

# Calendario “Memoria Mejor” 2021



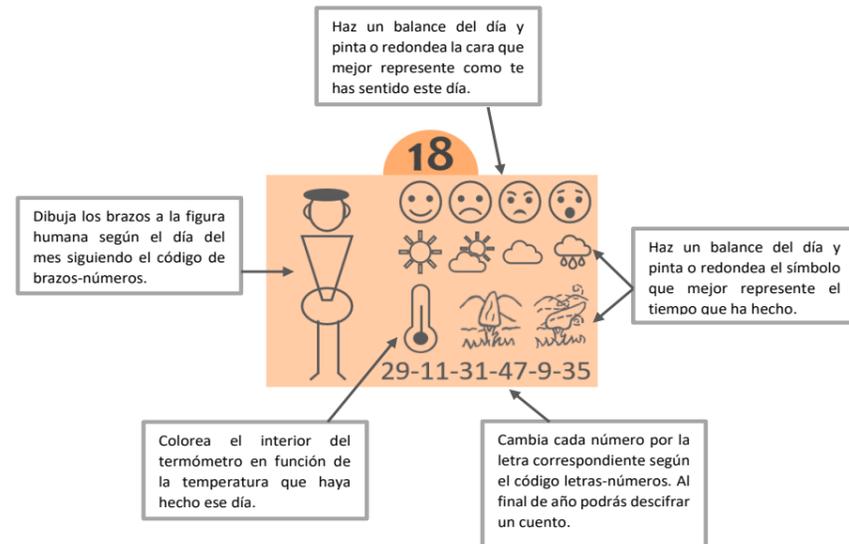


# INSTRUCCIONES DEL CALENDARIO 2021 “MEMORIA MEJOR”

Este calendario persigue mejorar la memoria, una de las funciones cerebrales imprescindibles para saber quién somos o para realizar nuestros *quehaceres* diarios. En particular, se proponen las siguientes secciones:

## 1. PARTE FRONTAL DEL CALENDARIO - Ejercicios para cada día

Verás que cada día del calendario contiene varios dibujos: la silueta de una figura humana, caras con diferentes estados de ánimo, dibujos referentes al tiempo atmosférico y una serie de números:



### 1.1. Caras

Debes hacer un balance del día que has pasado y rodear o colorear la cara que mejor haya representado tu estado de ánimo:

- Alegría** → Buen estado de ánimo, en el que se siente satisfacción y hay tendencia a la risa o la sonrisa.
- Tristeza** → Sentimiento de dolor anímico que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.
- Enfado – Frustración** → Sentimiento de disgusto hacia una persona o cosa, generalmente a causa de algo que perjudica, o por la imposibilidad de satisfacer un deseo o necesidad.
- Tensión – Nerviosismo** → Estado de excitación nerviosa, inquietud o falta de tranquilidad.

### 1.2. Tiempo

Haz un balance del tiempo que ha hecho a lo largo del día y rodea o colorea el símbolo que mejor lo represente:

- Soleado** → Predomina un cielo sin nubes en el que se ve el sol.
- Sol y nubes** → Nubes poco densas o frecuentes que muchas veces permiten ver el sol.
- Nuboso** → Cielo cubierto de nubes que no dejan ver el sol.
- Lluvioso** → Precipitaciones frecuentes.
- Nieve** → Cae nieve suficiente para que se mantenga en la calle un par de horas.

Además, debes escoger entre las siguientes dos figuras en función del viento que haya hecho ese día:



### 1.3. Temperatura

Rellena el termómetro más o menos en función de la temperatura que haya hecho a lo largo del día. Puedes colorear su interior o, si lo prefieres, marcarlo con una flecha.



### 1.4. Números a letras

Los números que aparecen cada día debes cambiarlos por su letra correspondiente siguiendo el siguiente código letra-número:

A=1	CH=7	F=13	I=19	L=25	N=31	P=37	S=43	V=49
B=3	D=9	G=15	J=21	LL=27	Ñ=33	Q=39	T=45	X=51
C=5	E=11	H=17	K=23	M=29	O=35	R=41	U=47	Y=53
								Z=55

Además, debes tener en cuenta las siguientes reglas:

- Por regla general cada día contiene una única palabra, así que entre las palabras que hay en días consecutivos se considera que hay un espacio:



- El símbolo “ / ” representa la separación de dos palabras diferentes:



- El símbolo “ \* ” que encontrarás al final de la palabra de un día y al inicio de la palabra del siguiente, representa que esas dos palabras en verdad son una:

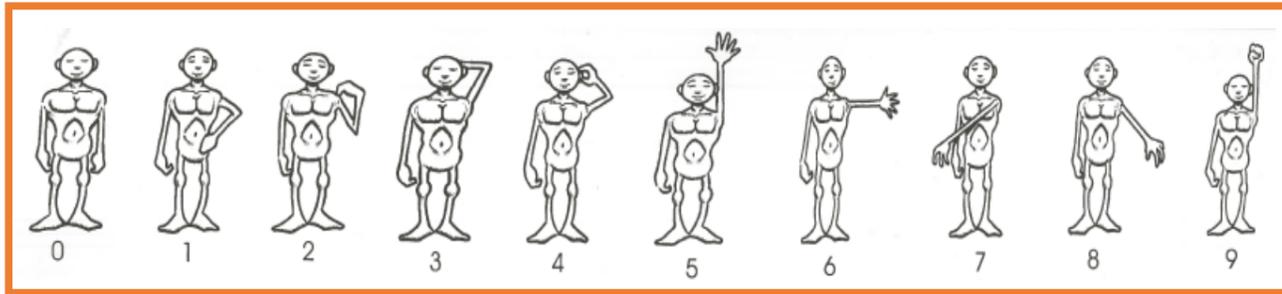


Al final del año descubrirás que todos los números esconden detrás el cuento de Julio Cortázar que se titula “Instrucciones para subir una escalera”.

# INSTRUCCIONES DEL CALENDARIO 2021 “MEMORIA MEJOR”

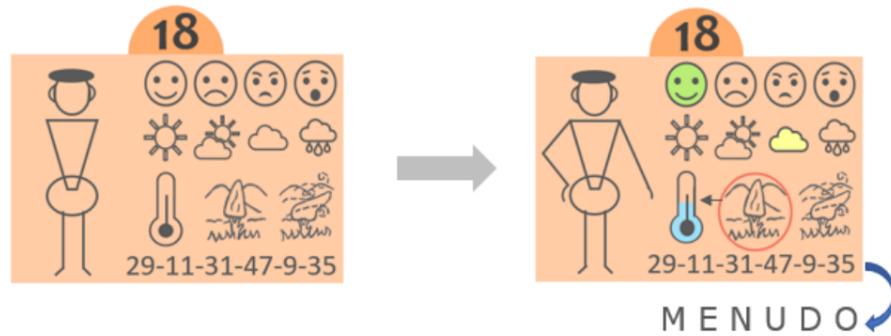
## 1.5. Figura humana

Completa los brazos a la figura humana según el día del mes en el que esté. Utiliza el código brazos-números que ves en las figuras del recuadro.



- 0 = brazo estirado
- 1 = brazo en jarras
- 2 = mano al hombro
- 3 = mano a la nuca
- 4 = mano a la oreja
- 6 = brazo en cruz
- 7 = brazo al frente
- 8 = brazo estirado y separado del cuerpo
- 9 = brazo en alto con puño cerrado

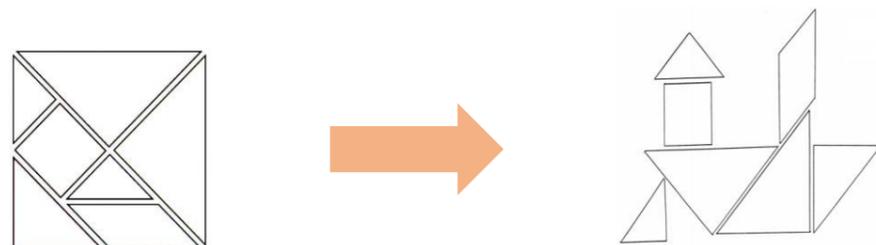
A continuación, verás un ejemplo resuelto de cómo debería acabar cada casilla al finalizar el día:



## 2. PARTE POSTERIOR DEL CALENDARIO – Lado izquierdo

### 2.1. Ejercicios semanales – TANGRAM

Para realizar estos ejercicios deberás recortar las piezas que vienen al final del calendario. Con estas piezas debes intentar construir las diferentes figuras que te vas encontrando en el calendario.



### 2.2. Ejercicios semanales – Lingüísticos y numéricos

En esta sección encontrarás ejercicios en los que tendrás que reordenar letras para crear palabras nuevas, buscar palabras con ciertas características, ordenar textos, resolver adivinanzas o realizar algún cálculo.

### 2.3. Ejercicio mensual

En esta sección se proponen ejercicios relacionados con preguntas curiosas, ejercicios de orientación, ejercicios de habilidad manipulativos, lingüísticos y numéricos.

## 3. PARTE POSTERIOR – Lado derecho

En la parte derecha se presenta una de las cuatro estrategias de memoria: la ASOCIACIÓN de imágenes y números. Durante este año se trabajará con la estrategia O (organización). Para ello, aprenderemos a usar el método herigoniano que consiste en asociar números a imágenes. Para aplicar este método disponemos de un tablero de cien dibujos que se encuentra al final del calendario. Por increíble que parezca aprenderemos *al dedillo* todos estos dibujos al final del año.

Los tipos de ejercicios que encontrarás en esta sección son: 1) aprender los dibujos que hay en cada fila del tablero (una por mes). 2) Inventar historias con los diez dibujos que aparecen en cada fila del tablero. 3) Identificar qué número va con que dibujo y viceversa. 4) Aplicar el método herigoniano a cifras de la vida diaria (DNI, móvil, fechas importantes...).

## 4. EJERCICIO ESTACIONAL

Encontrarás 4 registros, uno por estación, relacionados con el tiempo atmosférico y las caras emocionales. Al finalizar cada estación, debes identificar el número de veces que se ha repetido cada uno de los iconos que aparece en el registro, bien poniendo una X en cada cuadrícula o pintándola, tú eliges. A continuación, verás un ejemplo resuelto:

*INVIERNO*

☀️	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
☁️	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
☔	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
❄️	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
🌬️	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
🌡️	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
☺️	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
☹️	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
😬	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

# ENERO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

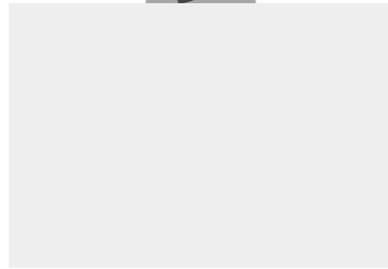
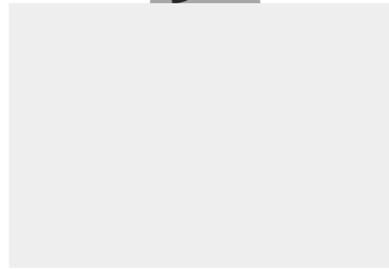
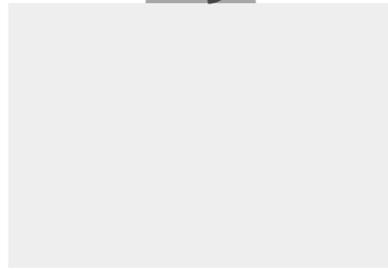
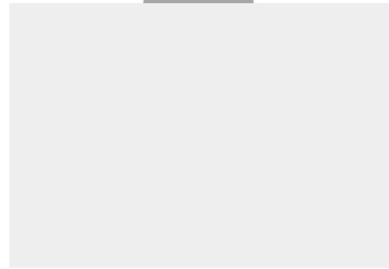
27

28

29

30

31



# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

Encuentra palabras ordenando las letras:

ACLARREME - CODNAREICO - UNFRENA

## ▼ NÚMEROS

Con diez veces el 10 conseguir 9.

# ROMPECABEZAS DEL MES

Si estás en el ayuntamiento. ¿Cómo llegarías a la estación de tren por el camino más corto? Escribe las calles, cuenta el número de tiendas y puertas que te encuentres.

Responde si estás de acuerdo o no con estas afirmaciones:

1. Hay personas que tienen buena memoria de forma innata.  SÍ  NO
2. Las personas mayores no pueden aprender nuevas habilidades para mejorar la memoria.  SÍ  NO
3. Cuando participas en un programa de entrenamiento de memoria te conviertes en una persona con buena memoria.  SÍ  NO



## MITOS SOBRE LA MEMORIA

Mito 1. Hay personas que tienen buena memoria de forma innata.

No hay un secreto para tener buena memoria más bien hay diferentes habilidades que contribuyen a optimizar la memoria. La buena memoria está relacionada con el uso de habilidades, estrategias y su puesta en práctica. Además, cada persona tiene facilidad para usar una u otra habilidad que iremos viendo a lo largo de las actividades que proponemos en este calendario.

Mito 2. Las personas mayores no pueden aprender nuevas habilidades para mejorar la memoria.

Hay una expresión “perro viejo” que se usa para referirnos a personas experimentadas. Por consiguiente, más que la edad lo que dificulta la memoria es “dejar de ser perro viejo”, esto es, dejar de aprender “trucos” o nuevas habilidades.

Mito 3. Cuando participas en un programa de entrenamiento de memoria te conviertes en una persona con buena memoria.

Los programas de entrenamiento de memoria ofrecen caminos o habilidades diferentes para mantener nuestra memoria a punto. Sin embargo, si dejas de entrenar o poner en práctica las habilidades entrenadas para tener una buena memoria, vuelves a sentir que ésta te falla.



## ACRÓSTICO SOVA

El acróstico SOVA reúne las cuatro herramientas de la memoria: Significado, Observación, Visualización y Asociación. Nos centraremos en la asociación: es una técnica que nos permite guardar y recuperar la información de forma consciente.



### EJERCICIO

¿Te has fijado alguna vez como memorizas los números? Hagamos una prueba. Trata de memorizar este número de teléfono a tu manera y trata pensar cómo lo has memorizado:

# FEBRERO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

43-11

2

5-35-25-35-5-1

3

37-1-41-1-25-11-25-1

4

1

5

11-43-45-11

6

37-25-1-31-35

7

37-1-41-1

8

9-1-41

9

37-1-43-35

10

1 / 47-31-1

11

31-47-11-49-1

12

37-11-41-37-11-31-9\*

13

\*19-5-47-25-1-41,

14

5-35-31-9-47-5-45-1

15

39-47-11 / 43-11

16

41-11-37-19-45-11

17

11-31

18

11-43-37-19-41-1-25

19

35

20

11-31

21

25-19-31-11-1

22

39-47-11-3-41-1-9-1

23

17-1-43-45-1

24

1-25-45-47-41-1-43

25

43-47-29-1-29-11-31-45-11

26

49-1-41-19-1-3-25-11-43.

27

1-15-1-7-1-31-9-35-43-11

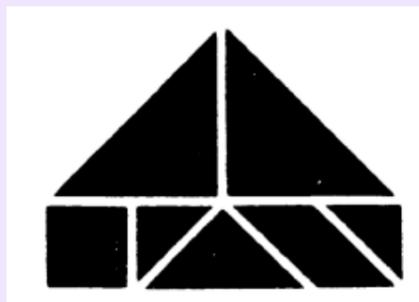
28

53

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



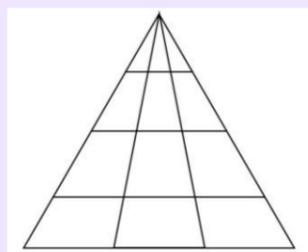
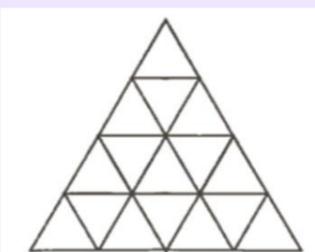
## ▼ LETRAS

Encuentra 10 palabras usando las letras de la palabra:

**ESPECTÁCULO**

## ▼ NÚMEROS

¿Cuántos triángulos hay en cada una de las siguientes imágenes?



# ROMPECABEZAS DEL MES

¿Por qué tienes ese número del DNI y no otro?

## MÉTODO HERIGONIANO

Trocear o agrupar información

Cuando tenemos que aprender un número de teléfono tratamos de agrupar y memorizar los números de dos en dos o de tres en tres. Hay otros modos de aprender números con menos esfuerzo. Durante este año aprenderemos a memorizar números de teléfono, de carné, la cuenta bancaria o la clave del ordenador. Además, aprenderemos a retener de fechas de cumpleaños y aniversarios para sorprender a nuestros seres queridos.

Empezamos presentando el método herigoniano que es una regla nemotécnica que consiste en asociar cada uno de los cien números, que aparecen en el tablero de la página anterior, a imágenes. El método se basa en que para nuestro cerebro es más fácil memorizar imágenes que números. Así que si aprendemos los dibujos de este tablero comprobarás lo fácil que es aprender números de teléfono, el carné, etc.

Para saber como funciona este método tienes que seguir estos pasos:

1. Empezaremos aprendiendo qué sonido le corresponde a cada número.

Número	Sonido
0	s
1	t
2	n
3	m
4	r / rr
5	l
6	j
7	k, c (sonido fuerte)
8	f
9	b / v

Te propongo la siguiente frase para que no se te olviden los sonidos:

**isi te enamora la jo  
café bebe!**

Fíjate que el orden en el que van los sonidos marcados en color rojo se corresponden con el orden de los números de la tabla.



2. Siguiendo este ejemplo, trata ahora de hacer tu propia frase para recordar los sonidos de la tabla. Recuerda: la frase que compongas debe de respetar el orden en el que aparecen los sonidos.



# MARZO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

37-35-31-19-11-31-9-35

2

25-1

3

29-1-31-35

4

19-55-39-47-19-11-41-9-1

5

11-31

6

47-31-1 / 9-11

7

25-1-43

8

37-1-41-45-11-43

9

53 / 25-1

10

9-11-41-11-7-1

11

11-31 / 25-1

12

17-35-41-19-55\*

13

\*35-31-45-1-25

14

5-35-41-41-11-43-37\*

15

\*35-31-9-19-11-31-45-11

16

43-11

17

11-43-45-1

18

11-31

19

37-35-43-11-43-19-35-31

20

29-35-29-11-31\*

21

\*45-1-31-11-1

22

9-11 / 47-31

23

37-11-25-9-1-33-35

24

35

25

11-43-5-1-25-35-31

26

5-1-9-1

27

47-31-35

28

9-11

29

11-43-45-35-43

30

37-11-25-9-1-33-35-43

31

13-35-41-29-1-9-35-43

1

2

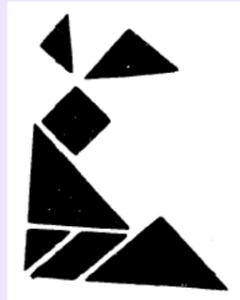
3

4

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

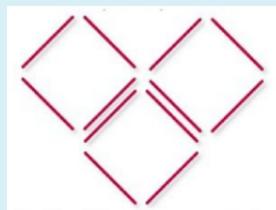
Busca ocho palabras que tengan las letras “ei”, en este orden. Ejemplo: **pe**ine

## ▼ NÚMEROS

¿Cuánto cuesta docena y media de sardinas a peseta y media la sardina y media?

# ROMPECABEZAS DEL MES

Mueve 4 de los 12 palillos que componen los 3 rombos y construye 7 rombos:



# MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo más reglas del método herigoniano.

1. Mira el tablero. Los dibujos de cada casilla tienen en cuenta los sonidos que representa cada número. ¿Recuerdas la frase que inventaste para recordar los sonidos de cada número? Puedes escribirla aquí: .....
2. Este método no tiene en cuenta ni las vocales ni la “h”.

## EJERCICIO

Apliquemos estas reglas. Escribe debajo de cada dibujo el nombre y debajo del nombre escribe el sonido que queda sin contar ni las vocales ni la letra “h”.

Dibujo	 0	 1	 2	 3	 4	 5	 6	 7	 8	 9
Nombre										
Sonido										

¿Encuentras alguna relación entre el sonido que queda en las casillas y la tabla que aprendiste el mes de febrero?. Trata de escribir o contar a alguien lo que has descubierto.

## EJERCICIO

Ahora te propongo una historia para aprender fácilmente los dibujos de los números del 0 a 9.

Érase una vez un **oso** que quería tomar **té** pero **no** tenía. Entonces envió señales de **humo** a su vecino. Éste ató a su **aro** un **hilo** y lanzó el **té** al oso pero su **ojo** apuntó a la **oca** que llevaba el señor **feo** así que el **ave** cogió el **té** y volando se lo llevó al oso.



Ahora trata tú de crear una historia en la que aparezcan los dibujos del 0 al 9. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.

# ABRIL 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

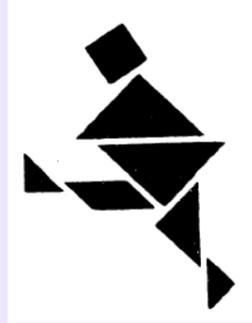
1

2

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

Es una cosa que tiene ocho letras, y si le quitas cinco letras sólo le queda una.

## ▼ NÚMEROS

La edad de Pedro más la edad de Ana es igual a la edad de Ángel más la de Carlos. Pedro y Carlos tienen la misma edad. ¿Conclusión?

# ROMPECABEZAS DEL MES

Coloca 16 palillos como indica el dibujo.  
Reglas: se cogen tantos palillos como uno quiera de una misma fila horizontal (nunca vertical). Pierde el que coja el último palillo de la mesa.



# MÉTODO HERIGONIANO

## EJERCICIO

Ahora vamos a aplicar el método herigoniano a la vida diaria. En particular con la memorización de los números del DNI. Mira el ejemplo y trata de aplicarlo con el número de tu carné:



**120683379**

1. Separa los números de uno en uno:

1-2-0-6-8-3-3-7-9

2. Busca el dibujo que se corresponde a cada número:

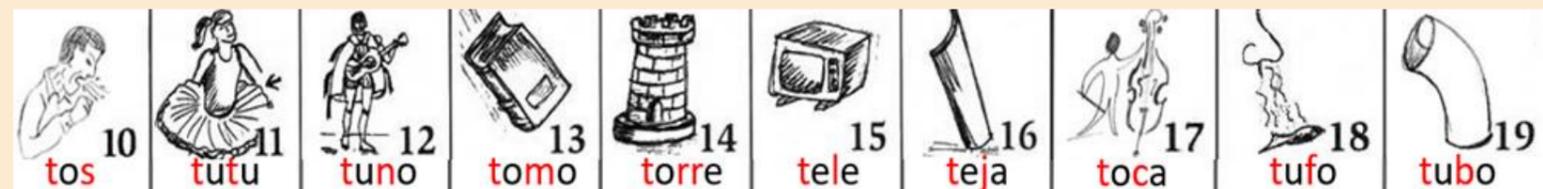


3. Crea una historia con los dibujos para reforzar su memorización:

*Ejemplo: El té que no estaba frío. El oso le echó un ojo y vio que echaba humo, mucho humo. Avisó a la oca y al ave para que no lo tomaran aún.*



Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la segunda fila del tablero:



## EJERCICIO

Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 10 al 19. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico



Inventar estas historias te ayudará a recordar números más fácilmente. Este método es útil en situaciones en la que uno se queda en blanco y no recuerda los números de teléfono. Bastará con que recuerdes los dibujos de la historia a la que hayas asociado tu número de teléfono y listo.

# MAYO 2021

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

SÁBADO

1

DOMINGO

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

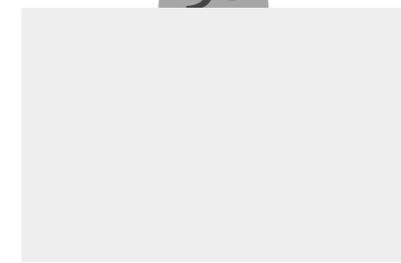
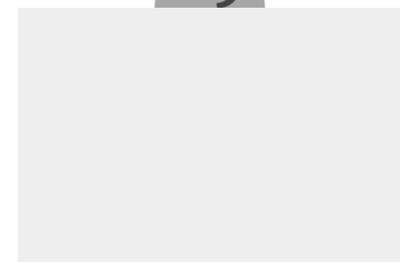
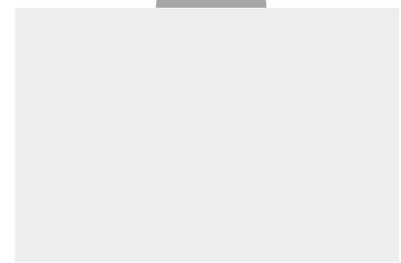
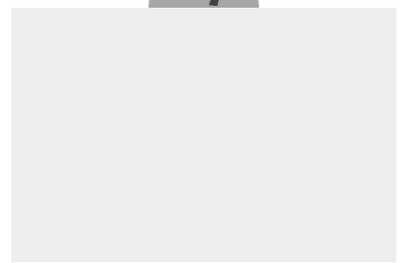
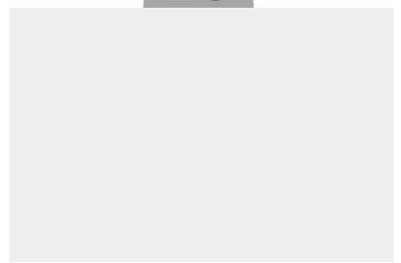
2

3

4

5

6



Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 39-47-19-55-1

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 29-1-43

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 3-11-27-1-43 / 35

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 37-19-31-45-35-41\*

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: \*11-43-5-1-43,

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 37-11-41-35

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 19-31-5-1-37-1-5-11-43

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 9-11

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 45-41-1-43-25-1-9-1-41

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 9-11 / 47-31-1

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 37-25-1-31-45-1

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 3-1-21-1

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 1 / 47-31

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 37-41-19-29-11-41

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 37-19-43-35.

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 25-1-43

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 11-43-5-1-25-11-41-1-43

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 43-11

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 43-47-3-11-31

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 9-11

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 13-41-11-31-45-11,

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 37-47-11-43

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 17-1-5-19-1

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 1-45-41-1-43

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 35 / 9-11

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 5-35-43-45-1-9-35

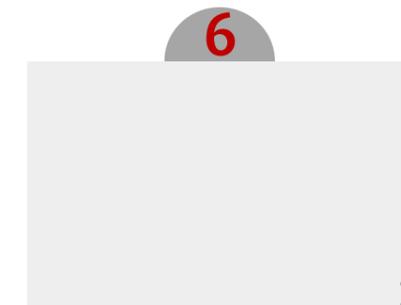
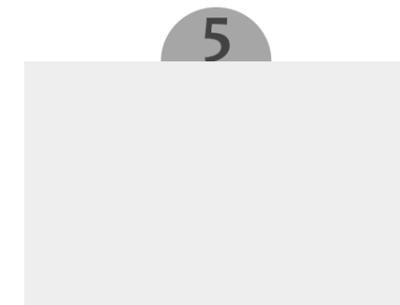
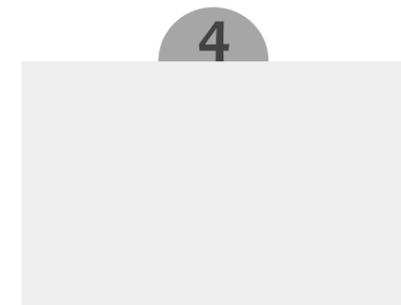
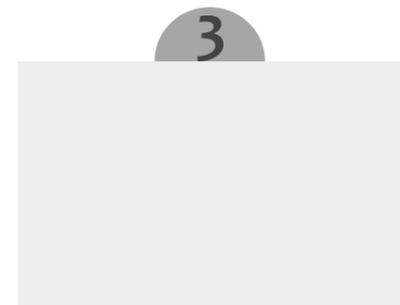
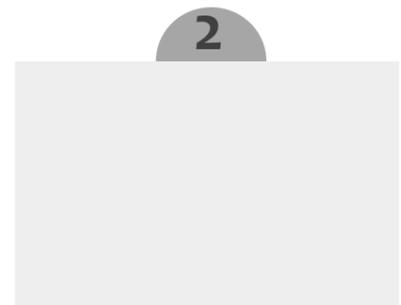
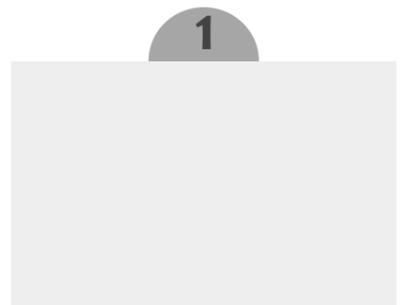
Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 41-11-43-47-25-45-1-31

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 37-1-41-45-19-5-47-25\*

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: \*1-41-29-11-31-45-11

Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 19-31-5-35-29-35-9-1-43.

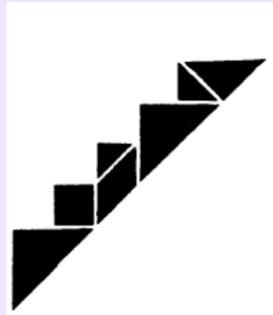
Person icon, weather icons (sun, sun, cloud, rain), thermometer, and other symbols. Numbers: 25-1



# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

Busca ocho palabras que tengan las letras “ld”, en este orden. Ejemplo: aldea

## ▼ NÚMEROS

Trazando dos rectas divide en cuatro partes que contengan dos estrellas cada una:



# ROMPECABEZAS DEL MES

¿Cuál es la palabra de 4 letras que empieza con C y termina con O? Es arrugado y todos lo tenemos atrás.

## MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la tercera fila del tablero:



### EJERCICIO

Trata de crear una historia con los dibujos del 20 al 29. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.



Date cuenta que los números con dos cifras se componen con dos de los sonidos que has aprendido el mes de febrero. Mira el siguiente ejemplo para entenderlo mejor:



### EJERCICIO

Ahora te proponemos que memorices esta fecha: 29-03-1929. Para memorizar la fecha puedes usar los dibujos de la primera fila o incluir dibujos de la segunda y tercera fila que ya hemos estudiado. Los pasos que debes seguir son los siguientes:

1. Separa los números de uno en uno o de dos en dos.
2. Busca el dibujo que se corresponde a cada número:
3. Crea una historia con los dibujos para reforzar su memorización.



# JUNIO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

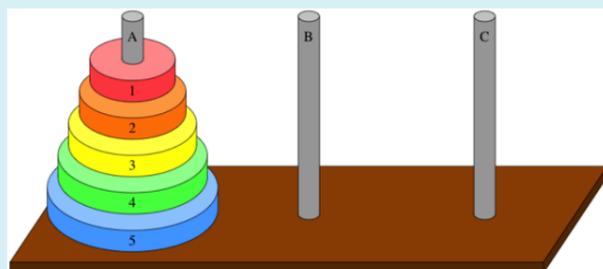
Adivinanza: Es cuando no es y no es cuando es. ¿Qué es?

## ▼ NÚMEROS

¿Cuántos días han pasado del año?

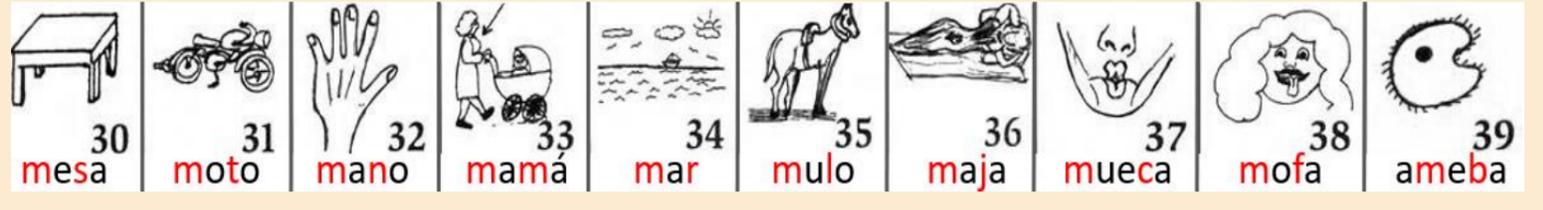
# ROMPECABEZAS DEL MES

Los discos deben situarse en el poste C igual que están colocados en el poste A, moviéndolos de uno en uno. Usa el poste B para trasladar los discos. No puedes colocar nunca un disco más grande sobre otro menor.



# MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la cuarta fila del tablero:



## EJERCICIO



Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 30 al 39. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.

## EJERCICIO

Completa las tablas y luego trata de memorizar estas listas. ¿Qué lista te resulta más difícil de memorizar?. Ojo que esta pregunta tiene truco.

Números	Nombre
25	<b>NILO</b>
38	
15	
19	
20	

Números	Nombre
2	<b>NO</b>
5	
3	
8	
1	
5	
1	
9	
2	
0	



# JULIO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

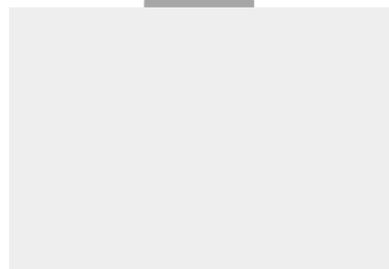
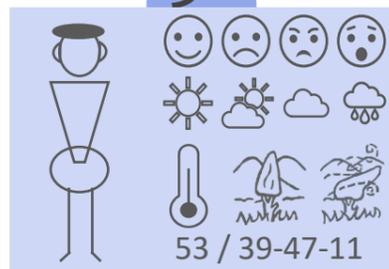
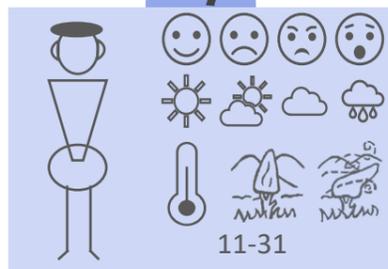
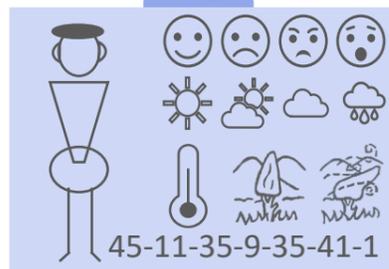
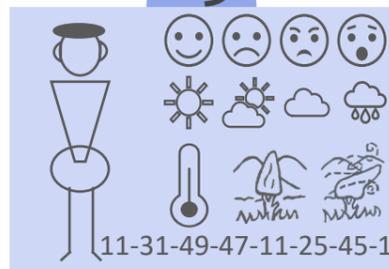
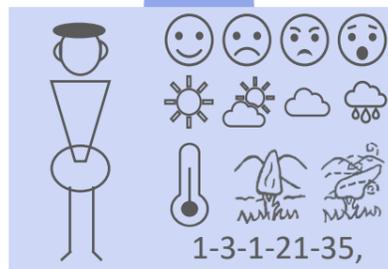
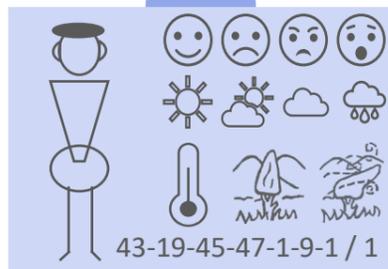
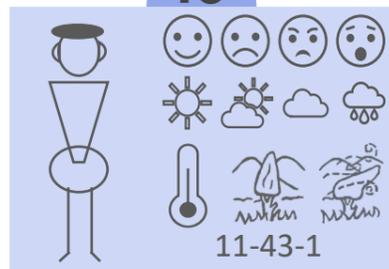
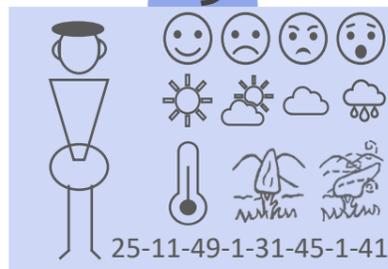
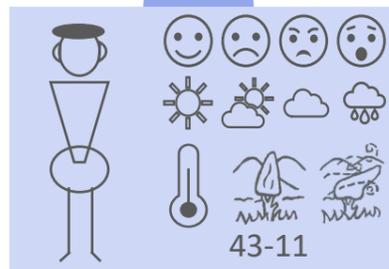
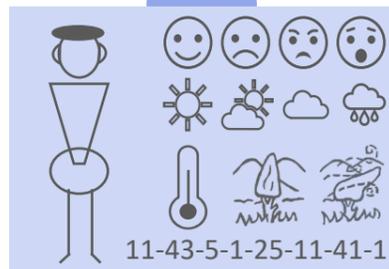
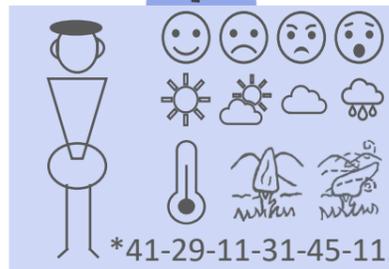
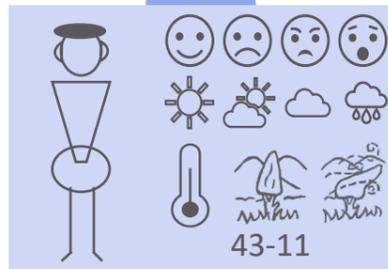
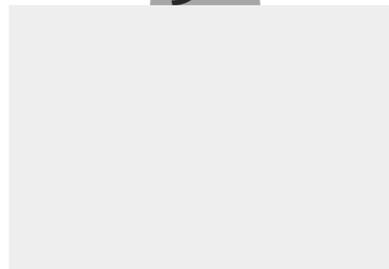
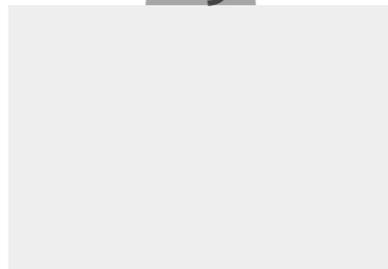
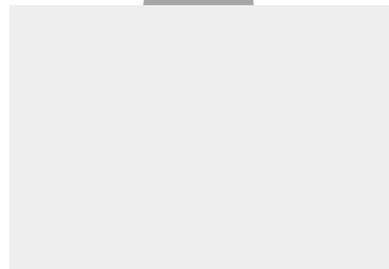
28

29

30

31

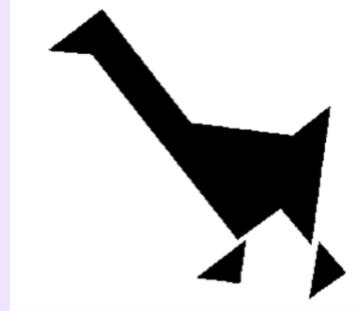
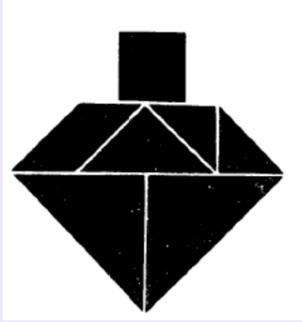
1



# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

Busca ocho palabras que tengan juntas la “nc”. Ejemplo: “**en**cerado”.

## ▼ NÚMEROS

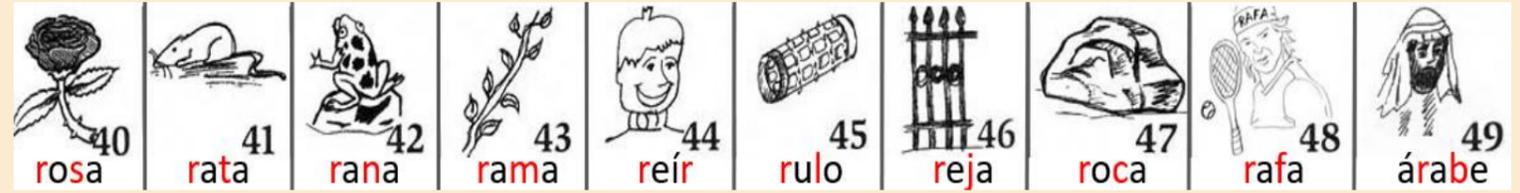
Alberto lleva más monedas que Raquel, pero menos que Luis. La suma total de las monedas en juego es menos de diez. Ningún jugador sacó dos monedas, sólo uno no sacó ninguna moneda. Yo llevo una moneda. ¿Cuántas monedas lleva cada uno?

# ROMPECABEZAS DEL MES

¿Por qué la semana santa no cae siempre en la misma fecha?

## MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la quinta fila del tablero:



### EJERCICIO

Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 40 al 49. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.



### EJERCICIO

Ahora prueba a memorizar tu número de afiliación a la seguridad social aplicando los pasos del método herigoniano.

Pasos:

1. Separa los números de uno en uno o de dos en dos.
2. Selecciona los dibujos según la agrupación que has hecho de los números.
3. Crea una historia con los dibujos para asegurar tu memorización.



# AGOSTO 2021

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

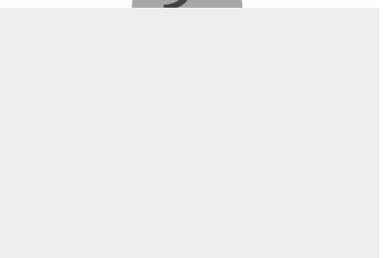
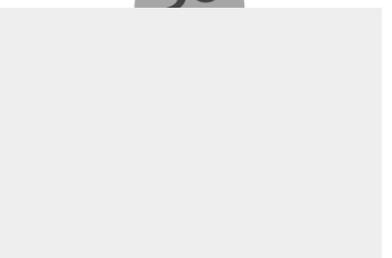
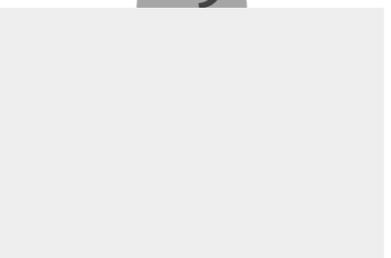
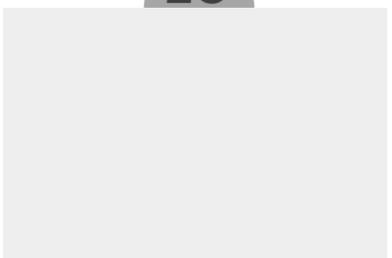
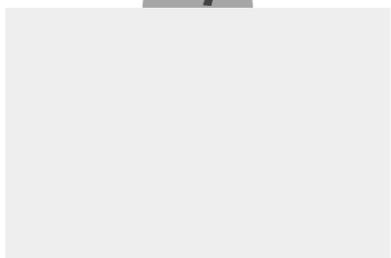
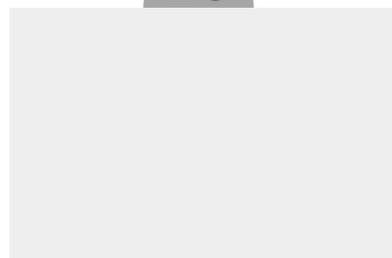
30

SÁBADO

31

DOMINGO

1



1

11-51-5-11-37-5\*

2

\*19-35-31-11-43

3

5-1-3-11

4

11-51-1-5-45-1\*

5

\*29-11-31-45-11

6

11-31 / 11-25

7

11-43-5-1-25-35-31.

8

37-47-11-43-45-1

9

11-31 / 11-25

10

37-41-19-29-11-41

11

37-11-25-9-1-33-35

12

9-19-7-1

13

37-1-41-45-11,

14

39-47-11 / 37-1-41-1

15

1-3-41-11-49-19-1-41

16

27-1-29-1-41-11-29-35-43

17

37-19-11, / 43-11

18

41-11-5-35-15-11

19

25-1 / 37-1-41-45-11

20

11-39-47-19-49-1\*

21

\*25-11-31-45-11

22

9-11/25-1

23

19-55-39-47-19-11-41-9-1

24

(45-1-29-3-19-11-31

25

27-1-29-1-9-1

26

37-19-11,

27

37-11-41-35

28

39-47-11 / 31-35

29

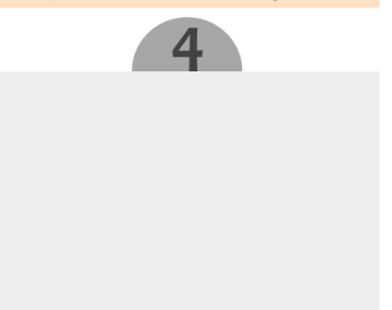
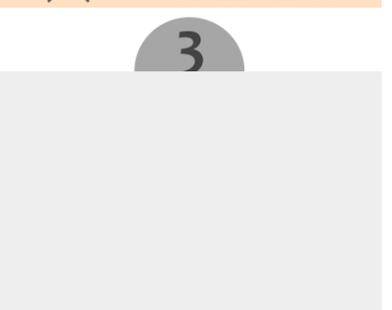
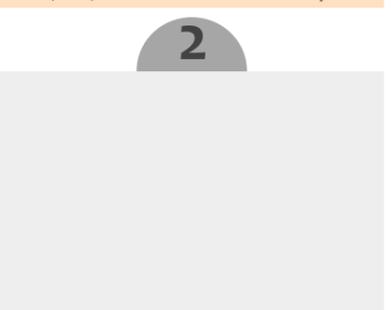
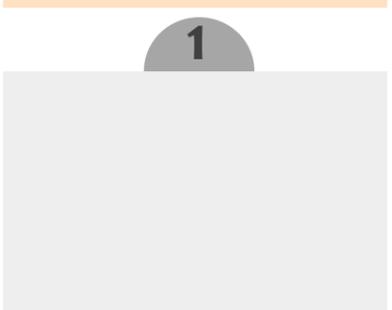
17-1 / 9-11

30

5-35-31-13-47-31\*

31

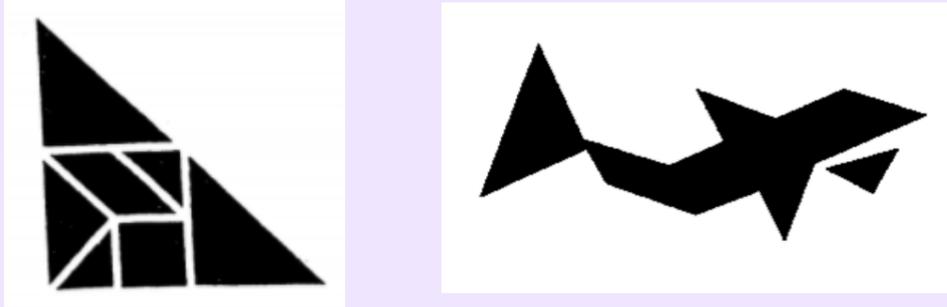
\*9-19-41-43-11



# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

Encuentra palabras ordenando las letras

FLICADIDE – ENGREDISADO – RUNETAR – AFICTINCOSAS

## ▼ NÚMEROS

¿Qué relación hay entre esta secuencia de números?

8 6 11 \_ \_ 12 17  
15 \_ \_ 23

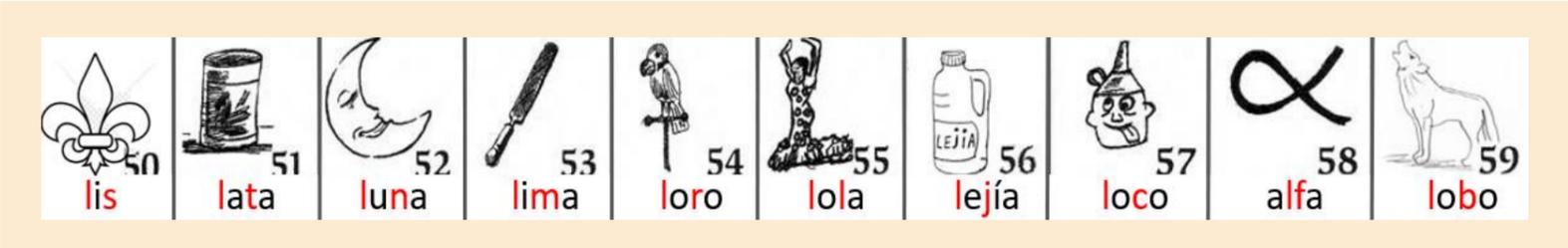
# ROMPECABEZAS DEL MES

Mueve los palillos necesarios para que la silla esté girada hacia la izquierda:



## MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la sexta fila del tablero:



### EJERCICIO



Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 50 al 59. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.

### EJERCICIO

Completa la siguiente tabla, siguiendo el ejemplo.

Dibujo	Número	Dibujo	Número
	29		



# SEPTIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:

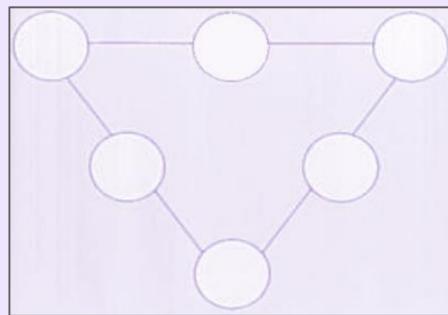


## ▼ LETRAS

Adivinanza: siete letras tiene mi nombre, que siete nombres esconde, dos son de varón y cinco de mujer son.

## ▼ NÚMEROS

Con los números: 1, 3, 4, 7, 9 y 10 consigue que todos los lados sumen 20.

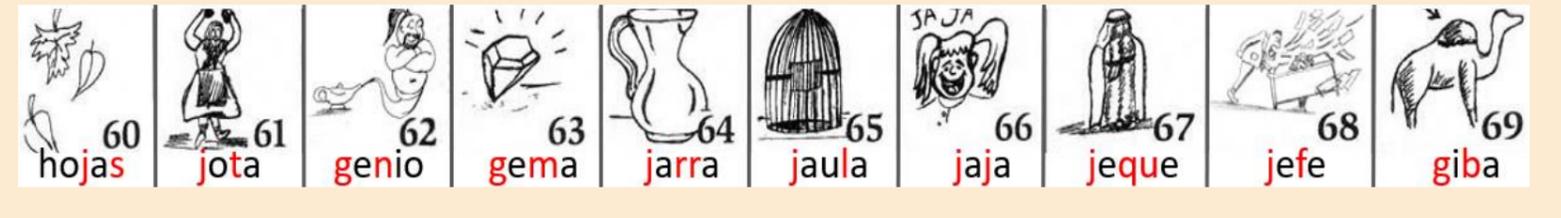


# ROMPECABEZAS DEL MES

Describe tu receta preferida con todo lujo de detalles: color, sabor, aroma, textura...

## MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la séptima fila del tablero:



### EJERCICIO



Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 60 al 69. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.

### EJERCICIO

Trata de memorizar los números de estas dos tablas. Ten en cuenta que para aprender la tabla de la izquierda debes usar todos los dibujos estudiados, pero para la tabla de la derecha debes usar solamente la primera fila del tablero. ¿Cuál te ha resultado más difícil de aprender? ¿Por qué?

Números	Nombre
12	<b>TUNO</b>
34	
53	
47	
28	

Números	Nombre
70	<b>OCA + OSO</b>
81	
93	
45	
19	



### EJERCICIO



Recuerdas la historia que te inventaste en el mes de junio para recordar las letras asociadas a los números del 30 a 39? ¿Y la frase que aprendimos en febrero para recordar los sonidos asociados a los números del 0 al 9?

# OCTUBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

37-11-25-9-1-33-35-43

43-35-31

43-19-11-29-37-41-11

25-35-43

29-1-43

9-19-13-19-5-19-25-11-43

17-1-43-45-1

1-9-39-47-19-41-19-41

25-1

5-35-35-41-9-19\*

\*31-1-5-19-35-31

31-11-5-11-43-1-41-19-1

25-1

5-35-19-31-5-19\*

\*9-11-31-5-19-1

9-11

31-35-29-3-41-11

11-31-45-41-11

11-25

37-19-11

53

11-25

37-19-11

17-1-5-11

9-19-13-19-5-19-25

25-1

11-51-37-25-19-5\*

\*1-5-19-35-31

5-47-19-9-11-43-11

11-43-37-11-5-19-1\*

\*25-29-11-31-45-11

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

Ordena el texto: "Bien muy estar el llevamos a bien muy mañana si vamos mal estar."

## ▼ NÚMEROS

Suma 34, usando los números del 1 al 16 en cada casilla. No se pueden repetir los números.

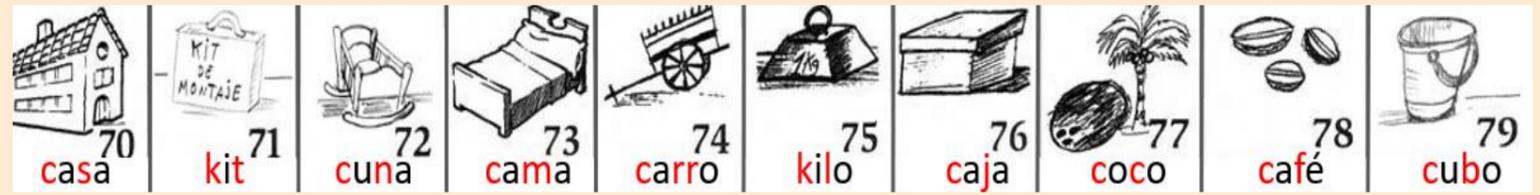
				34
				34
				34
				34
34	34	34	34	34

# ROMPECABEZAS DEL MES

¿En qué fecha cayeron los lunes de enero?

# MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la octava fila del tablero:



## EJERCICIO

Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 70 al 79. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.



## EJERCICIO

Relaciona las tres columnas con flechas.

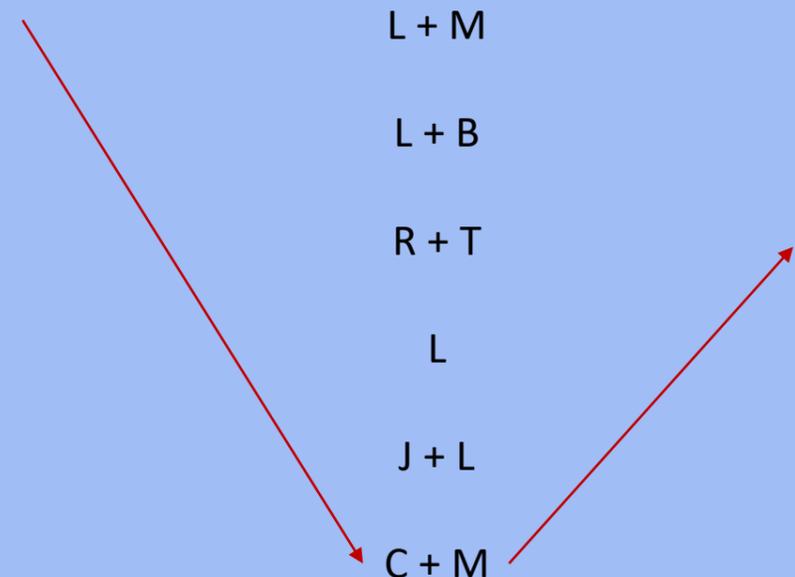
### NÚMEROS

- 73
- 59
- 62
- 5
- 65
- 41
- 12
- 53

### SONIDOS

- L + M
- L + B
- R + T
- L
- J + L
- C + M
- T + N
- J + N

### DIBUJOS



# NOVIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

9-11

2

31-35

3

25-11-49-1-31-45-1-41

4

1-25

5

29-19-43-29-35

6

45-19-11-29-37-35

7

11-25

8

37-19-11

9

53

10

11-25

11

37-19-11).

12

27-11-15-1-31-9-35

13

11-31

14

11-43-45-1

15

13-35-41-29-1

16

1-25

17

43-11-15-47-31-9-35

18

37-11-25-9-1-33-35,

19

3-1-43-45-1

20

45-11-35-9-35-41-1

21

45-11-35-9-35-41-1

22

41-11-37-11-45-19-41

23

1-25-45-11-41-31-1\*

24

\*9-1-29-11-31-45-11

25

25-35-43

26

29-35-49-19-29\*

27

\*19-11-31-45-35-43

28

17-1-43-45-1

29

11-31-5-35-31-45\*

30

\*41-1-41-43-11

1

2

3

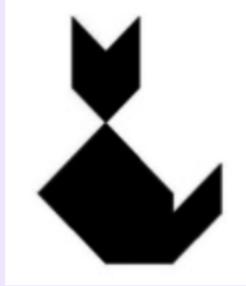
4

5

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



## ▼ LETRAS

Quita una letra de cada una de estas palabras para formar una distinta, luego con las letras que has quitado forma una palabra de ocho letras: Molestia – Listón – Huso – Falta – Abarca – Negro – Calma – Deuda

## ▼ NÚMEROS

¿En qué fecha cayeron los martes de febrero?

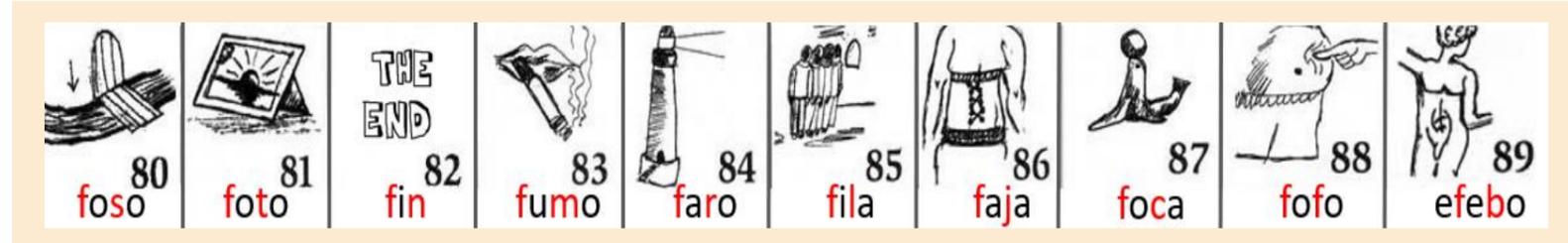
# ROMPECABEZAS DEL MES

Descifra el mensaje:

M3 6U574N 205 48R4ZO5 QU3, 4UNQU3 NO  
R35U32V3N N4D4, 50N UN MODO D3 D3C1R23 4 24  
4DV3R51D4D QU3 NO, QU3 NO V4 4 POD3R CON  
NO507RO5

## MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la novena fila del tablero:



### EJERCICIO

Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 80 al 89. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.



### EJERCICIO

Completa la siguiente tabla, siguiendo el ejemplo.

Dibujo	Número	Dibujo	Número
	58		



# DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

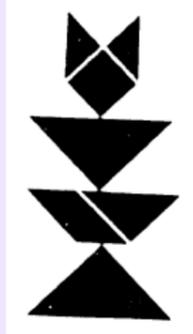
1

2

# EJERCICIOS SEMANALES

## ▼ TANGRAM

Trata de reproducir estas figuras con las fichas del tangram:



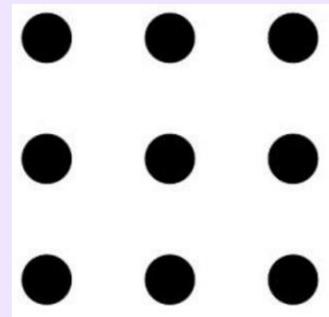
## ▼ LETRAS

Completa las palabras:

- O \_ \_ S \_ T \_ N
- P \_ \_ R \_ \_ S P \_ N
- C \_ \_ \_ C H \_ \_ \_ A
- C \_ \_ \_ \_ R \_ \_ \_ O
- A \_ \_ \_ T \_ \_ \_ Z

## ▼ NÚMEROS

Atraviesa los nueve puntos con cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel:



# ROMPECABEZAS DEL MES

3 + 3 = Ocho.  
7 + 7 = Triángulo.  
2 + 2 = Pez.

## MÉTODO HERIGONIANO

Seguimos aprendiendo la regla nemotécnica del método herigoniano. Este mes aprenderemos la quinta fila del tablero:



### EJERCICIO



Trata de crear una historia incluyendo los dibujos del 90 al 99. Los dibujos deben de aparecer en el mismo orden numérico.

### EJERCICIO

Ahora prueba a memorizar el número de móvil de un familiar o amigo aplicando el método herigoniano y sorpréndele estas navidades.

Pasos:

1. Separa los números de dos en dos o de uno en uno.
2. Selecciona los dibujos según la agrupación que has hecho del número de teléfono del elegido.
3. Crea una historia con los dibujos para asegurar tu memorización.









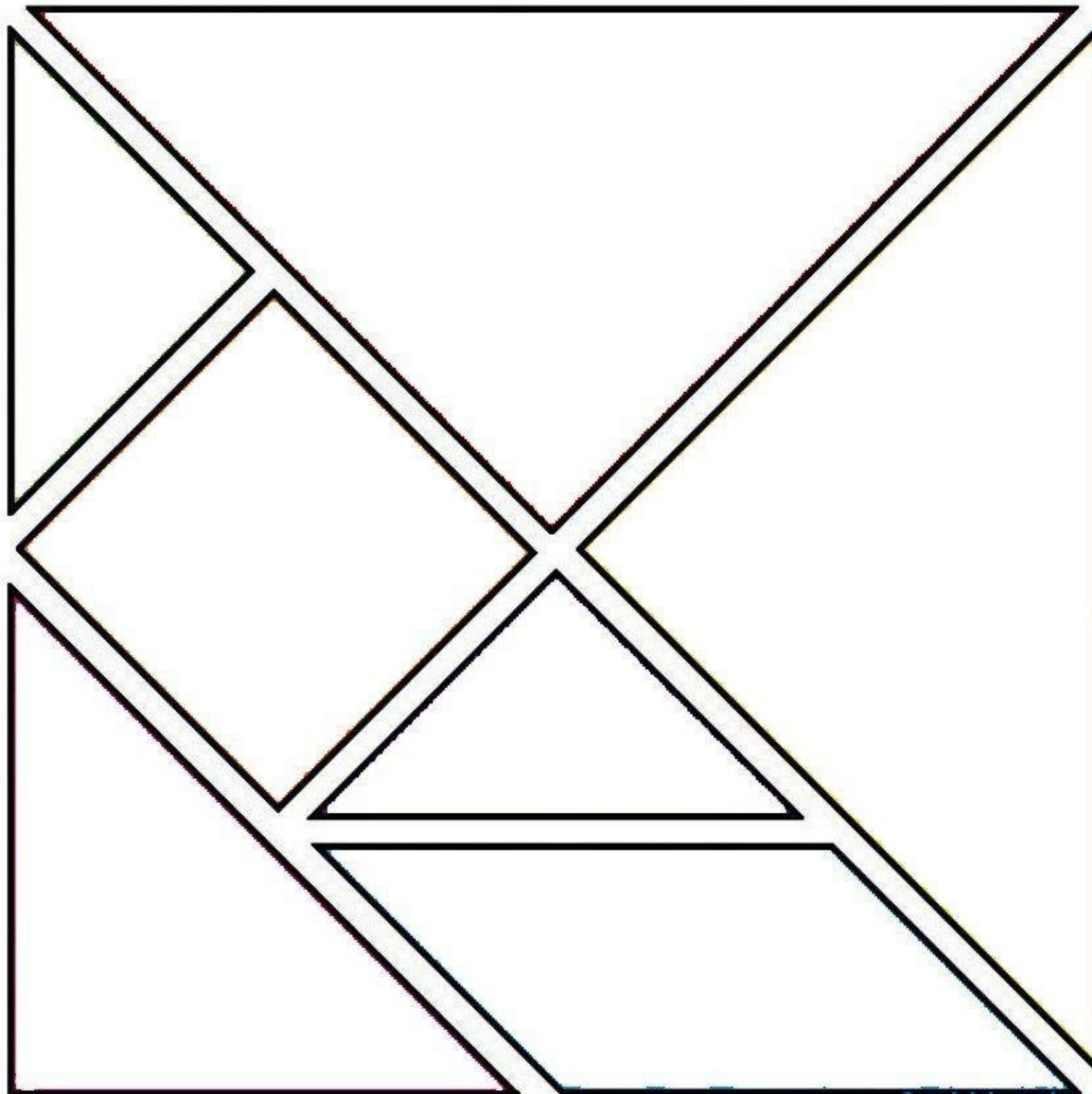




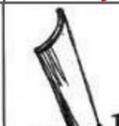
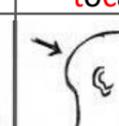
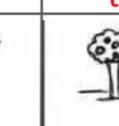
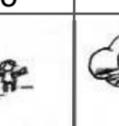
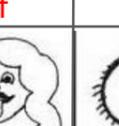
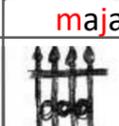
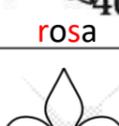
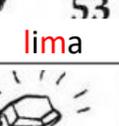
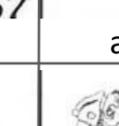
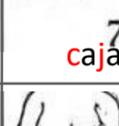
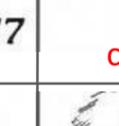
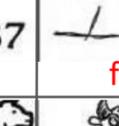
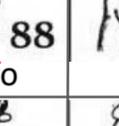










 0 oso	 1 té	 2 no	 3 humo	 4 aro	 5 hilo	 6 ojo	 7 oca	 8 feo	 9 ave
 10 tos	 11 tutu	 12 tuno	 13 tomo	 14 torre	 15 tele	 16 teja	 17 toca	 18 tufo	 19 tubo
 20 anís	 21 nota	 22 enano	 23 gnomo	 24 noria	 25 nilo	 26 enojo	 27 nuca	 28 naif	 29 nube
 30 mesa	 31 moto	 32 mano	 33 mamá	 34 mar	 35 mulo	 36 maja	 37 mueca	 38 mofa	 39 ameba
 40 rosa	 41 rata	 42 rana	 43 rama	 44 reír	 45 rulo	 46 reja	 47 roca	 48 rafa	 49 árabe
 50 lis	 51 lata	 52 luna	 53 lima	 54 loro	 55 lola	 56 lejía	 57 loco	 58 alfa	 59 lobo
 60 hojas	 61 jota	 62 genio	 63 gema	 64 jarra	 65 jaula	 66 jaja	 67 jequé	 68 jefe	 69 giba
 70 casa	 71 kit	 72 cuna	 73 cama	 74 carro	 75 kilo	 76 caja	 77 coco	 78 café	 79 cubo
 80 foso	 81 foto	 82 fin	 83 fumo	 84 faro	 85 fila	 86 faja	 87 foca	 88 fofo	 89 efebo
 90 vaso	 91 bota	 92 avión	 93 bum	 94 burro	 95 abuela	 96 abeja	 97 vaca	 98 bufo	 99 bebé



# Calendario “Memoria Mejor” 2021

