

INFORMACION: 21 de Septiembre: Día Mundial del Alzheimer.

"Atención pido al silencio y silencio a la atención, que voy en esta ocasión, si me ayuda la memoria, a mostrarles que a mi historia le faltaba lo mejor." **José**

**Hernández**

Cuando tu memoria se borra, cuando reconocer a tu gente se convierte en un desafío diario y tus recuerdos se vuelven los bienes más preciados que tienes, ya que escasean, es cuando necesitas la voz de la sociedad y de las instituciones para ser escuchado.

**21 de Septiembre: Día Mundial del Alzheimer.**

Recuérdaselo, Recuérdamelo, Recuérdalo...

**CEAFA**

El 21 de septiembre se celebra el día mundial del Alzheimer, fecha elegida por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Alzheimer. El propósito de esta conmemoración es dar a conocer la enfermedad y difundir información al respecto, solicitando el apoyo y la

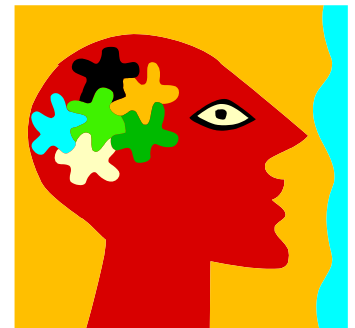
solidaridad de la población en general, de instituciones y de organismos oficiales.

**Gratamente** se adhiere a esta conmemoración, difundiendo lo que se puede hacer para prevenir esta enfermedad.

**Y en este mes:**

Feliz Día de la Secretaria, del Maestro, del Profesor, del Estudiante, de la Primavera y un buen inicio de año: Shana Tova u Metuka ..

Dulce con Amor, Salud y Paz!!! Para Todos: Ely



Secciones :

**HOY LA CITA ES CONTIGO MISMO**

No es ser egoísta ponerse delante, atenderse primero es una necesidad.

¿Te quieres sentir más seguro de ti mismo, mejorar tu memoria, tus recuerdos, el día a día, tus conversaciones, tus citas y compromisos? Deseas también aumentar tu autoestima, sentirte más a la altura de cualquier situación diaria que debes vivir?

Dedica entonces tiempo para ti mismo.

Anota en tu agenda un

tiempo para leer, para descansar, para divertirte, para estudiar y llévalo a cabo con la misma responsabilidad y seriedad con la que llevas a cabo tus citas con otras personas. Trabaja en ti mismo para ser feliz i!!!

**EL MENÚ PARA "ENTRENAR TU MEMORIA" durante los siete días de la semana.**

Para acostumbrarte a cambiar y hacer lo que beneficia a tu memoria, te propongo que armes tu propio "Plan de Acción semanal" y lo cumplas.

Aquí te dejo uno, a modo de ejemplo. Veras que no es difícil y sentirás el beneficio en pocas semanas:

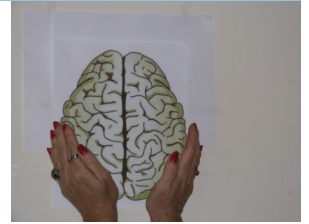
Domingo: Pon una agenda en tu cartera y llévala contigo adonde vayas. Acostúmbrate a anotar todas las informaciones que creas necesarias Dedica unos segundos a tratar de fijar la información consignada, repetirla asociando su contenido con otras cosas que te resulten fáciles y conocidas. Con el tiempo verás que recordarás cada vez mejor aquello

Información	1
Recursos y Consejos	1-2
Ejercicios mentales	2-3
Preguntas y Respuestas	3
Importante	4
Se vienen los Talleres !!!!	4

# GRATAMENTE

REVISTA DIGITAL "TODO SOBRE LA MEMORIA"

Teléfono: +972 - 0525973792  
Correo: goyely@gmail.com



que te propongas y ya no necesitarás de la agenda.

Lunes: Cambia tu rutina, haz cosas diferentes durante todo el día. Camina, pasea, juega y diviértete.

Martes: Come pescado, verduras y frutas frescas. Ah y toma mucha agua, (hoy y siempre). Tu cerebro y su oxigenación, te lo agradecerán.

Miércoles: Haz algo útil que te de placer y no te signifique exigencia. Recibe amigos, háblales por teléfono, visítalos.

Jueves: Trata de aumentar tu vocabulario. Lee libros, revistas, periódicos. Ten a mano un diccionario y úsalo i!!!

Viernes: Realiza sudokus, crucigramas, sopas de letras y otros juegos de mesa que sean desafíos para tu mente. Juega con números y letras.

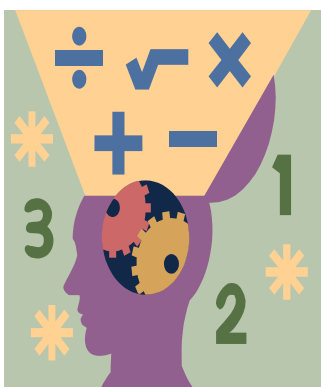
Sábado: Duerme un poco mas. Descansa. Relájate y respira profundamente. Haz ejercicios de visualización. Imagina un lugar que te de placer y tranquilidad. Solo piensa en el, en como te sientes allí, como respiras el aire puro. Come poco y lo necesario!!!!

Disfruta de tu Vida.

Cuídate y cuida tu cerebro.

Aun es irremplazable!!!!!!

**¡ENTREMOS  
está en la Red!**



Porque a la Memoria debemos cuidarla, entrénala todos los días.

## Ejercicios mentales:

Ej. 1: Observa atentamente la siguiente información y sigue las indicaciones, asegurándote que estés atento:

*Rosa Pérez es natural de Colombia. Está casada y tiene dos hijos gemelos. Es enfermera en una clínica dental de Bogotá y su marido, Manuel, es mecánico en un taller de reparación de coches.*

Trata de asociar cada uno de los datos personales de la señora Rosa Pérez utilizando facilitadores del recuerdo co-

mo:

Se llama "Rosa" como la flor; es de Colombia, el país del café; tiene hijos gemelos; trabaja en el área sanitaria de enfermería con un dentista; su marido repara coches en un taller.

Tapa el texto y pregúntate: ¿Cómo se llama esta señora? ¿De dónde es? ¿Está casada? ¿Tiene hijos? ¿Cuántos? ¿A qué se dedica? ¿Dónde trabaja? ¿Y su marido?

Ej. 2: Trata de responder sin errores, cómo se distribuye el tiempo en horas, días, meses:

¿Cuántos días tiene una

semana? ¿Cuáles son?

¿Cuántos meses tiene un año? ¿Cuáles son?

¿Cuántas estaciones tiene un año? ¿Cuáles son?

¿Cuántos días tiene un año?

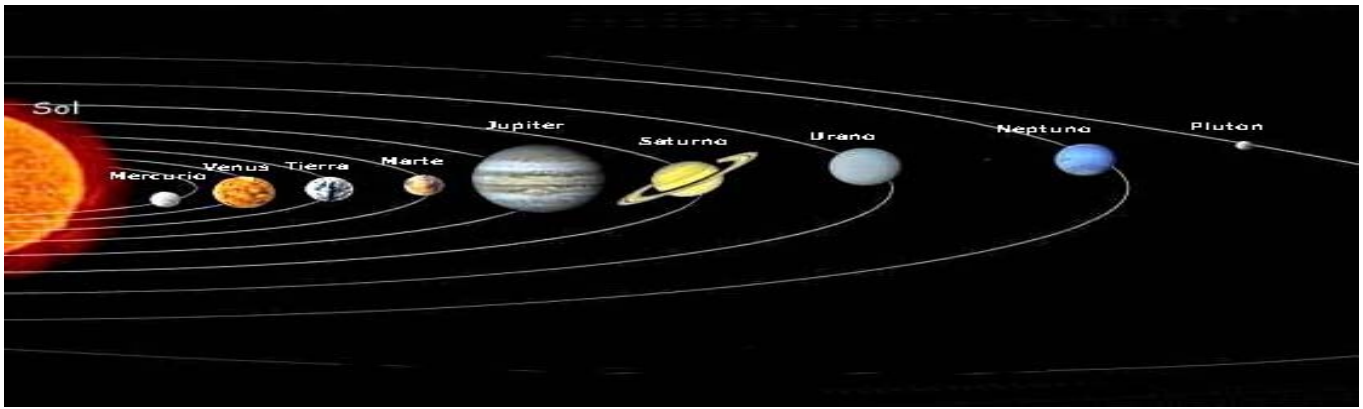
¿Cuántos días tiene un mes?

¿Cuántas horas tiene un día?

¿Cuántos minutos tiene una hora?

¿Cuántos segundos tiene un minuto?

Ej. 3: Pon atención a este dibujo:



Si tomas la primer letra de cada planeta, acá tienes la frase que por asociación te permitirá recordar el orden de los mismos. (Mercurio esta primero que Marte)

**Mi viejo tío Martín jugo softbol una noche placentera**

Ej. 4: Rodea con un circulo TODOS los números 7 y 9 que encuentres:

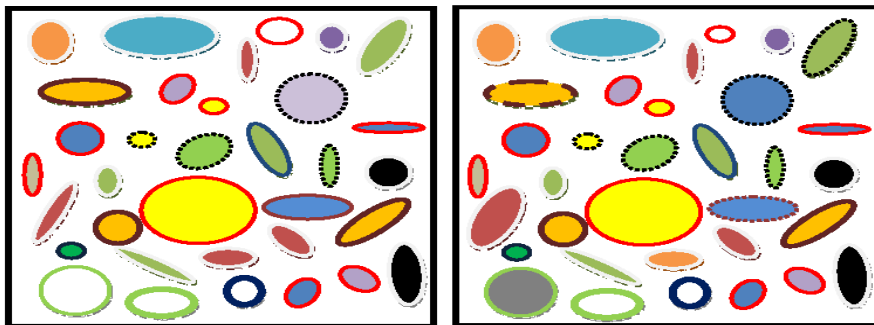
7 9 2 4 6 5 1 8 7 9 3 2 8 4  
 5 6 8 9 2 3 5 7 6 9 1 3 5 2 7 9 4 7  
 6 3 8 9 1 7 3 6 2 8 4 5 1 9 3  
 4 5 7 1 2 8 7 9 2 5 6 1 3 2 4 7 3 9

Ej. 5:

Ginés Ciudad-Real y Maribel Martínez

Fichas para mejorar la atención

Encuentra las 8 diferencias pueden ser de tamaño, color y orientación



<http://orientacionandujar.wordpress.com/>

**Preguntas y respuestas:** Tengo una gran facilidad para evocar ciertos recuerdos, incluso muy antiguos, pero olvido fácilmente lo que he hecho hace solo algunos minutos. Es eso normal?

Este comentario es a menudo expresado por las personas de edad algo avanzada. Este puede tener diversas significaciones. Quizá es simplemente que la vida hoy día no presenta mucho interés. Se deja entonces de recordar los momentos que ayer tuvieron más encanto. Es una especie de compensación. Un poco peligrosa quizá porque ella nos arriesga a desviarnos poco a poco, de la vida real y a hacernos refugiar en el pasado. Ello puede significar también que atravesamos un momento de sobrecarga. Demasiadas preocupaciones atraviesan nuestra existencia y conducen a un estado de dispersión de nuestra memoria. Ella no puede más fijar. Sólo los recuerdos antiguos, que están fuera de los trastornos actuales, perduran sin problema, nos dan la impresión de una especie de deterioro de nuestra capacidad actual de memoria. Hace falta, seguramente, simplemente tomar distancia con respecto a todo aquello que obstruye así, pues paraliza el funcionamiento actual de nuestra memoria.

## LAS 7 ACTIVIDADES MENTALES ESENCIALES QUE NOS RECOMIENDA EL DR. DAN SIEGEL PARA OPTIMIZAR EL CEREBRO Y CREAR BIENESTAR A CADA SER HUMANO



*The Healthy Mind Platter, for Optimal Brain Matter*

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

1. Tiempo para enfocarse en un proyecto: FOCUS TIME: nos sentimos eufóricos y desafiamos el intelecto, activando profundas conexiones en el cerebro.
2. Tiempo para jugar: PLAY TIME: nos permite ser espontáneos, creativos, disfrutar nuevas experiencias y por lo tanto, también crear nuevas conexiones neuronales.
3. Tiempo para conectar con los otros CONNECTING TIME: mejor, en persona. Cuando nos tomamos un tiempo para conectar con los otros o con la naturaleza, activamos y reforzamos el circuito relacional del cerebro.
4. Tiempo para ejercitarse PHYSICAL TIME: cuando movemos nuestro cuerpo, de forma aeróbica, si no tenemos problemas médicos, fortalecemos nuestro cerebro también.
5. Tiempo con nosotros TIME IN: se trata de pararnos a reflexionar internamente, centrándonos en sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos, ayudando a integrar todas las zonas del cerebro.
6. Tiempo de relax: DOWN TIME: cuando no nos enfocamos en nada, sin ninguna meta en particular y dejamos a nuestra mente divagar o simplemente relajarse. En esos momentos, ayudamos a nuestro cerebro a recargarse.
7. Tiempo de dormir: SLEEP TIME: cuando le permitimos al cerebro el descanso que necesita, consolidamos y nos recuperamos de las experiencias que hemos vivido en el día.

<https://lh5.googleusercontent.com/-1mdOTyYFi4/T-di63QPvI/AAAAAAAAAzU/O42ynuud4Fw/s647/HealthyMindPlatter.jpg>

**En el mes de octubre retomaremos la actividad de los Talleres de gimnasia mental, que serán "Palabra Mayor" en juegos y actividades con vocablos, numeros y otras cosas, para desarrollar la atencion, memoria, concentracion, fluidez verbal y razonamiento.**

**Jugaremos con nuestra memoria y haremos mantenimiento cognitivo.**

**Estos talleres estan dirigidos a personas mayores con quejas normales de su memoria.**

**Consultas e informes: Elisa Merkier.**

**www.entrememos.com— 0525973792—goyely@gmail.com**

**Facebook: Entrememos.**

**Hasta la proxima: Ely.**

