

# MEMORIA MEJOR

## EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA I



FUNDACIÓN PARA LA ATENCIÓN NEURO PSICOLÓGICA  
(FANESI)  
INTERVENCIÓN SOCIO-SANITARIA



# MEMORIA MEJOR

Ejercicios de Entrenamiento de Memoria I

© Universidad de León  
Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales  
Carmen Requena Hernández  
I.S.B.N.: 84-7719-572-2  
Depósito Legal LE-868-2002  
Imprime: Universidad de León. Servicio de Imprenta

# MEMORIA MEJOR

Carmen Requena





## ¿CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL?

El manual que tiene en sus manos desarrolla un método para ejercitar su memoria; se conoce con el nombre de: "MEMORIA MEJOR". Es el resultado de ocho años de trabajo con personas que presentan "Quejas de memoria". Cada uno de los ejercicios aquí recogidos ha sido previamente resuelto por personas que al igual que usted desean mejorar su memoria.

El método consta de dos partes: una de Entrenamiento y otra de Seguimiento.

La fase de Entrenamiento se compone de un cuadernillo con una serie de ejercicios tipo.

La fase de Seguimiento se compone de un cuadernillo con varios ejercicios que refuerzan los que usted ha realizado en la fase de Entrenamiento.

Tiene la posibilidad de ponerse en contacto con la persona responsable del programa o con alguno de sus colaboradores para:

- Mejor entendimiento de los ejercicios de este método.
- Facilitarle los principios en los que se basa el programa.
- Para indicarle cuáles son los ejercicios más apropiados a sus "quejas".
- Poder conseguir las soluciones de los cuadernillos.

**Teléfono de contacto: 987 232 853**

**E-mail: [fanesi@fanesi.org](mailto:fanesi@fanesi.org)**

**Fundación para la Atención Neuropsicológica (FANESI)**

**Dirección: Pz. Maestro Odón Alonso, 1**

**24002 León**

Actualmente se encuentran publicados dos niveles que están diferenciados por los siguientes colores:

- Entrenamiento I (cuadernillos naranja claro)
- Seguimiento I (cuadernillos naranja oscuro)
- Entrenamiento II (cuadernillos verde claro)
- Seguimiento II (cuadernillos verde oscuro)

## NOTA INFORMATIVA PARA PROFESIONALES

\* Interesados en obtener una acreditación para poder impartir el método: “MEMORIA MEJOR”

Curso: Formación teórico – práctica del método “Memoria Mejor”

Duración: 40 horas.

Contenidos Teóricos: Teorías, tipos, estrategias y problemas de memoria.

Contenidos Prácticos: Role-playing de cada sesión.

\* Se adjunta modelo de díptico al final del manual dirigido a Instituciones, Asociaciones o Agrupaciones interesadas en poner en marcha este programa de Entrenamiento de Memoria entre los diferentes grupos de usuarios reseñados en el mismo.



# ENTRENAMIENTO I

- CÓDIGO ALFABÉTICO – NUMÉRICO
- SACAR PALABRAS
- FUGA DE VOCALES
- PALABRAS DESCOLOCADAS
- SOPA DE LETRAS
- EUROS
- TANGRAM
- DOMINÓ



CÓDIGO ALFABÉTICO – NUMÉRICO

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I,II,III





## CÓDIGO ALFABÉTICO NÚMEROS

A = 1

B = 3

C = 5

Ch = 7

D = 9

E = 11

F = 13

G = 15

H = 17

I = 19

J = 21

K = 23

L = 25

Ll = 27

M = 29

N = 31

Ñ = 33

O = 35

P = 37

Q = 39

R = 41

S = 43

T = 45

U = 47

V = 49

X = 51

Y = 53

Z = 55





CÓDIGO ALFABÉTICO - NUMÉRICO  
NIVEL I

Ejercicio 1

$$C = 5 \quad O = 35$$

$$Ch = 7 \quad E = 11$$

$$COCHE =$$

--	--	--	--

Ejercicio 2

$$M = 29 \quad A = 1$$

$$N = 31 \quad Z = 55$$

$$MANZANA =$$

--	--	--	--	--	--	--



# CÓDIGO ALFABÉTICO – NUMÉRICO

## NIVEL I

### Ejercicio 3

$A = 1$

$V = 49$

$I = 19$

$O = 35$

$N = 31$

$A \quad V \quad I \quad O \quad N \quad =$

--	--	--	--	--

### Ejercicio 4

$B = 3$

$U = 47$

$R = 41$

$O = 35$

$B \quad U \quad R \quad R \quad O \quad =$

--	--	--	--	--

### Ejercicio 5

$C = 5$

$O = 35$

$Ch = 7$

$E = 11$

$C \quad O \quad CH \quad E \quad =$

--	--	--	--

### Ejercicio 6

$M = 29$

$A = 1$

$N = 31$

$Z = 55$

$M \quad A \quad N \quad Z \quad A \quad N \quad A \quad =$

--	--	--	--	--	--	--



# CÓDIGO ALFABÉTICO NUMÉRICO

## NIVEL I

Cambiar cada número por su letra correspondiente.

Ejemplo:

1	49	19	35	31
A	V	I	O	N

Ejercicio 7

3	47	41	41	35
---	----	----	----	----

Ejercicio 8

7	47	37	11	45	11
---	----	----	----	----	----

Ejercicio 9

11	25	11	13	1	31	45	11
----	----	----	----	---	----	----	----

Ejercicio 10

29	1	31	55	1	31	1
----	---	----	----	---	----	---

Ejercicio 11

45	35	41	45	47	15	1
----	----	----	----	----	----	---

# CÓDIGO ALFABÉTICO - NUMÉRICO

## NIVEL II

### Ejercicio 1

Regla: Cambiar cada número por su letra correspondiente.

5/11/31/1            37/35/5/35,            5/35/29/11  
29/1/43,            9/47/11/41/29/11            11/31  
1/25/45/35            53            49/19/49/19/41/1/43.  
43/11            9/1/31            11/31            11/43/45/11  
41/11/13/41/1/31            49/1/41/19/35/43  
5/35/31/43/11/21/35/43            37/1/41/1  
15/35/55/1/41            9/11            47/31/1  
49/19/9/1            43/1/25/47/9/1/3/25/11  
53            25/1/41/15/1.

# CÓDIGO ALFABÉTICO - NUMÉRICO

## NIVEL III

### Ejercicio 1

Cambiar cada letra por su número correspondiente.

La ocasión la pintan calva, esta frase indica que no se debe dudarse un solo instante en aprovechar una ocasión. Beneficiarse de cualquier instante de suerte que se presenta en la vida de una persona, antes de que desaparezcan las circunstancias que la hacen propicia.

**SACAR PALABRAS**

**ENTRENAMIENTO**



SACAR PALABRAS

Sacar nuevas palabras a partir de la dada

Ejercicio 1

RECORTAR

ENCERADO

SERVILLETA





FUGA DE VOCALES

ENTRENAMIENTO



# FUGA DE VOCALES

Completar con vocales

## Ejercicio 1

- Ñ -      D -      H - - L - S      - Ñ -  
D -      D - - L - S .

## Ejercicio 2

N -      - N      D - D -  
H - C -      M - N -      N -      - N -  
G - L - N D R - N -      V - R - N -



PALABRAS DESCOLOCADAS

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I, II



PALABRAS DESCOLOCADAS  
NIVEL I

Formar palabras utilizando las siguientes sílabas:

Ejercicio 1

TAS

MA

FAN

Ejercicio 2

LLO

PI

CE



# PALABRAS DESCOLOCADAS

## NIVEL I

Formar palabras utilizando las siguientes sílabas:

### Ejercicio 3

PE

RA

RA

TEM

TU

### Ejercicio 4

RA

EN

DO

CE

PALABRAS DESCOLOCADAS  
NIVEL II

Ordena las letras para formar una palabra

Ejercicio 1:

OAGT

Ejercicio 2:

ERPA

Ejercicio 3:

OSAP

Ejercicio 4:

ATRA

Ejercicio 5:

AZDNA



**SOPA DE LETRAS**

**ENTRENAMIENTO**

**NIVELES: I,II,III,IV,V,VI,VII,VIII,IX**



## SOPA DE LETRAS

NIVEL I

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en horizontal y de izquierda a derecha):

GATO

COCHE

NIEVE

BARCO

LAPIZ

A	L	A	P	I	Z
B	A	R	C	O	S
O	T	G	A	T	O
I	C	O	C	H	E
N	I	E	V	E	A
S	A	R	I	G	O

# SOPA DE LETRAS

NIVEL II

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en vertical y de arriba abajo):

ROSA

CLAVEL

PELO

RANA

LLAVE

C	S	I	E	P	I
L	A	R	L	E	N
A	R	O	L	L	R
V	R	S	A	O	A
E	A	A	V	R	N
L	L	S	E	C	A





# SOPA DE LETRAS

NIVEL IV

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en diagonal de izquierda a derecha y de arriba abajo):

N  
A  
R  
I  
Z  
G  
A  
T  
O  
S  
A  
L  
M  
A  
N  
T  
A  
F  
U  
E  
N  
T  
E

F N G R A M  
M U A A E O  
O A E R T T  
T S N N I O  
A M A T T Z  
G L A L A E

# SOPA DE LETRAS

NIVEL V

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en horizontal, al revés, de derecha a izquierda):

LORO

PAN

NUBE

PINO

SILLA

E	S	A	N	A	P
S	O	R	O	L	A
O	N	I	P	O	P
O	L	I	O	A	L
B	I	E	B	U	N
A	L	L	I	S	P

## SOPA DE LETRAS

NIVEL VI

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en vertical, al revés, de abajo a arriba):

SAPO

CAMISA

PLAZA

PERA

CAZO

C	O	P	S	A	L
A	Z	A	A	S	R
Z	A	O	R	I	A
A	C	P	E	M	L
L	A	A	P	A	M
P	O	S	A	C	I



# SOPA DE LETRAS

NIVEL VIII

Ejercicio 1

Encontrar las siguientes palabras (se leen en diagonal, al revés, de derecha a izquierda y de abajo arriba):

PERRO, LAPIZ, CASA, VACA, UVAS

O  
R  
R  
E  
P  
Z  
I  
P  
A  
L

A  
S  
A  
C  
A  
V  
S  
A  
V  
U

S A S Z R O  
O Z S A I S  
A R I A V A  
R C R P C U  
E S A E A C  
U O A V P L

# SOPA DE LETRAS

NIVEL IX

Ejercicio 1

Encontrar el nombre de 10 animales

S I U L A F A T S U M C B A  
C A B E T N O R E C O N I R  
A K D O L E O P A R D O S U  
R F E N T E A C E A T L O L  
B E N A A U F V R V S E N E  
E P O L I T N A M E A N T N  
C X E E U O O B N S R C E C  
A B A C L D T M A T Z I I I  
M C M A N E I H L R E B B B  
D L E G C H A L A U O Z Z Z  
Q I I U Y R R E O Z M G G G

RINOCERONTE  
LEÓN  
ELEFANTE  
BISONTE  
HIENA

LEOPARDO  
ANTÍLOPE  
GACELA  
AVESTRUZ  
CEBRA



EUROS

ENTRENAMIENTO





## MÉTODO PARA PASAR A EUROS:

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ Pesetas} : 166,386 = \boxed{\phantom{000}}$$

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ Pesetas} \times 6 = \boxed{\phantom{000}} : 1000 = \boxed{\phantom{000}} \text{ euros}$$

## MÉTODO PARA PASAR A PESETAS:

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ Euros} \times 1000 = \boxed{\phantom{000}} : 6 = \boxed{\phantom{000}} \text{ pesetas}$$



## REGLAS PRÁCTICAS PARA APRENDER EL VALOR DEL DINERO EN EUROS

EURO	PESETAS	CÉNTIMOS	PESETAS
1	= 160		
2	= 300		
<b>6</b>	= <b>1.000</b>	<b>6</b>	= <b>10</b>
10	= 1.600	10	= 16
20	= 3.000	20	= 30
30	= 5.000	30	= 50
50	= 8.000	50	= 80
<b>60</b>	= <b>10.000</b>	<b>60</b>	= <b>100</b>
100	= 16.000	75	= 125
200	= 30.000	90	= 150
300	= 50.000		
500	= 80.000		
<b>600</b>	= <b>100.000</b>		
1.000	= 160.000		
3.000	= 500.000		
<b>6.000</b>	= <b>1.000.000</b>		
12.000	= 2.000.000		
<b>60.000</b>	= <b>10.000.000</b>		
600.000	= 100.000.000		
1.000.000	= 160.000.000		

OBERVA QUE EL NÚMERO 6 ES CLAVE , YA QUE NOS INDICA CUANDO CAMBIA EL NÚMERO DE LAS CIFRAS



# EUROS

Utilizando la fórmula comprueba los resultados:

## Ejercicio 1



Espuma de afeitar  
Piel sensible  
o normal 300 ml.

**309**

1.86 €

## Ejercicio 2

DOSIFICADOR + RECAMBIO

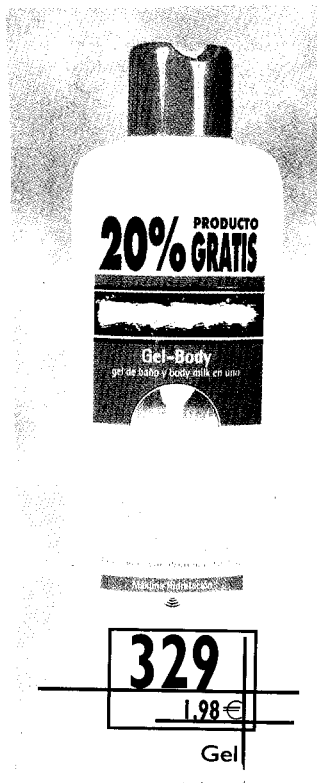


Jabón  
dosificador

**439**

2.64 €

## Ejercicio 3



**329**

1.98 €

Gel

EUROS

Resuelve:

Ejercicio 4



Ejercicio 5



Ejercicio 6



995 PESETAS 5,98 EUROS

EUROS

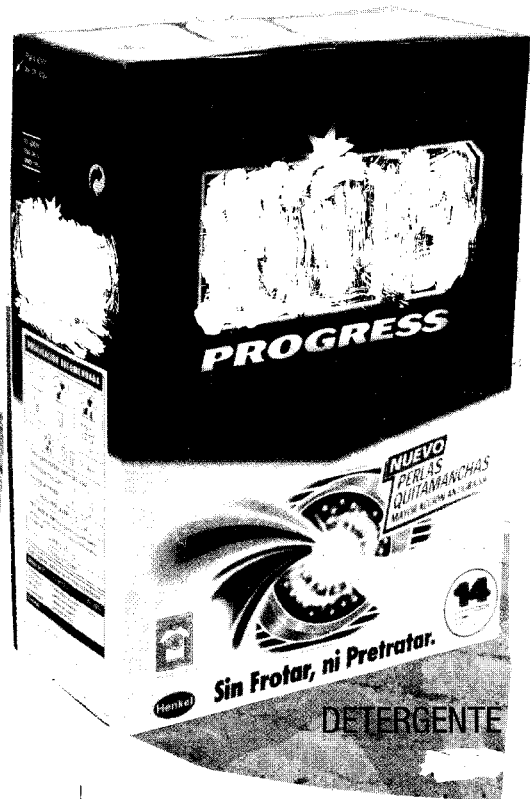
Resuelve

Ejercicio 7



Ejercicio 8

**5953,58**  
PESETAS EUROS



Ejercicio 9

**GRATIS**  
175 grs. más de producto  
GALLETAS  
875 grs.  
**2991,80**  
PESETAS EUROS  
el kilo sale a 285 pts.



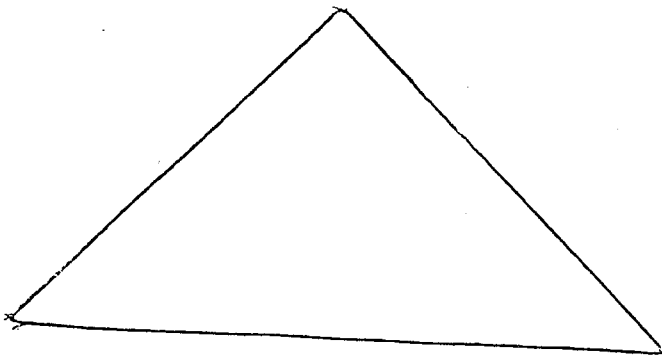
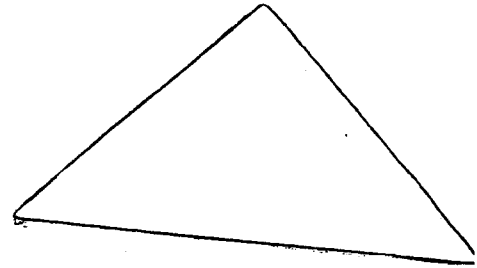
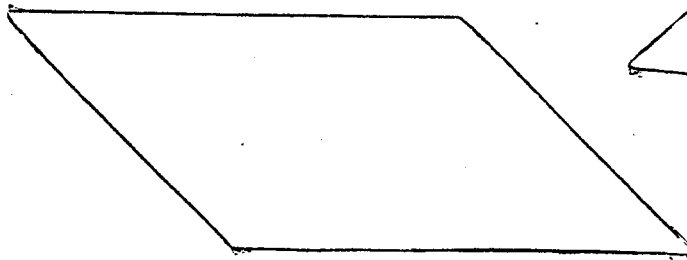
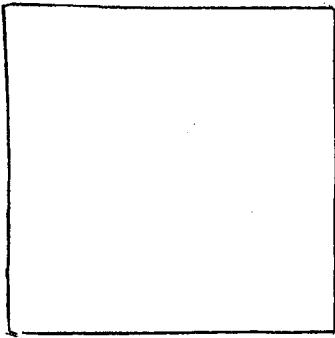
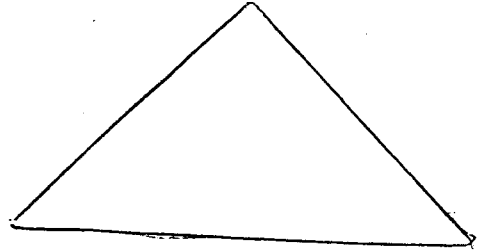
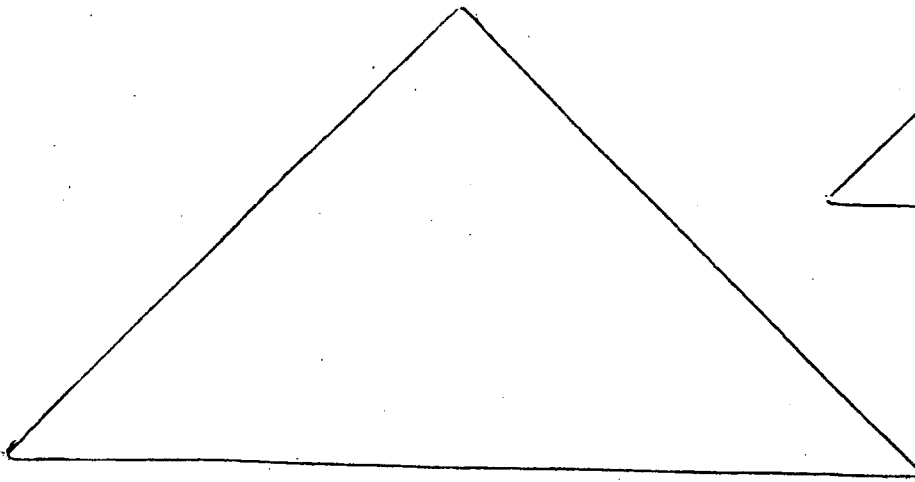
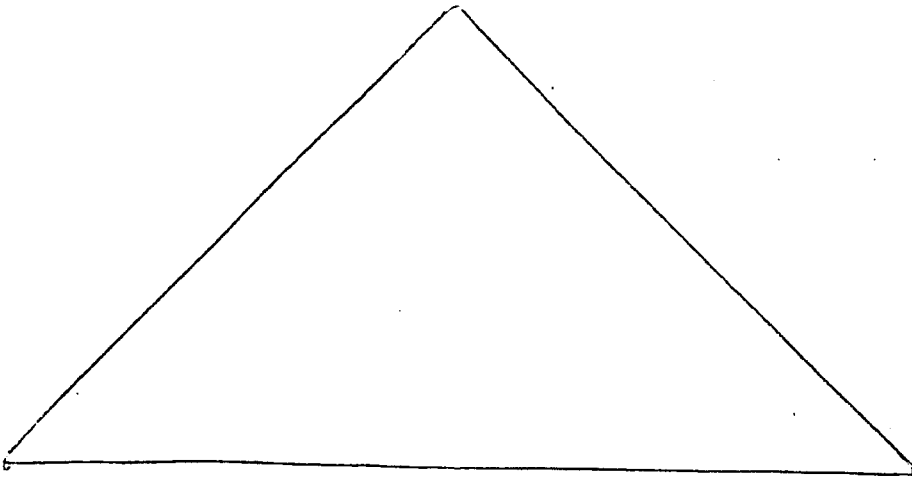


TANGRAM

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I,II,III, IV,V





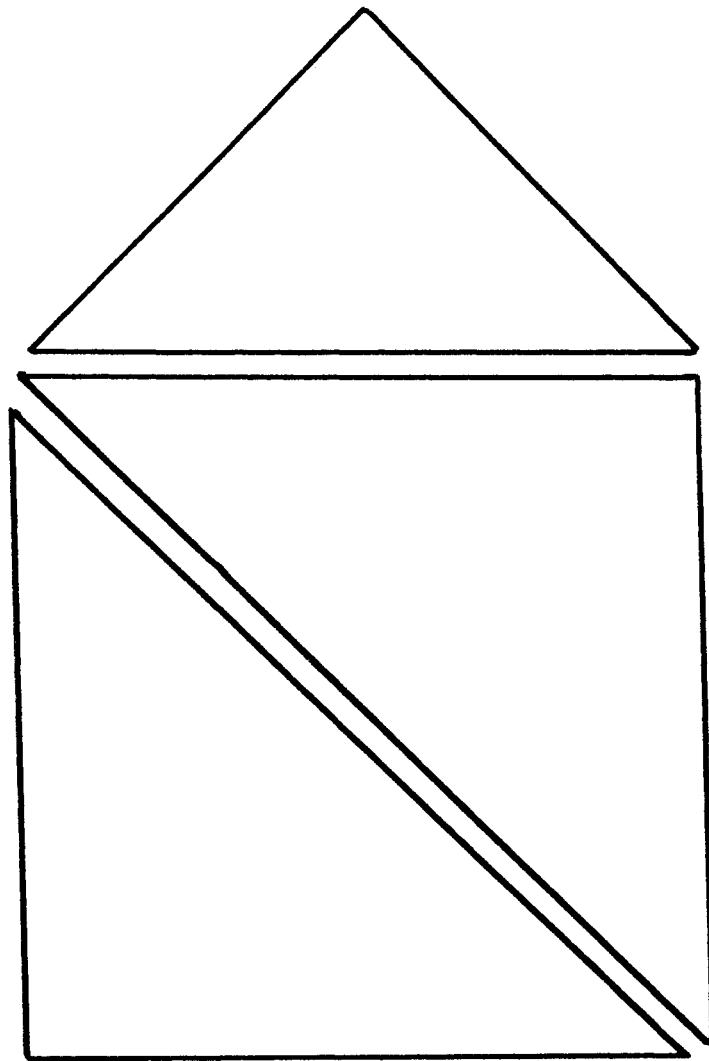


# TANGRAM

NIVEL I

Ejercicio 1

Haz esta figura con las fichas del Tangram

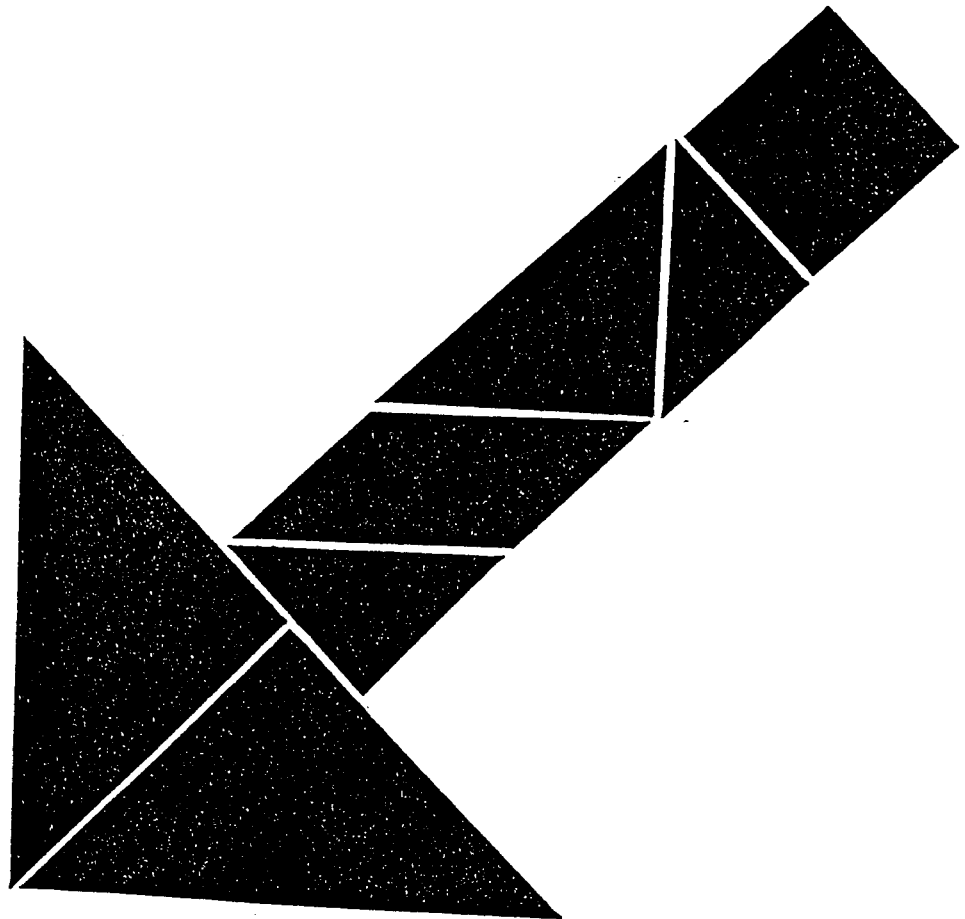


# TANGRAM

NIVEL II

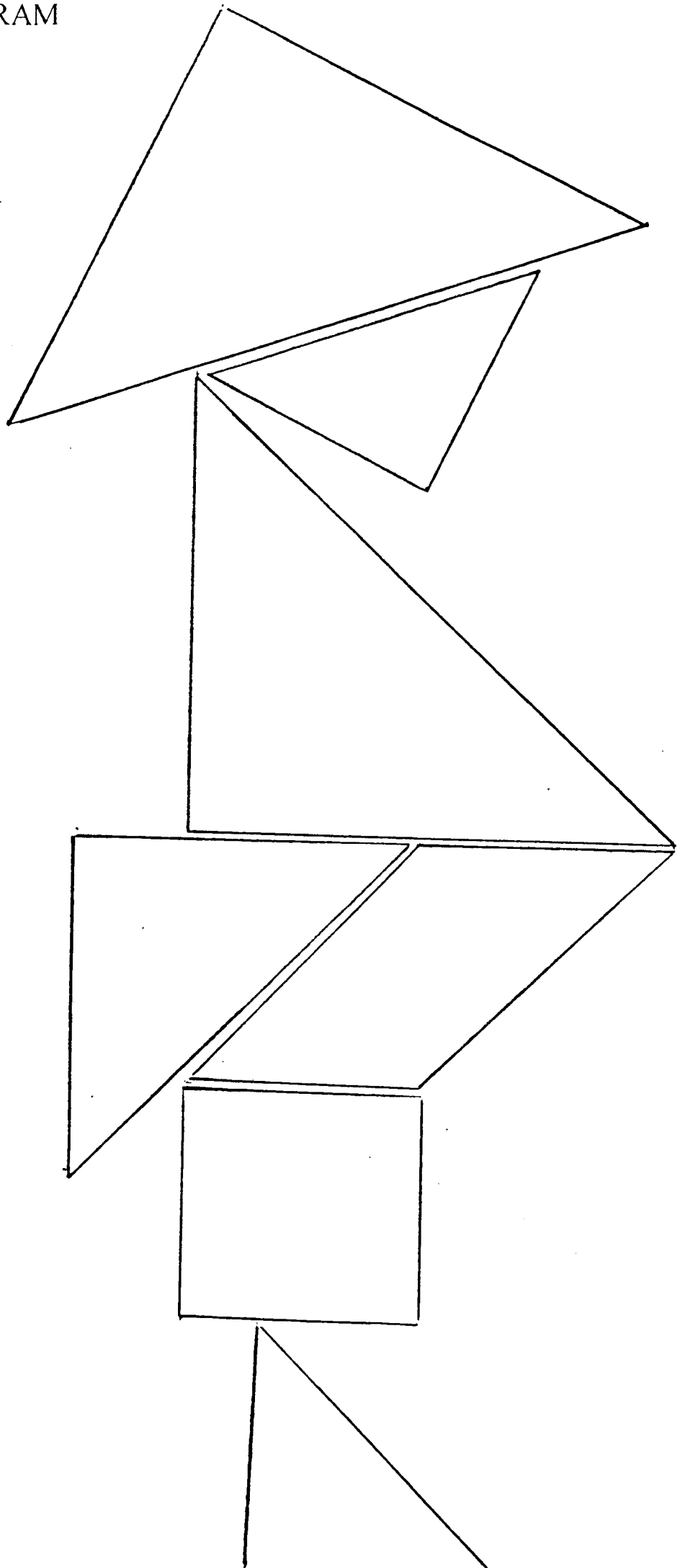
Ejercicio 1

Haz esta figura con las fichas del Tagram



# TANGRAM

NIVEL III  
Ejercicio I  
Haz esta figura



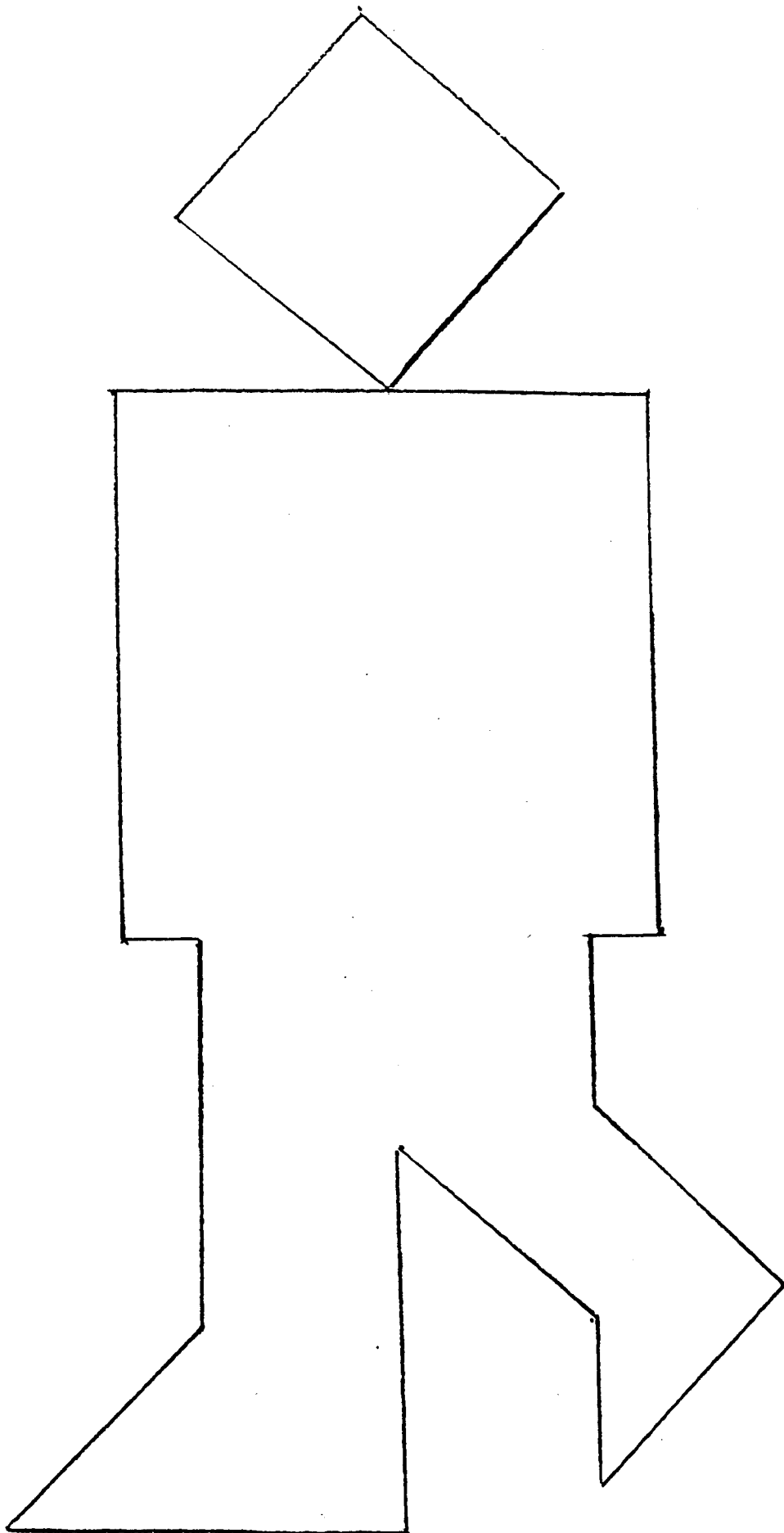


# TANGRAM

NIVEL IV

Ejercicio 1

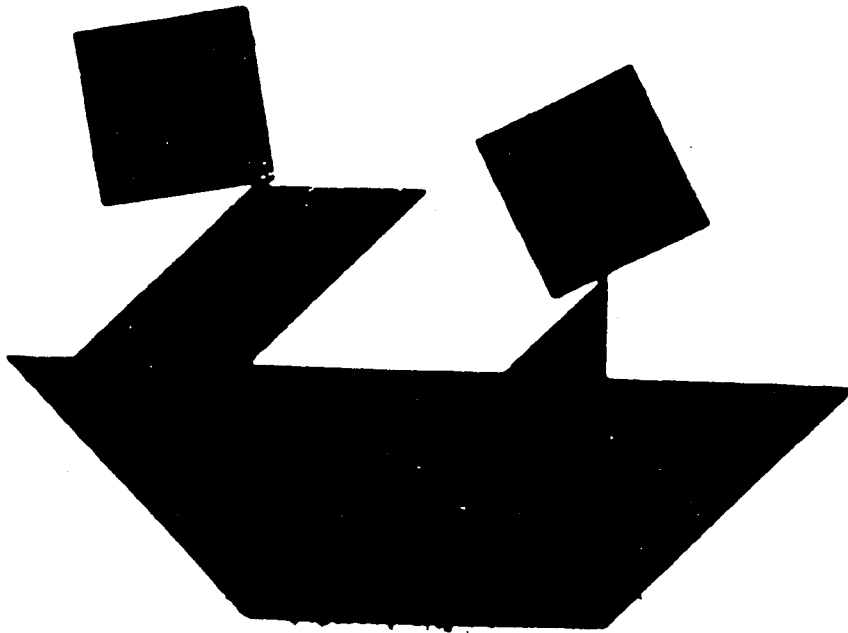
Haz esta figura



# TANGRAM

NIVEL V  
Ejercicio 1

Haz esta figura



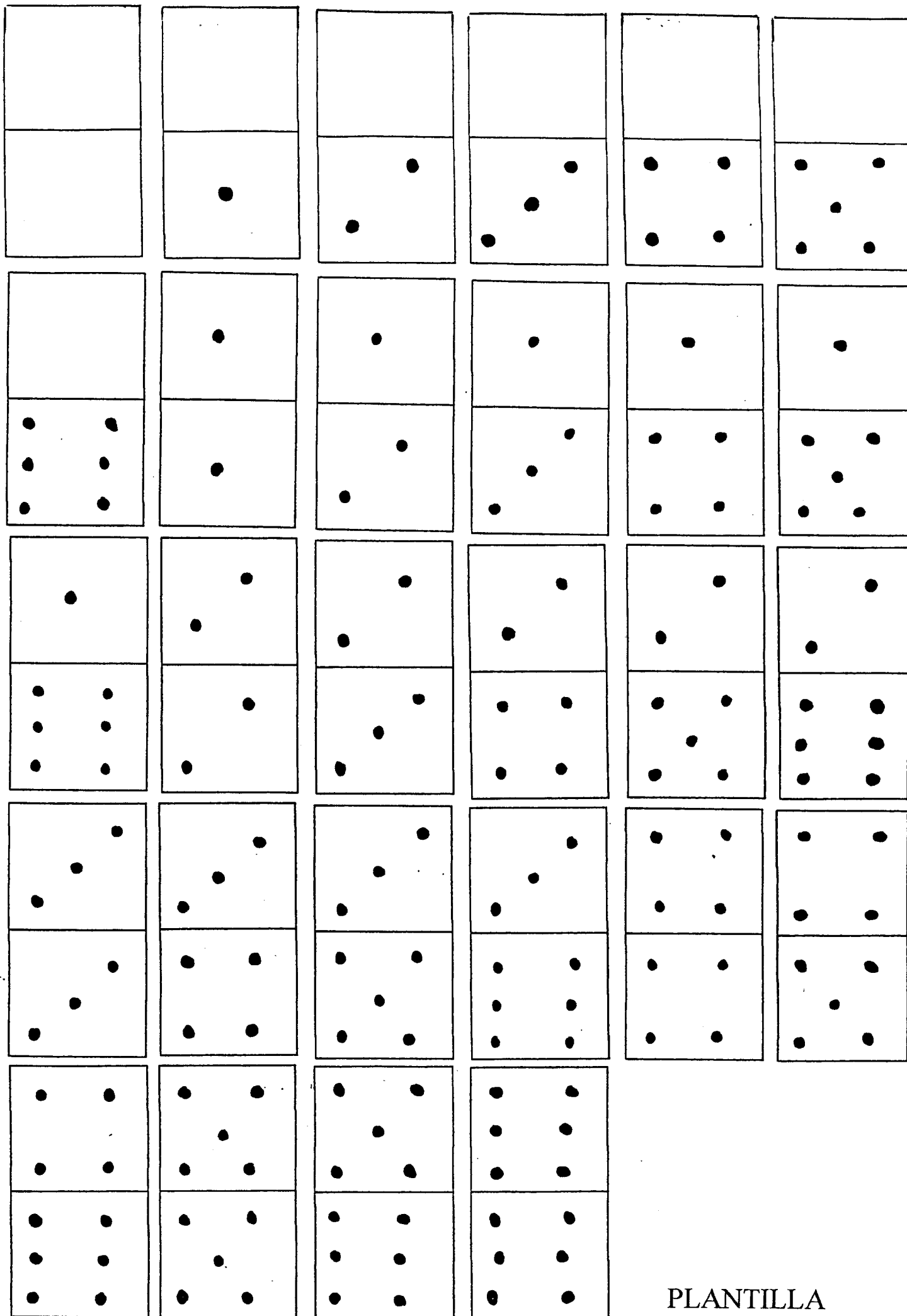


DOMINÓ

ENTRENAMIENTO

NIVELES: I,II,III,IV,V,VI,VII





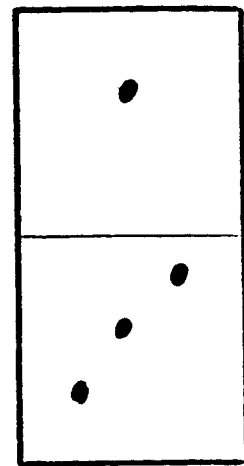
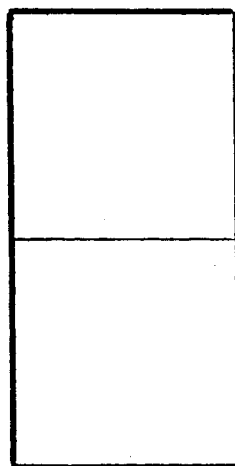
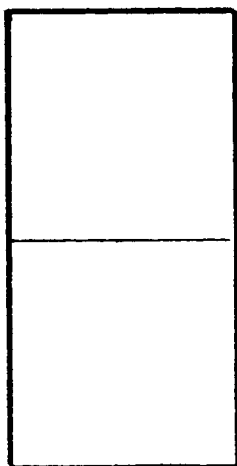
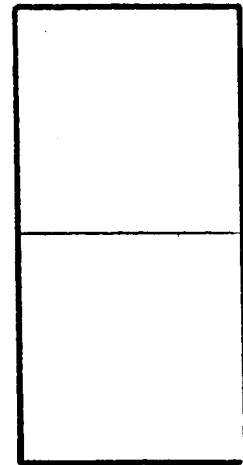
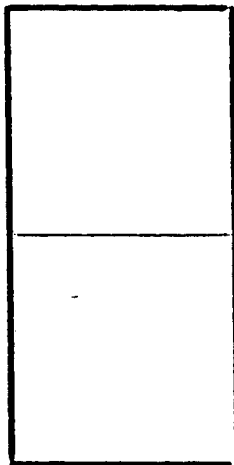
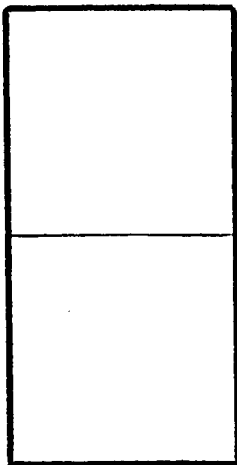
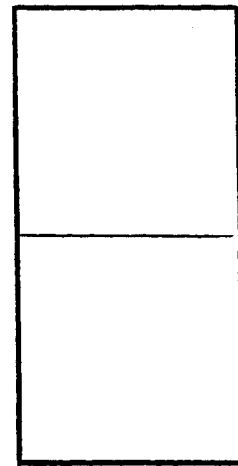
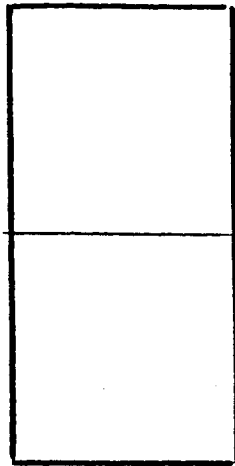
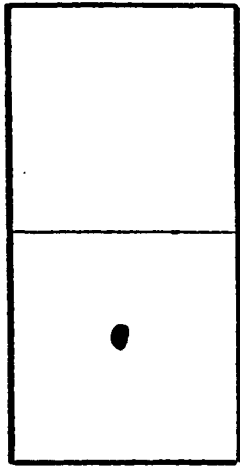
PLANTILLA



# DOMINÓ

## NIVEL I Ejercicio 1

Completa la progresión creciente de las fichas según el modelo de la plantilla.

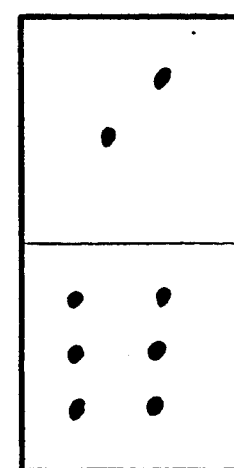
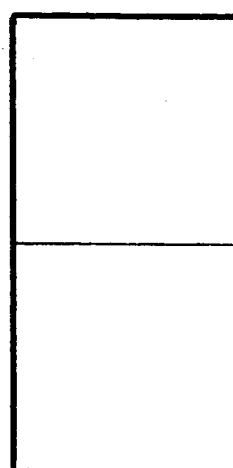
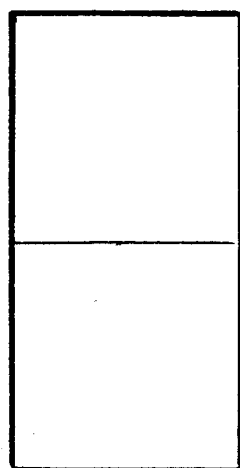
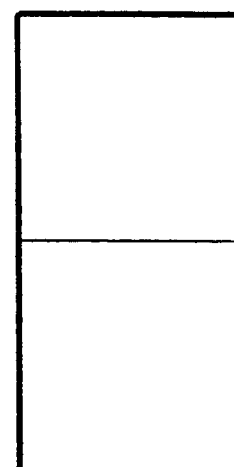
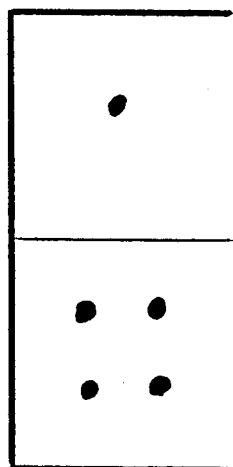
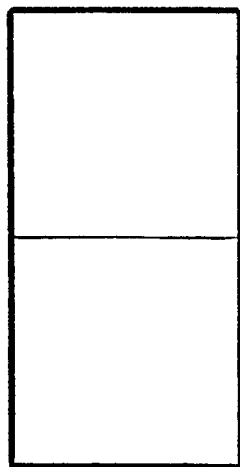
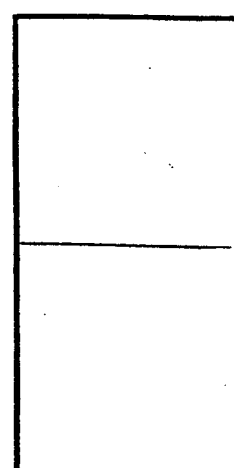
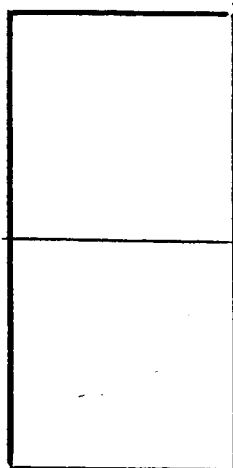
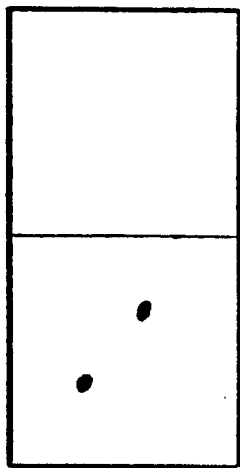




# DOMINÓ

## NIVEL II Ejercicio 1

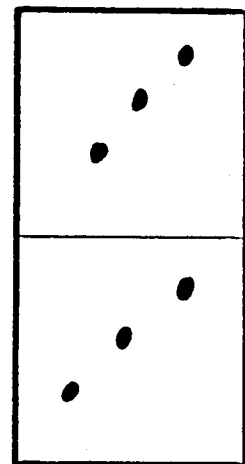
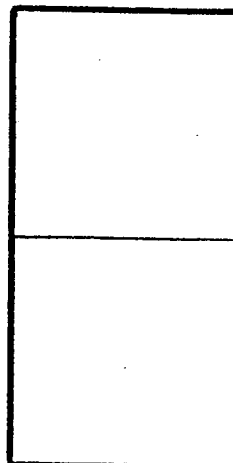
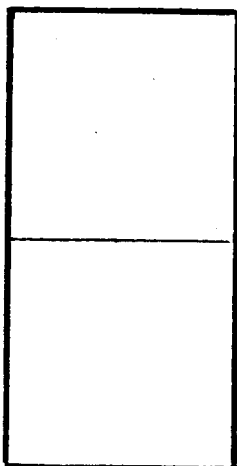
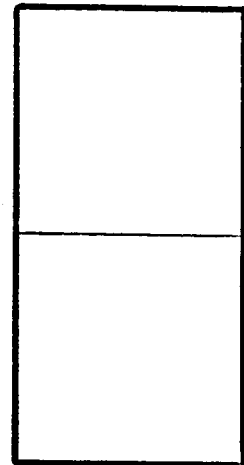
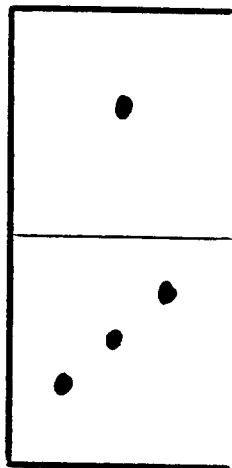
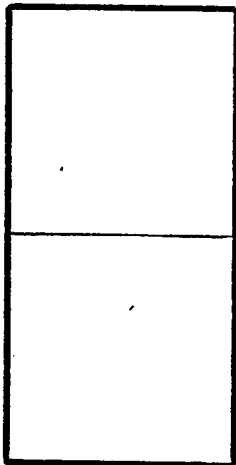
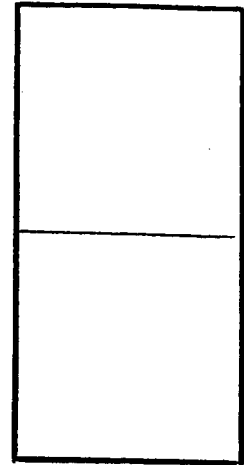
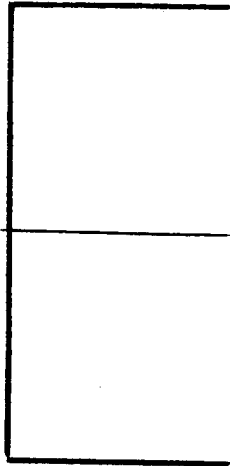
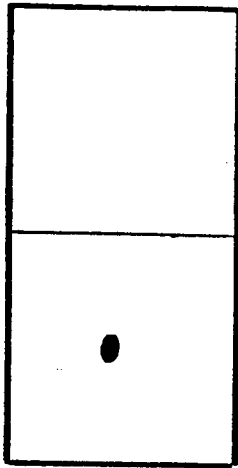
Completa la progresión creciente de las fichas, con los pares abajo, según el modelo de la plantilla.



# DOMINÓ

## NIVEL III Ejercicio 1

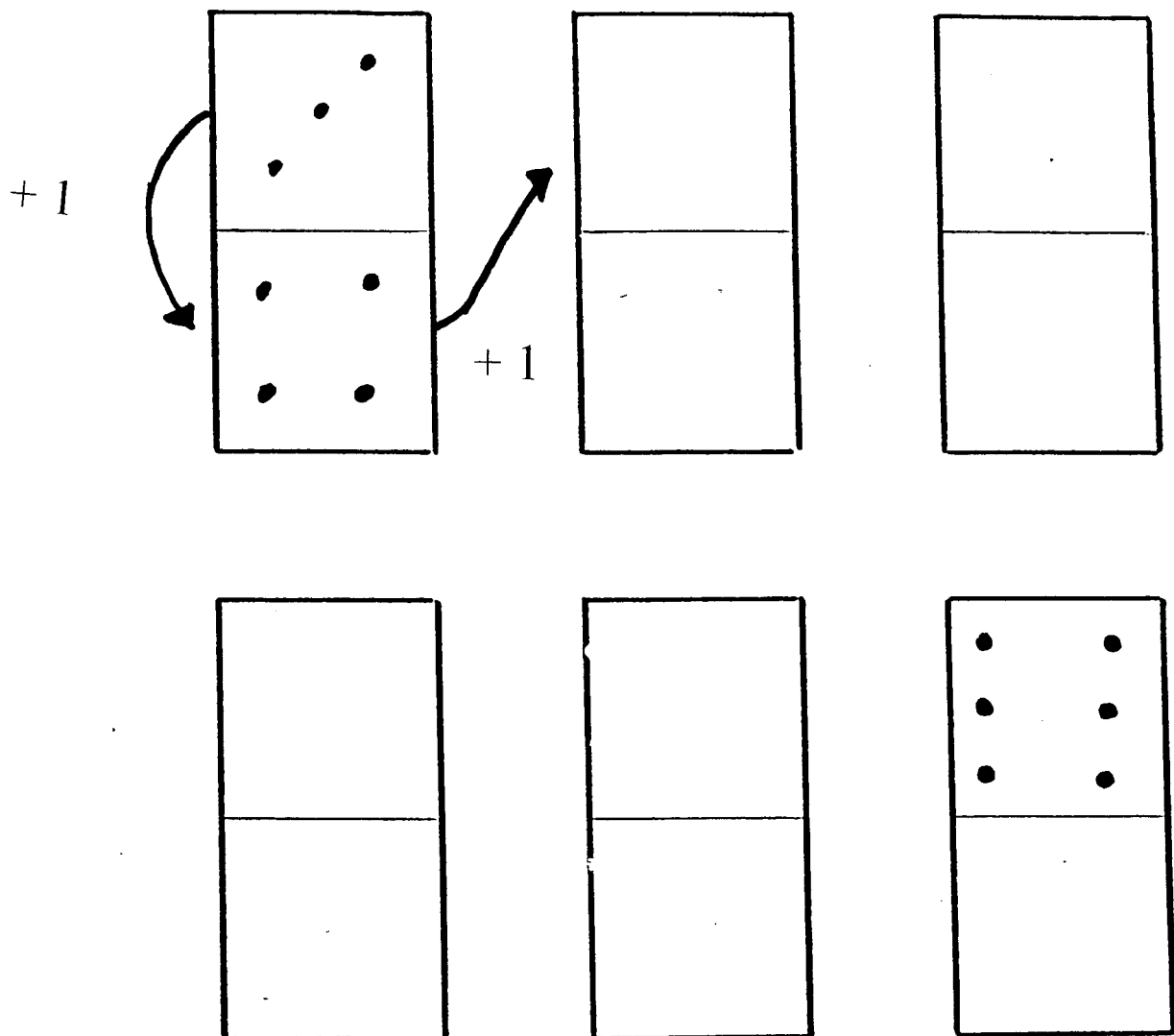
Completa la progresión creciente de las fichas, con los impares abajo, según el modelo de la plantilla.



# DOMINÓ

NIVEL IV  
Ejercicio 1

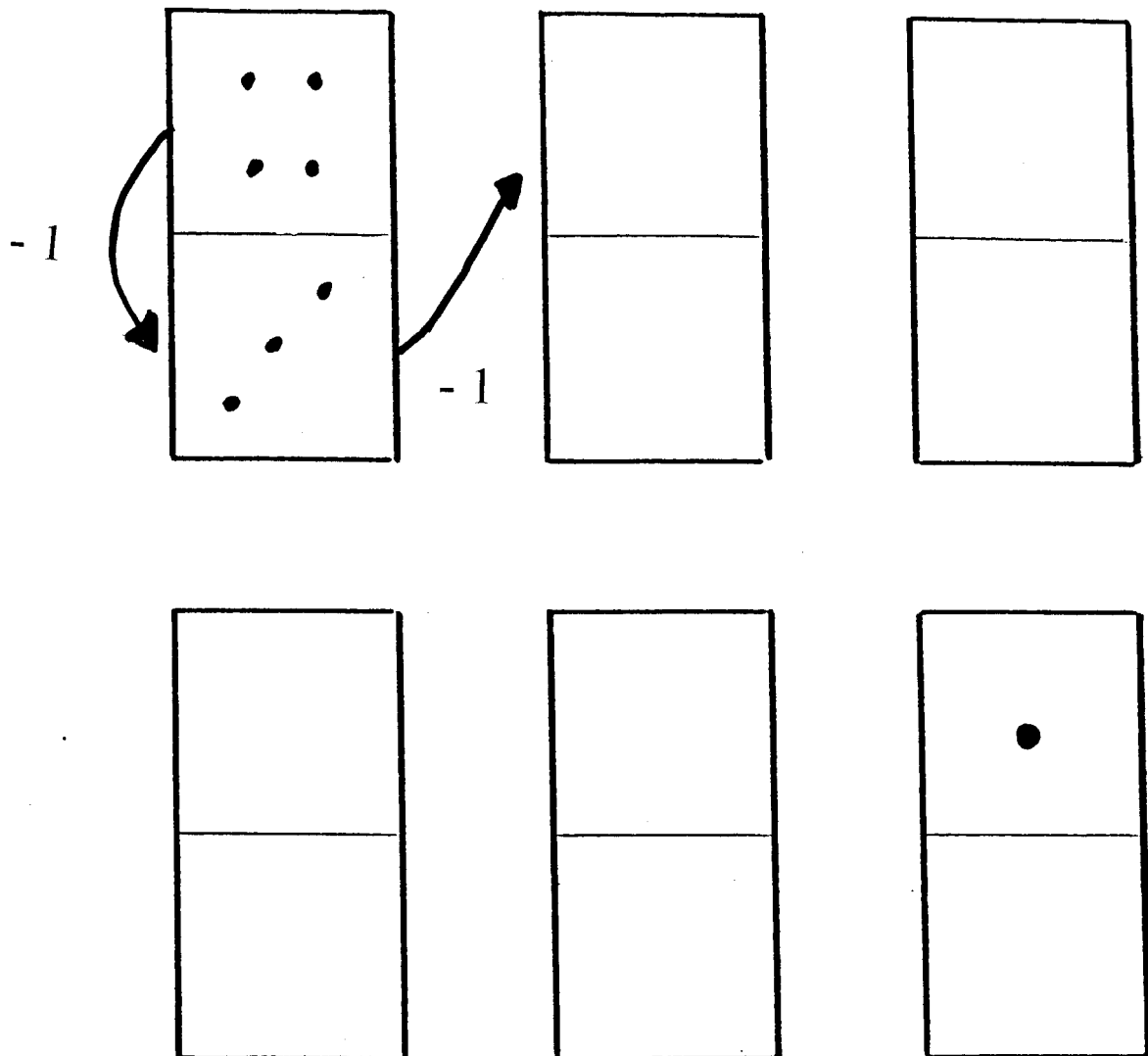
Completa la progresión creciente de las fichas según te indica.



# DOMINÓ

NIVEL V  
Ejercicio 1

Completa la progresión decreciente de las fichas según te indica.



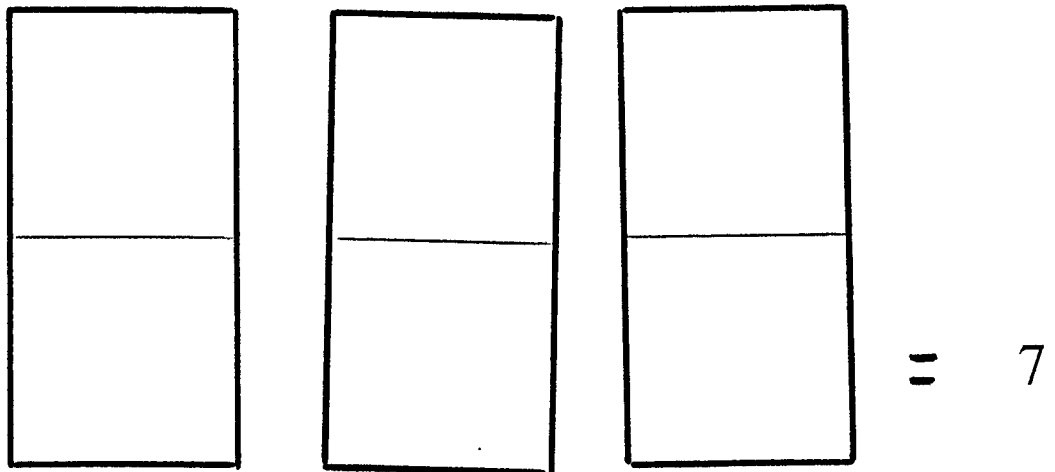
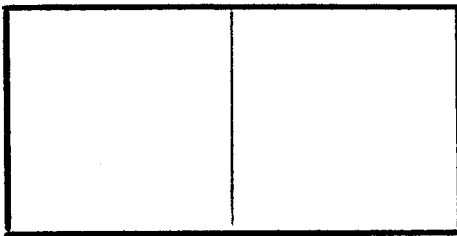
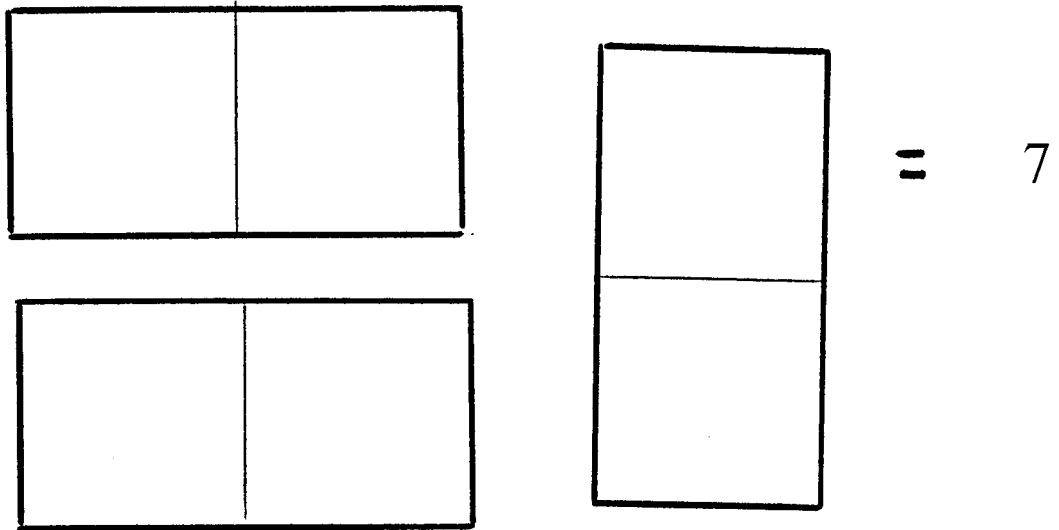


# DOMINÓ

NIVEL VII

Ejercicio 1

Resuelve estas sumas



||

7

||

7





**PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO**  
**24002 LEÓN**  
**Telf.:987 232 853**  
**E-mail:fanesi@fanesi.org**