

Manual Cuéntame tu día

Presentación

En la Fundación Clínica San Francisco somos conscientes del interés que personas como tú tenéis en seguir aprendiendo, para lo que es necesario tener una buena memoria. Al igual que se realizan ejercicios para mantenerse físicamente bien, también es necesario realizar ejercicios mentales que te permitirán contar con una buena memoria. Recuerda, la memoria o la usas o la pierdes.

Por este motivo, la Fundación Clínica San Francisco de León, en colaboración con la psicóloga Carmen Requena, ha desarrollado el aula virtual de memoria "Cuéntame tu día". Un programa que además de acercarte y familiarizarte con las nuevas tecnologías, te permitirá ejercitar la memoria.

Los ejercicios que tendrás que realizar son el resultado de más de catorce años de trabajo, tiempo durante el que se han contrastado

y seleccionado los ejercicios más adecuados, para que disfrutes de una mejor calidad de vida.

En "Cuéntame tu día" debes realizar, diariamente, ejercicios de orientación a la realidad. Además, también hay ejercicios de memoria semanales y mensuales.

FUNDACIÓN CLÍNICA SAN FRANCISCO

La Fundación Clínica San Francisco nació en 1998 con el objeto de fomentar actividades de divulgación general y especializada y proyectos de investigación relacionados con la salud.

En la actualidad, la Fundación Clínica San Francisco tiene firmados varios convenios con entidades públicas y privadas para la organización de conferencias y otro tipo de

eventos dirigidos al público en general. Con este tipo de actuaciones se pretende incidir en la importancia de la prevención para evitar problemas de salud.

Asimismo, desarrolla regularmente cursos y seminarios de actualización sanitaria destinados tanto a los profesionales de la Clínica San Francisco, como a personal especializado externo. Además, también apuesta por la investigación, como ejemplo señalar, su Banco de Tejidos, el único de este tipo en Castilla y León.

Desde sus inicios, la Fundación Clínica San Francisco ha conseguido responder a las necesidades socio-sanitarias, demandadas cada vez más en la medida que el envejecimiento se hace más presente. Proyectos como "Cuéntame tu día" son buena prueba de ello.

Acceso a cuéntame tu día



Coloca la flecha del ratón sobre este icono y clicas una vez el botón izquierdo del ratón.



Escribe esta dirección en la parte señalada www.clinicasanfrancisco.es



Escribe la clave asignada en la parte señalada.



Coloca la flecha del ratón sobre la parte marcada y clicas una vez el botón izquierdo del ratón.



Descripción general de opciones de Cuéntame tu día:

En la parte señalada tienes seis opciones: Mi día, Ejercicio semanal, Ejercicio mensual, Muévete, Consejo del día e información sobre la entidad o institución gracias a la cual puedes acceder a este programa. Para elegir una u otra opción, sólo tienes que situar la flecha del ratón sobre la opción elegida y clicar una vez el botón izquierdo del ratón.



Explicación de ejercicios

DIARIOS

Representar el día de la semana

Objetivo: entrenar la representación así como la coordinación y la lateralidad. Para ello contamos con "Sh", un personaje que nos acompañará durante varios ejercicios.

Funcionamiento: hay que colocar los brazos a "Sh", que está situado en la parte central de la pantalla, según el día del mes en el que estamos. Para ello arrastra con el ratón la imagen de los laterales hacia la figura central. Para conocer el número que corresponde a cada posición, clic en la palabra **Ayuda** o consulta en la última página de este manual.

19
Mi día

Ejercicio semanal

Ejercicio mensual

Muévete


Consejo del día

Publicación Clínica Los Príncipes

30 de Enero de 2006

Ayuda X

Arrastra los brazos al cuerpo del muñeco para formar el número del día actual.



Ejercicio siguiente >

Código alfa-numérico

Objetivo: entrenar la atención voluntaria y la concentración. Este ejercicio se compone de tres niveles de dificultad.

Funcionamiento: consiste en cambiar los números impares consecutivos por las letras del abecedario y escribirlas en la parte señalada. Para conocer el sentido que tienen las palabras que vas descubriendo cada día tienes que esperar al final del año. Si necesitas recordar el código alfa-numérico clicas en la palabra **Ayuda** o consulta la última página de este manual.

30 de Enero de 2006 Ayuda X

Convierte estos números en letras:

9-43,


Escribe las letras aquí abajo:

EU,

< Ejercicio anterior Ejercicio siguiente >

30 de Enero de 2006 Ayuda X

¿Cómo te encuentras hoy? Arrastra al cuadro central el dibujo que corresponda.





< Ejercicio anterior Ejercicio siguiente >

Representar el estado de ánimo

Objetivo: entrenar la autoconciencia de nuestras emociones y la relación de éstas con el entorno.

Funcionamiento: aparecen en pantalla unas imágenes que representan el estado de ánimo: contento, triste, enfadado y sorprendido. Clica el botón izquierdo del ratón sobre la imagen que representa tu estado de ánimo y con el botón pulsado arrastra la imagen que hayas elegido al cuadro central. Procura hacer este ejercicio en el mismo momento del día (mañana, tarde...).

Si necesitas recordar lo que representa cada figura clica en la palabra **Ayuda**.

30 de Enero de 2006

¿Cómo esté el día hoy? Arrastra al cuadro central el dibujo que se corresponda.

← Ejercicio anterior

Ejercicio siguiente →

Representar el estado del tiempo

Objetivo: entrenar la estimulación sensorial así como la orientación de la realidad.

Funcionamiento: aparecen en pantalla unas imágenes que representan el estado del tiempo: soleado, nublado, lluvioso o nieve. Clica, el botón izquierdo del ratón, sobre la imagen que representa el día que hace y con el botón pulsado arrastra la imagen que hayas elegido al cuadro central. Procura hacer este ejercicio en el mismo momento del día (mañana, tarde...).

Representar la temperatura

Objetivo: entrenar la estimulación sensorial así como la orientación de la realidad.

Funcionamiento: aparecen en pantalla unas imágenes que representan la temperatura según el color: azul, verde, naranja y rojo. Clicka con el botón izquierdo del ratón la imagen que represente la temperatura que hace. Procura hacer este ejercicio en el mismo momento del día (mañana, tarde...).

30 de Enero de 2006

¿Qué temperatura hace? Pulsa encima de la opción que más se aproxime.

Mucho Frío
- de -1°

Frío
de 0° a 15°

Calor
de 16° a 24°

Mucho Calor
+ de 25°

Mi día

Ejercicio sensorial

Ejercicio memoria

Muestra

Consejo del día

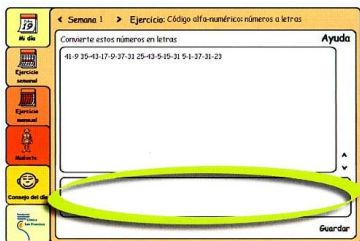
Instituto de Cereza San Francisco

< Ejercicio anterior

Guardar

SÓLO SE PUEDEN REALIZAR LOS EJERCICIOS CORRESPONDIENTES AL DÍA EN EL QUE TE ENCUENTRES O LOS DE LOS DÍAS ANTERIORES

SEMANALES



Variante I

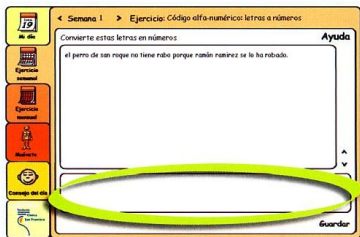
Código alfa-numérico

Objetivo: entrenar la atención voluntaria y la concentración.

Funcionamiento: en este ejercicio encontrarás dos variantes: cambiar los números impares consecutivos por las letras del abecedario (Variante I) y viceversa (Variante II). Escribe la respuesta en la parte señalada.

En este ejercicio podrás conocer el sentido del texto al acabar de realizarlo.

Si necesitas recordar el código alfa-numérico clica en la palabra **Ayuda** o consulta la última página de este manual.



Variante II

Código alfabético

Objetivo: entrenar la atención voluntaria y la concentración.

Funcionamiento: consiste en cambiar cada letra por la anterior en el abecedario. Escribe la solución en la parte señalada.

En este ejercicio podrás conocer el sentido del texto al acabar de realizarlo. Si necesitas recordar el código alfabético clica en la palabra **Ayuda** o consulta la última página de este manual.

< Semana 1 > Ejercicio: Código alfabético: letras a letras

Cambia cada letra por la anterior: Ayuda

sl rfxjz emdip dlsqz

Guardar

Fuga de vocales

Objetivo: entrenar la asociación, la evocación, el recuerdo y la imaginación.

Funcionamiento: completar el dicho popular añadiendo las vocales que faltan.

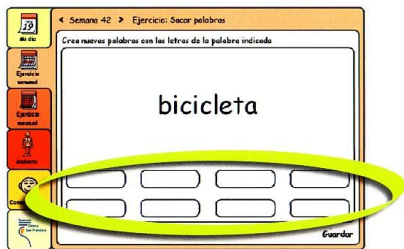
Escribe la solución en la parte señalada.

< Semana 1 > Ejercicio: Fuga de vocales

Completa el siguiente dicho popular añadiendo las vocales que faltan:

el pre. d. sn. eq. a. tu. n. p. q. r. s. t. u. v. w. x. y. z.

Guardar

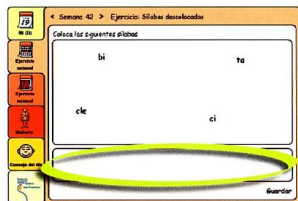


Sacar palabras

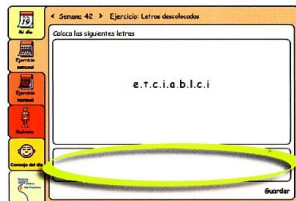
Objetivo: practicar la fluidez lingüística y la representación mental.

Funcionamiento: consiste en encontrar nuevas palabras utilizando letras de la dada. Escribe las palabras en la parte señalada. Las letras para cada palabra sólo podrás repetirlas el número de veces que esté en la palabra original (Ej. en bicicleta la a sólo está una vez).

Variante I



Variante II



Palabras descolocadas

Objetivo: entrenar la fluidez semántica, la organización, la asociación y la extracción de reglas.

Funcionamiento: encontrar palabras ordenando sílabas (Variante I) o letras descolocadas (Variante II), según el nivel de dificultad.

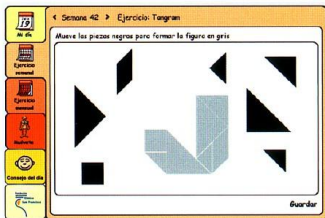
Escribe las palabras en la parte señalada.

Euros

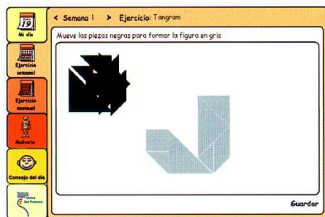
Objetivo: practicar la conversión de la moneda. Con este ejercicio podrás entrenar el cálculo y la extracción de reglas.

Funcionamiento: elegir cual de las conversiones del precio es correcta. Para ello clicas en la parte señalada. Puedes calcular el ejercicio usando la fórmula que te proponemos si clicas en la palabra **Ayuda**.

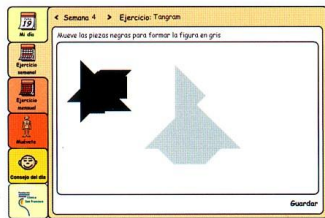
The screenshot shows a digital interface for a math exercise. On the left is a vertical sidebar with icons for 'Mi día', 'Ejercicio semanal', 'Ejercicio mensual', 'Muévete', 'Consejo del día', and 'Manual de San Francisco'. The main area is titled '< Semana 1 > Ejercicio: Euros'. Below the title, it says 'Selecciona el valor correcto en euros de los siguientes productos' and 'Ayuda'. The exercise content features a lemon slice, the text '166 Ptas son', and three radio button options: '1', '2', and '3' Euros. The '1' option is selected and highlighted with a green oval. A 'Guardar' button is located in the bottom right corner.



Variante I



Variante II



Variante III

Tangram

Objetivo: entrenar la coordinación oculo-manual, la orientación espacial, rotaciones y planificación.

Funcionamiento: en este bloque de ejercicios se presentan tres variantes:

Variante I: figuras que se componen de siete piezas totalmente delimitadas.

Variante II: figuras que se componen de siete piezas amontonadas que debes arrastrar a la figura central.

Variante III: figuras donde las siete piezas que forman la figura están totalmente integradas.

Para realizar el ejercicio hay que arrastrar una a una las piezas, a la vez que aprietas el botón izquierdo. Cada una de las siete piezas debes encajarla en la figura central.

Dominó

Objetivo: entrenar el cálculo, la organización y la planificación.

Funcionamiento: este bloque de ejercicios se compone de dos variantes:

Variante I: series que hay que completar según el orden de las fichas del dominó.

Variante II: completa la serie teniendo en cuenta la colocación de las fichas.

Para la realización del ejercicio de la variante I, puedes clicar en la palabra **Ayuda**.

Variante I

< Semana 1 > Ejercicio: Dominó: series

Completa la serie con números del 0 al 6 **Ayuda**

Guardar

Variante II

• Semana 1 > Ejercicio: Dominó: sumas

Escribe números del 0 al 6 cuya suma iguale el resultado propuesto. **Ayuda**

Guardar

MENSUAL

Razona la pregunta y escribe una respuesta

Busca 4 nombres de personas con las siguientes letras:

L A U
S I
R

Guardar

Todos los meses te proponemos ejercicios lingüísticos, numéricos y figurativos donde intervienen diferentes procesos mentales que nos permiten el pensamiento abstracto.

Te presentamos un ejemplo de la tarea de un mes.

Escribe la solución dentro de la parte señalada.

La historia de "Sh"

Entre 1920 y 1950, el neurofisiólogo ruso Luria realizó un estudio sobre un reportero llamado Solomon-Veniaminovich Shereshevsky, mejor conocido por "Sh". Entre las diferentes pruebas que se le hicieron sorprende una que consistió en leer cientos de sílabas sin sentido y sin ningún patrón tales como: va, ma, na, na, va....y "Sh" seguidamente las reprodujo sin dificultad. Pero, lo realmente sorprendente fue que tras ocho años, y sin previo aviso, se le pidió que reprodujese el listado de estas sílabas y "Sh" dijo: "Sí, sí... ésta fue una serie que usted me dio en una ocasión en que nos encontrábamos en su departamento... usted estaba sentado junto a la mesa y yo en una mecedora... usted llevaba un traje gris y me miró fijamente... ahora lo veo entregándome la lista... A continuación "Sh" la repitió sin ningún error: va, ma, na, na, va...".

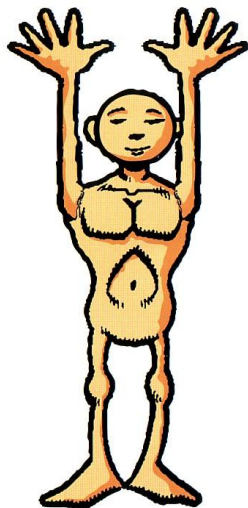
El gran poder de la memoria de "Sh" estaba relacionado con el fenómeno de sinestesia en el cual los sentidos pierden sus límites usuales y se entremezclan. De esta manera, los

estímulos visuales podrían asociarse con olores, sabores y sensaciones del tacto. Los sonidos de las palabras pueden verse. Esta vívida experiencia sensorial hacía que cualquier listado de nombres fuera todavía más memorable.

En otra ocasión, un investigador le preguntó si tendría algún problema en encontrar el camino de vuelta hacia un determinado lugar. "Sh" le contestó: "¿Cómo lo podría olvidar? Tiene un sabor salado y es muy rugosa; además produce un sonido muy agudo y penetrante". Cada imagen visual estaba ligada a sensaciones musculares, térmicas, etc. El problema para "Sh" era cómo olvidar. La técnica que este peculiar personaje utilizaba para olvidar consistía en escribir listas para intentar desprogramar y descongestionar su mente.

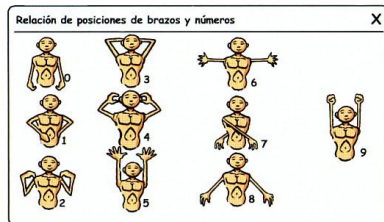
Esto nos recuerda a los que no somos ni de cerca tan memoriosos, que todos debemos realizar esfuerzo; unos para olvidar y otros para recordar.

"Ejercita tu memoria o la perderás"



AYUDA

Relación de posiciones de brazos y números



Relación de letras y números

Relación de letras y números

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

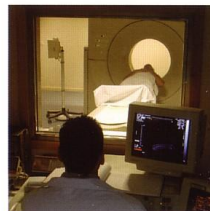
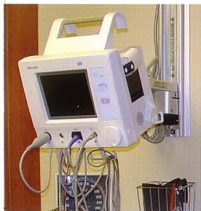
Relación letras del abecedario

Relación letras del abecedario

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



Clínica San Francisco



Marqueses de San Isidro, 11 • 24004 LEÓN

Teléfono 987 25 10 12

www.clinicasanfrancisco.es