

# Cómo mantener la mente sana

Clase 2 del verano  
2015

# Sugerencias de los expertos:

## Sigue aprendiendo:

Para que siga funcionando la memoria, es necesario usarla de manera activa. Algunas ideas para hacer esto son:

## Sigue aprendiendo:

Haz crucigramas o puzzles

Participa en un grupo de leer libros

Juega al ajedrez o a las cartas

Toca un instrumento o pinta

Diseña un jardín de flores nuevo

Aprende un idioma nuevo

Y ahora , tú..

¿ Qué te sigue ilusionando en tu vida?

¿Hay algo que te entusiasma hacer que sería una experiencia nueva para ti?

¿ Qué piensas de las actividades sugeridas?

# Algunos sentimientos..

Me ilusionaría... Me fastidiaría/n...

Me apasionaría... Me aburriría/n...

Me entusiasmaría... Me pondría/n  
nervioso/a...

Me daría placer... Me pondría  
intranquilo/a...

# Usa los cinco sentidos

Los estudios sugieren que cuando hueles y ves a la vez, recuerdas lo que viste mejor, ect.

Ve

Toca

Huele

Escucha

Saborea

Te toca...

¿Cuál es una experiencia que recuerdas con....

su olor?

su aspecto físico?

su tacto?

su sonido?

su sabor?

# Los sentidos

El olor	oler (huelo)	la nariz
La vista	ver (veo)	los ojos
El tacto	tocar/sentir	los dedos
El sonido	sonar (suena)	los oídos
El sabor	saborear	la boca

# Algunos sentimientos...

Olía divino....

Olía fatal

Veó con claridad...

Veó borrosamente

Sentía duro/blando... Sentía  
asqueroso

Sonaba bonito...

Sonaba feo/Daba  
grima

Sabía a gloria...

Sabía a rayos

## Cree en ti mismo

Si crees que eres viejo y crees los estereotipos de la gente mayor, vas a abandonarte a esta falsa realidad. Si crees que puedes mejorar tu memoria, practicarás y los conseguirás.

## Te toca...

¿ Crees que eres viejo/a? ¿Por qué te sientes así?

¿ Crees que puedes seguir disfrutando la vida? ¿Cómo?

¿ Crees que puedes seguir aprendiendo cosas nuevas?

# Algunos sentimientos...

Tengo confianza en... Envidia...

Me satisface/n... Me asusta/n...

Me estimula/n... Comparo...

Sé que... Me confundo...

# Economiza el uso de tu cerebro

Usa calendarios, agendas, listas, archivos, etc.

Guarda tus llaves y gafas en el mismo lugar siempre

No acumules papeles, revistas y periódicos

Te toca...

¿ Usas calendarios/listas, ect.?

¿Ayudan?

¿Guardas tus cosas importantes en

el mismo lugar siempre? ¿Dónde?

¿ Creas montones de papeles?

¿Molestan?

# Tus sentimientos...

Me da felicidad... Me molesta...

Me ayuda... Me da pereza...

Me organiza... No puedo...

Me siento mejor... Me desespera...

# Repite lo que quieres recordar

Cuando conoces a alguien nuevo,  
repite su nombre en la  
conversación

Si guardas algo en un sitio nuevo  
dilo en alto cuando lo dejas allí

Te toca...

¿Usas estas tácticas? ¿Ayudan?

¿Tienes otra táctica de repetición  
que te ayuda?

# Algunos sentimientos...

Es fácil...

Me equivoco....

Recuerdo...

Me olvido...

Me exijo...

Me quejo...

Me tranquiliza...

Me fastidia...

Come pescado una vez por semana

Sobre todo los que contienen

Omega 3- aceite de pescado como

el salmón

el atún

el bacalao

Te toca...

¿ Comes mucho pescado? ¿Cuál te gusta más?

¿Crees que ayuda comer pescado?

¿Prefieres la carne, el pescado, el pollo o ninguno?

# Algunos sentimientos...

Me tranquiliza... Me desilusiona...

Me alegro de que... Me da asco...

Intento... Me fastidia...

Me anima... Me da angustia...

# Haz algo totalmente nuevo

El cerebro necesita la estimulación de un desafío mental.

Puedes hacer “juegos para estimular el cerebro” como los de AARP, Lumosity o Prevention.

O Empezar algo nuevo como Sudokus

Te toca...

¿Haces o has hecho alguna vez los  
juegos para el cerebro?

¿Cómo son?

¿Te gustan o te frustran?

¿Por qué?

# Algunos sentimientos...

Intento...

Me dan rabia...

Tengo ganas de... Detesto...

Me ilusiona/n... No tengo tiempo...

Me entusiasma/n...

Me desilusiona/n...

## Haz ejercicio físico

El ejercicio cardiovascular manda más oxígeno al cerebro con sustancias nutritivas como la glucosa que alimenta las células del cerebro. Ayuda a prevenir contra un derrame sanguíneo.

Te toca..

¿ Vas al gimnasio?

¿Haces ejercicios de alguna clase?

¿Qué tipo de ejercicios haces?

¿Te da/n energía o te agota/n los  
ejercicios?

# Algunos sentimientos...

Me anima...

Me da pereza...

Quiero empezar a...

Odio...

Sé que es bueno...

No me hagas...

Me satisface... No tengo ganas de...

Me sienta bien... No puedo...

## Sé feliz

Las emociones positivas impactan en tu capacidad de procesar información.

Cuando tienes mal día piensa en un momento de tu vida cuando eras sumamente feliz- con los 5 sentidos

Te toca...

¿Vives con la taza media llena o media vacía?

¿Qué tiene que hacer una persona para vivir una vida positiva?

¿Sabes tranquilizarte cuando tienes un día malo?

# Algunos sentimientos...

Intento...

No quiero...

Hago un esfuerzo de...

Odio...

Tengo ganas de...

Me da pereza...

Me interesa...

No me importa/n...

# Algo tendrás que olvidar

Clasifica lo que es importante recordar y lo que no importa que se olvide.

Te toca...

¿ Sabes deshacerte de las cosas que te impiden vivir una vida feliz?

¿ Puedes olvidar lo que te hizo un amigo que te afectó negativamente?

# Algunos sentimientos...

Hago un esfuerzo... No puedo...

Intento... Es muy difícil...

Me pone contento/a...

Sé... No sé...

Puedo... Es imposible...