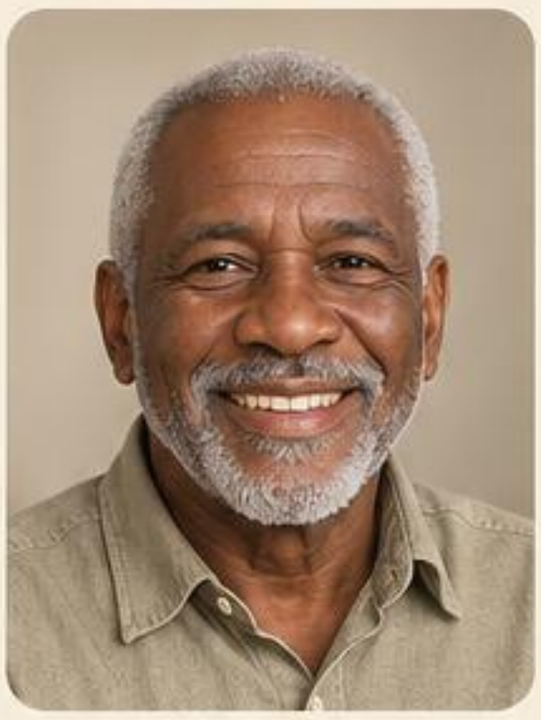
Ana



Carlos

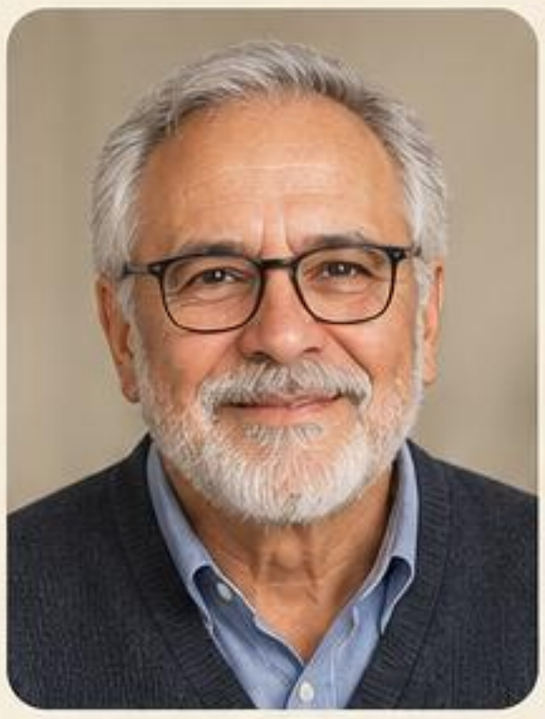


Elena

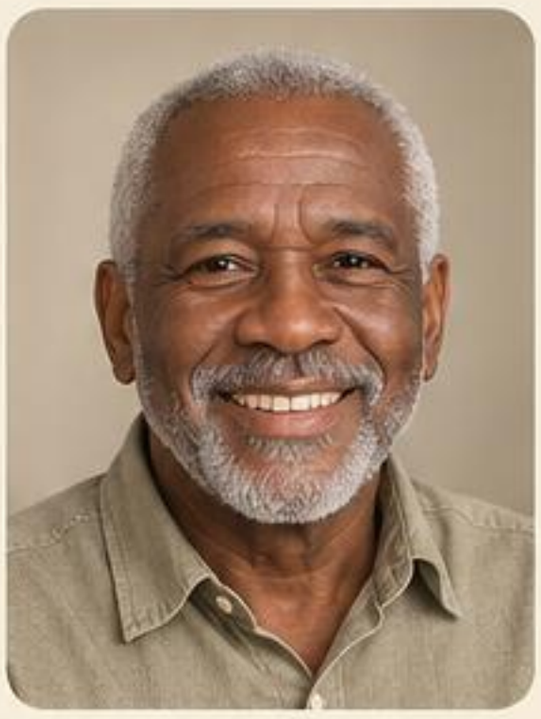


José









PLENI ACTIVA

NÚMEROS PARA RECORDAR

Desafío

Memoriza estos números 30 segundos, tápalos y escríbelos de memoria.

472 918 563 207 864

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

PLENI ACTIVA

LO QUE VA JUNTO

Desafío

Une cada objeto con el que va de **la mano** (memoria de asociación).

















PLENI ACTIVA

LA LISTA DE PALABRAS

Desafío

Lee estas 8 palabras de 'cosas de la cocina', tápalas y escribe las que recuerdes.



olla



sartén



cuchara



tenedor



cuchillo



vaso



plato



paño de cocina

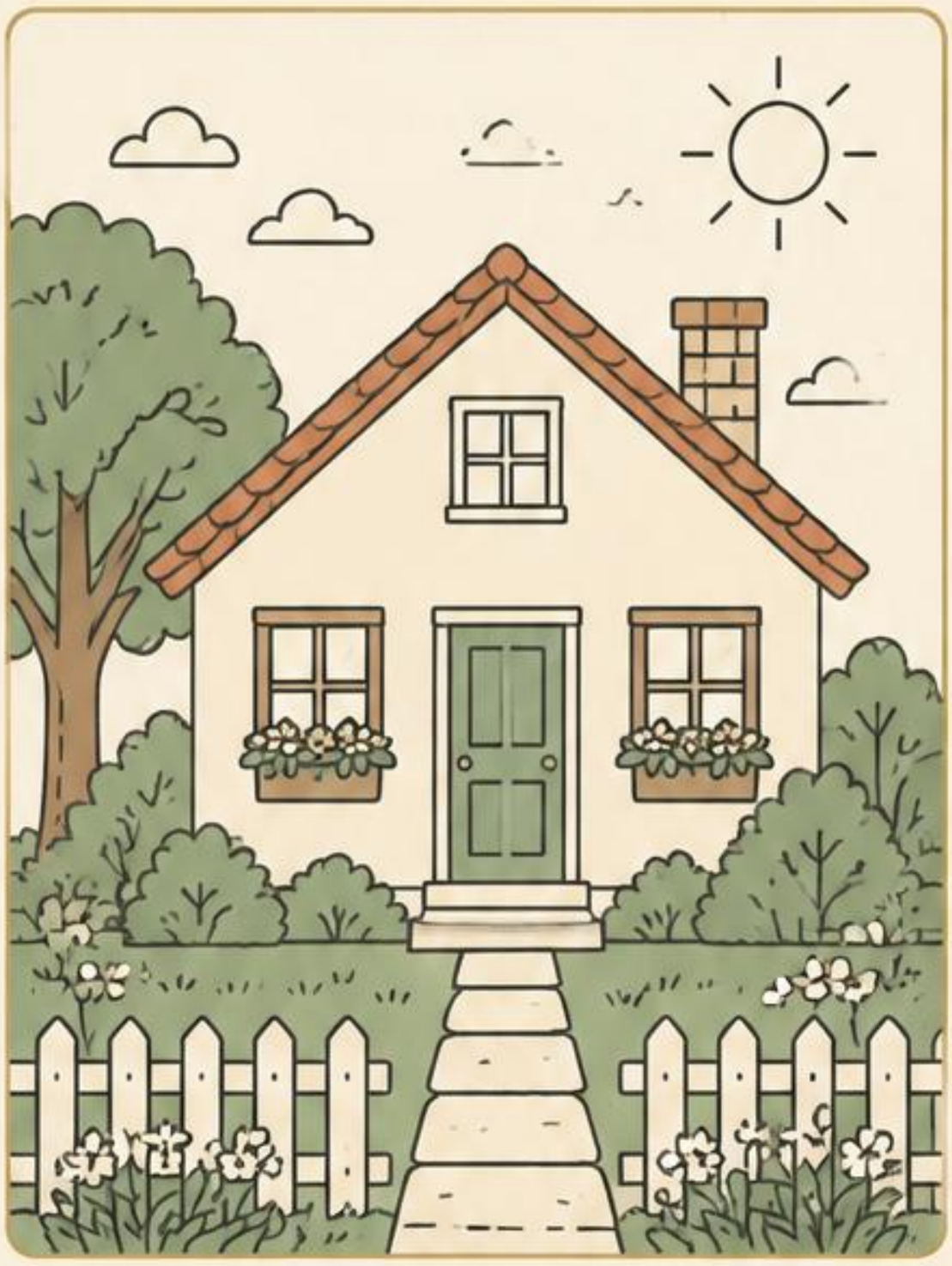
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PLENI ACTIVA

DIBÚJALO DE MEMORIA

Desafío

Observa el dibujo 30 segundos, tápalo y trata de dibujarlo igual en el recuadro.

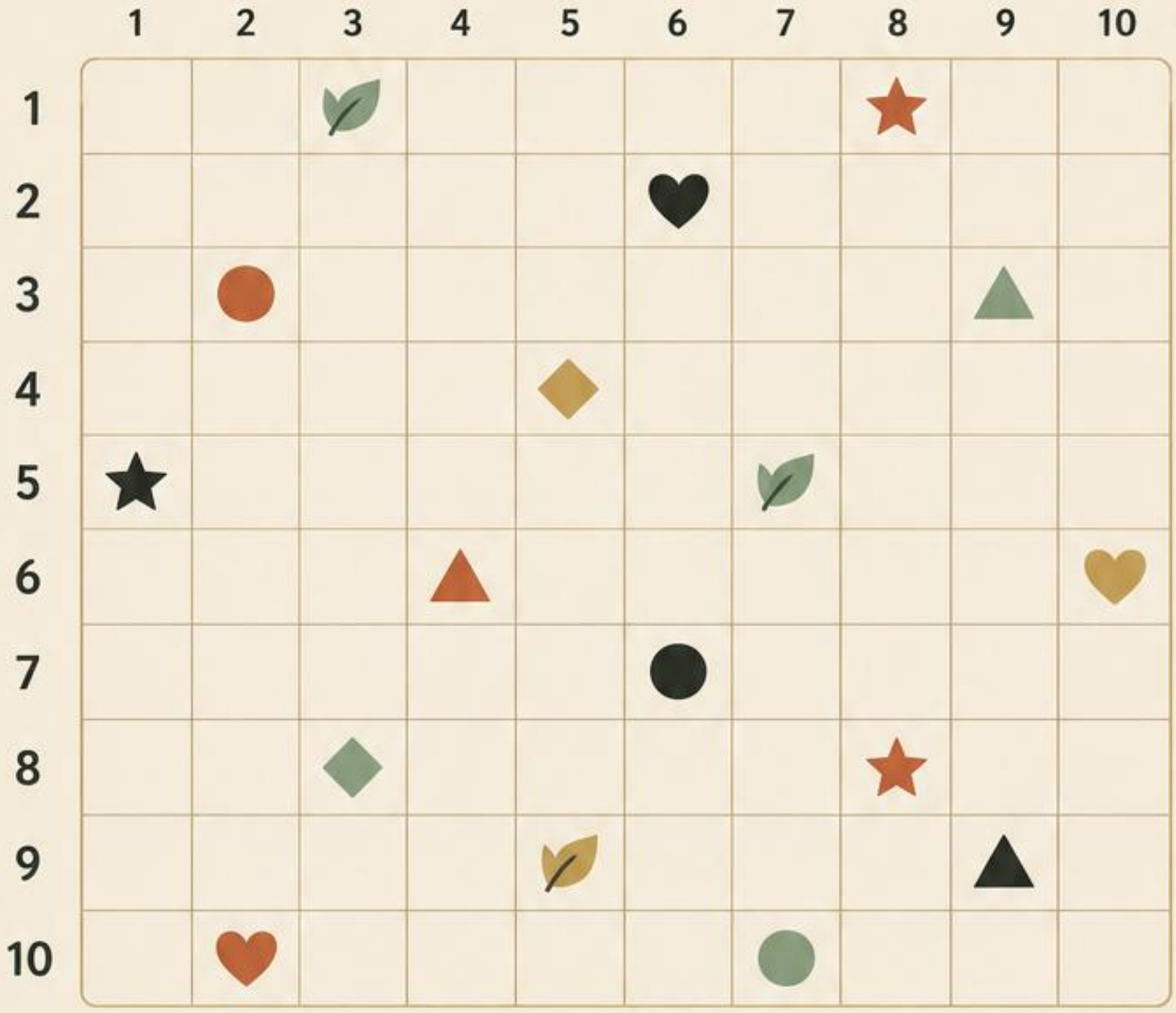


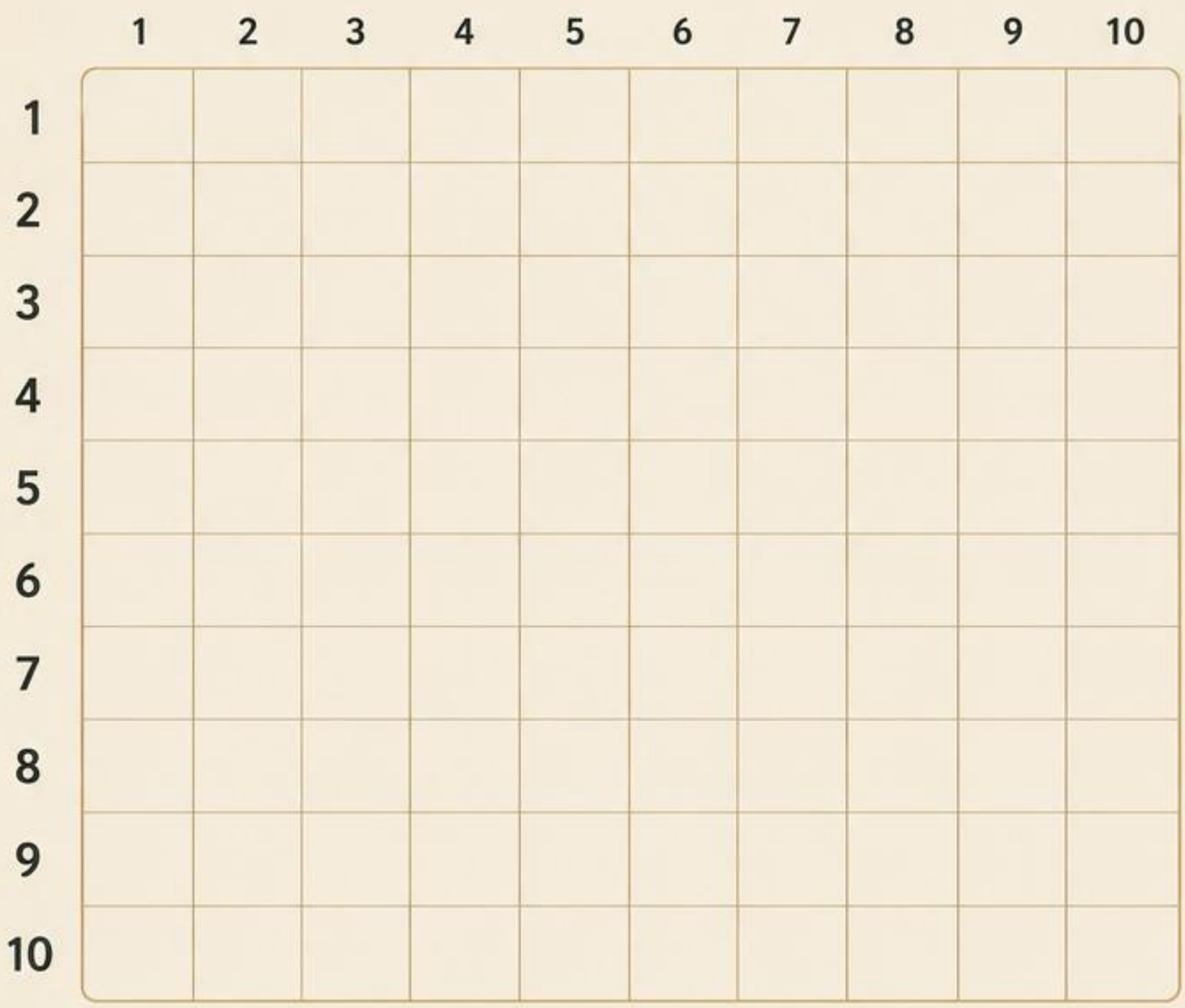
PLENI ACTIVA

¿DÓNDE ESTABA?

Desafío

Memoriza dónde está cada objeto en la grilla, tápala y colócalos en la grilla vacía.





LA HISTORIA CORTA

Desafío

Lee la historia 1 minuto, tápala y responde las preguntas de memoria.



Ana se despertó temprano y preparó un café antes de salir de casa. Luego, tomó su libro favorito y lo leyó en la cocina mientras comía un croissant. Más tarde, salió a caminar por el parque, donde vio a un perro jugando con una pelota. Al final del día, regresó a casa y se sentó a escribir en su diario.

1. ¿Qué preparó Ana por la mañana?

2. ¿Qué comió mientras leía su libro?

3. ¿Qué vio Ana en el parque?

4. ¿Qué hizo al final del día?

PLENI ACTIVA

COMPLETA DE MEMORIA

Desafío

Completa de memoria la secuencia conocida (días, meses o estaciones).



Lunes, _____, Miércoles

Jueves, _____, Sábado

Domingo

PLENI ACTIVA

¿CUÁL VISTE?

Desafío

Primero memoriza los 5 dibujos de arriba. Tápalos y marca cuáles reconoces entre los de abajo.





EL PASO A PASO

Desafío

Observa los pasos para regar las plantas, tápalos y numéralos de memoria en el ordón correcto.

















PLENI ACTIVA

MÍRALO BIEN... Y TÁPALO

Desafío

Observa estos 8 objetos durante 1 minuto. Tapa la imagen y anota los que recuerdes.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PLENI ACTIVA

¿QUÉ HABÍA?

Desafío

Mira la escena 1 minuto, luego responde sin mirar.



1 ¿Qué objetos puedes ver en la escena?

2 ¿Cuántos objetos de cada tipo encuentras?

3 ¿Qué colores predominan en la imagen?

4 ¿Qué detalles llamativos observas?

PLENI ACTIVA

LA LISTA DE COMPRAS

Desafío

Lee y memoriza la lista, tápala y reescríbela de memoria.



1. Pan



2. Leche



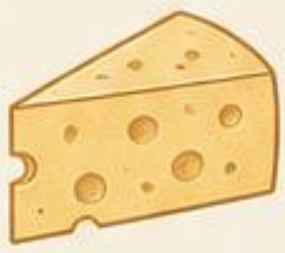
3. Huevos



4. Plátanos



5. Manzanas



6. Queso



7. Tomates



8. Lechuga

Escribe de memoria

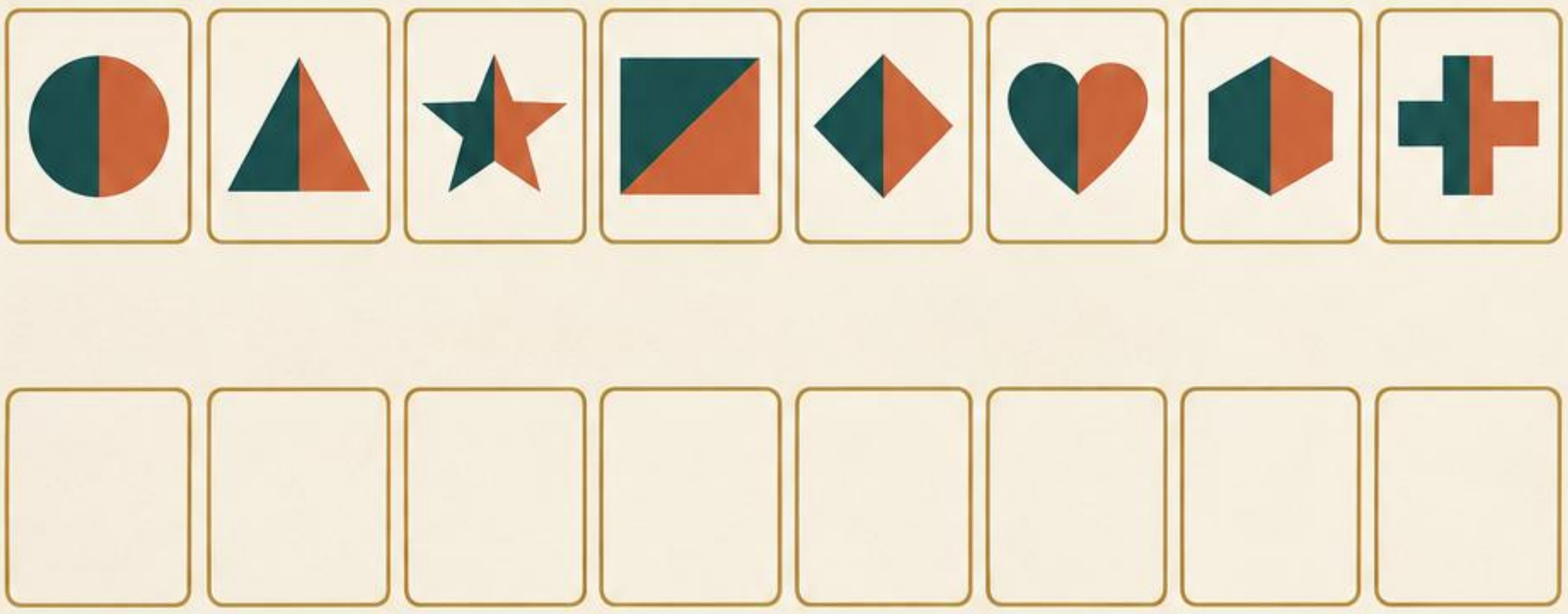
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PLENI ACTIVA

RECUERDA LA SECUENCIA

Desafío

Estudia el orden de las figuras 30 segundos, tápalo y dibújalas en el mismo orden.



PAREJAS DE MEMORIA

Desafío

Observa las parejas 1 minuto, tápalas y une de memoria cada dibujo con su igual.



¿QUÉ CAMBIÓ?

Desafío

Mira la primera escena, tápala y marca en la segunda lo que cambió.





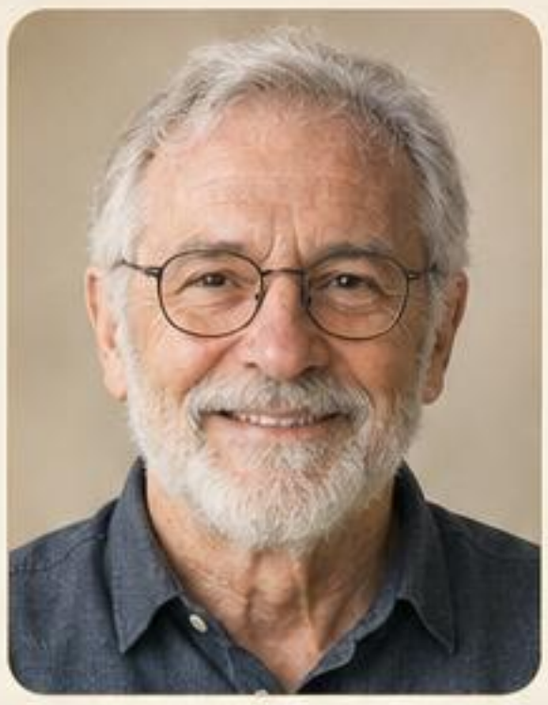
RECUERDA LOS NOMBRES

Desafío

Estudia cada rostro con su nombre 1 minuto. Tapa los nombres y escríbelos debajo de cada uno.



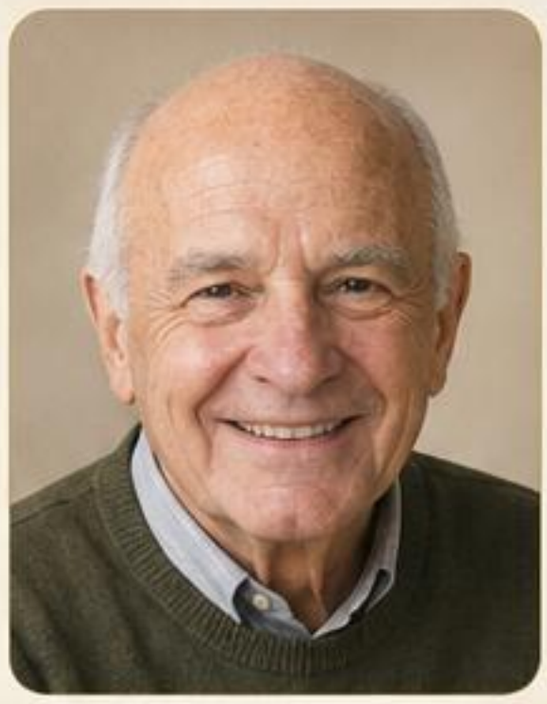
Carmen



Javier

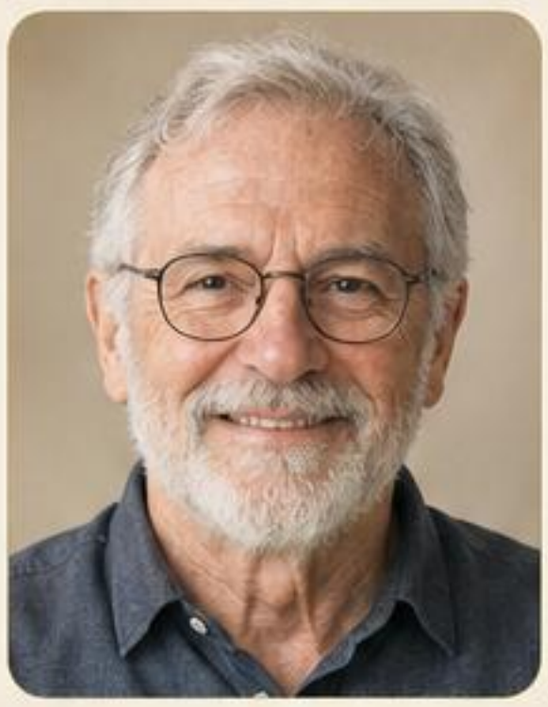


Ana

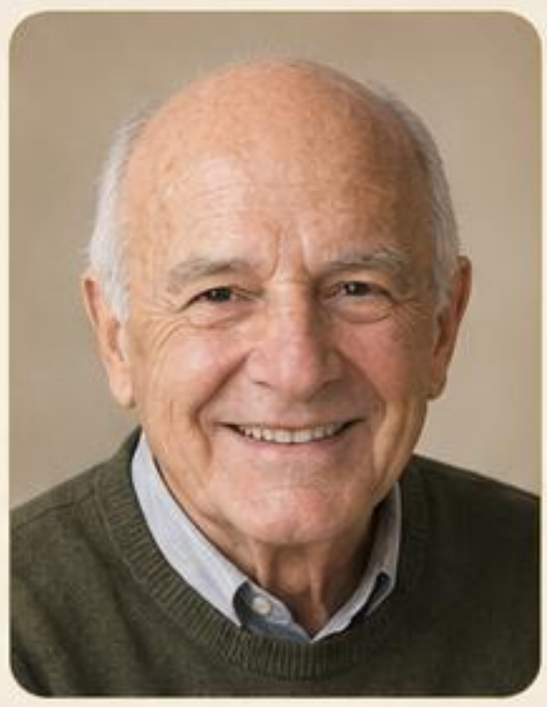


Rafael









NÚMEROS PARA RECORDAR

Desafío

Memoriza estos números 30 segundos, tápalos y escríbelos de memoria.

4827 1936 6704 2589 9142

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PLENI ACTIVA