



Actividades para memoria a corto plazo y dibujar



Actividades para memoria a corto plazo y dibujar

En este recurso estudiaremos algunas opciones de actividades para estimular la memoria a corto plazo, así como, la actividad del dibujo para estimular esta función cognitiva en las personas adultas mayores.



1) Memoria corto plazo.

A la hora de trabajar la memoria a corto plazo se pueden realizar una serie de actividades, a continuación algunas de ellas:

Rellenar figuras: Esta actividad consiste en que la persona asistente muestra a la PAM la lámina N° 1 que contiene figuras con relleno. Se solicita a la PAM que presten atención y recuerde cómo están rellenas las figuras.

Luego se entrega la lámina N° 2, en la cual, la PAM debe rellenar la figura como se mostró en la primera lámina.



Se recomienda que la persona asistente realice un ejemplo sencillo para asegurarse que la PAM comprendió la actividad y aumentar la cantidad de figuras progresivamente para incrementar la complejidad, según las capacidades de la PAM.

Lámina 1

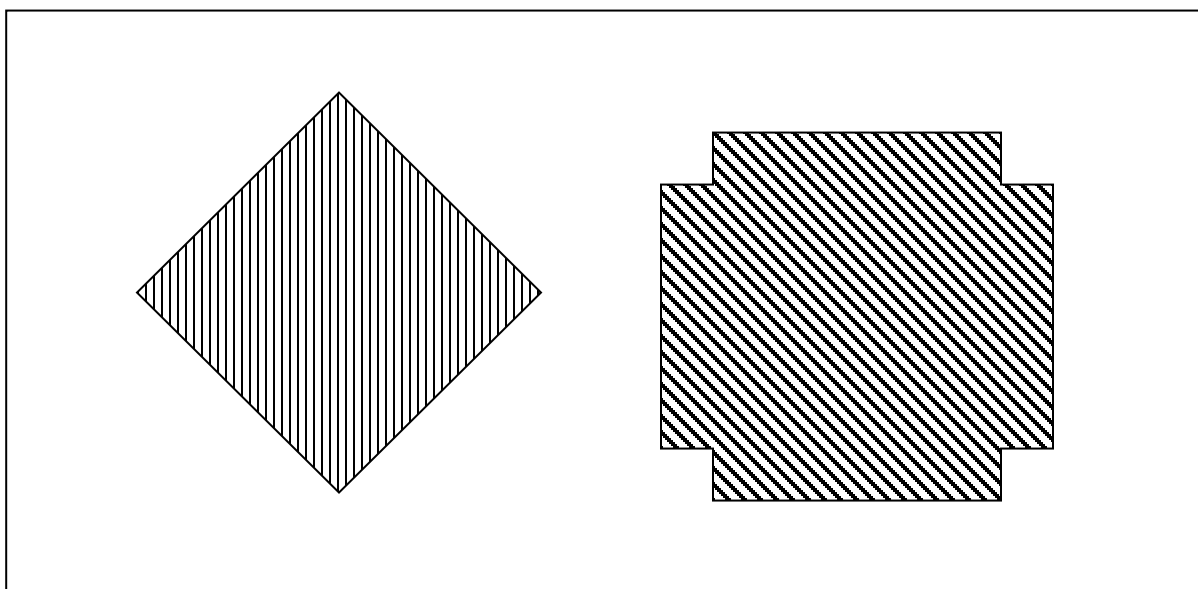
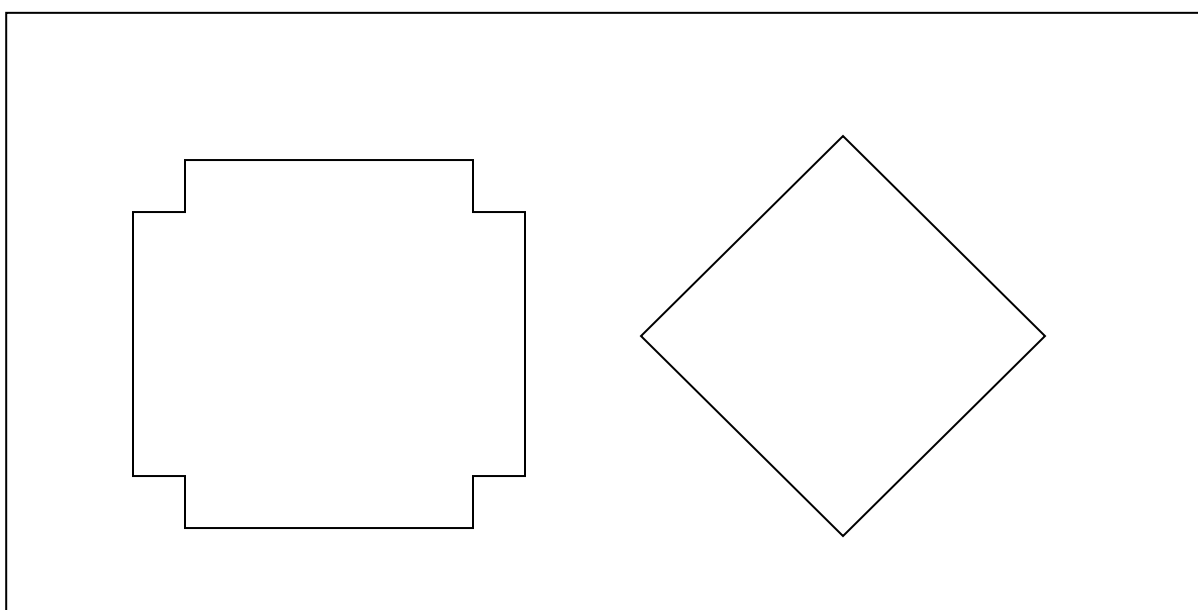


Lámina 2



Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 174.



Una variante, es entregar una cuadrícula con números y letras como si fueran coordenadas, una debe estar en blanco y la otra tendrá espacios coloreados, la PAM debe observar los espacios coloreados con atención, para luego colorear la cuadrícula en blanco de memoria (Pont y Carrogio, 2007).

	a	b	c	d	F	g
1						
2						
3						
4						
5						
6						

	A	b	c	d	f	g
1						
2						
3						
4						
5						
6						

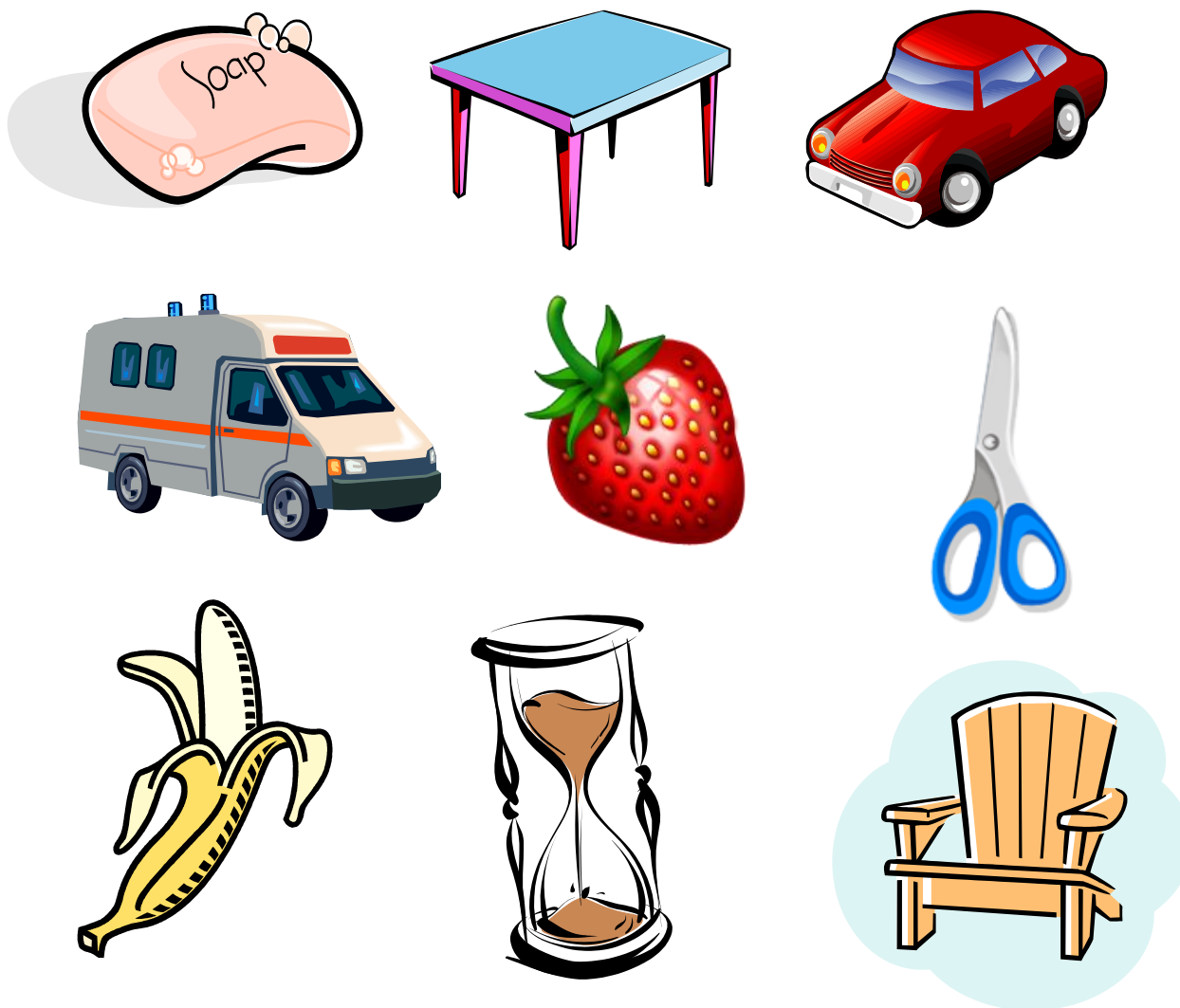
Números: La persona asistente muestra a la PAM una lámina con una serie de números, se le solicita que los observe y recuerde. Después se pide que diga los números en el orden presentado o que los escriba.

Ejemplo:

2 9 8 1 4 7



Figuras: Similar que, en la actividad anterior, la persona asistente muestra a la PAM una serie de imágenes que debe recordar. Se pide que las observe y anote aquellas que recuerda. El material puede contener el espacio para que la PAM anote las imágenes o se pueden hacer láminas con objetos para mostrar y que la PAM anote por aparte las imágenes que recuerda, por ejemplo:

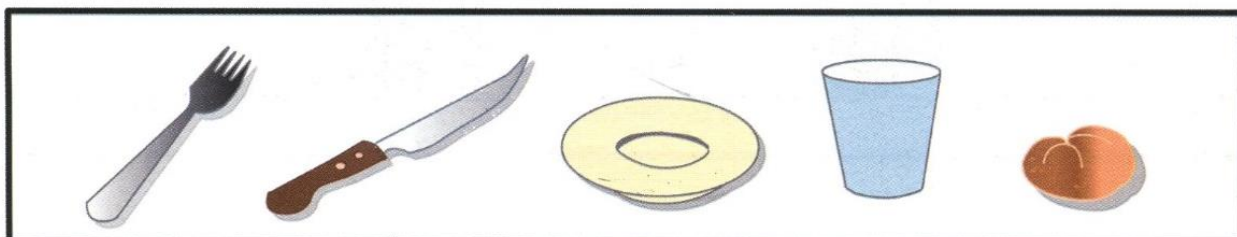


Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 182..

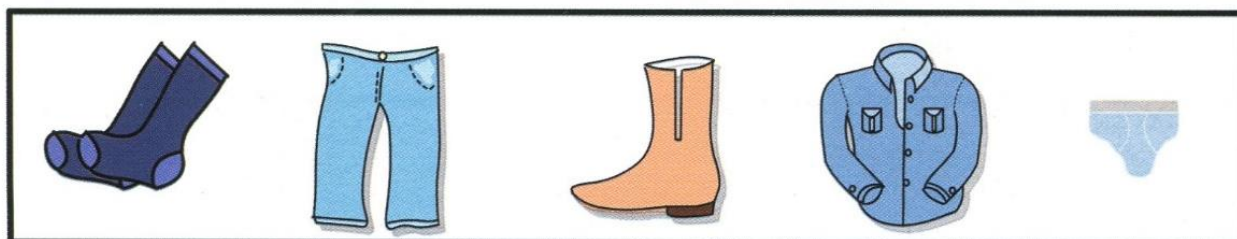


Series: En esta actividad la persona asistente entrega a la PAM una serie de figuras se pide que observe y recuerde las figuras y su orden. Después de esto, se entrega la misma serie incompleta. A continuación, un ejemplo:

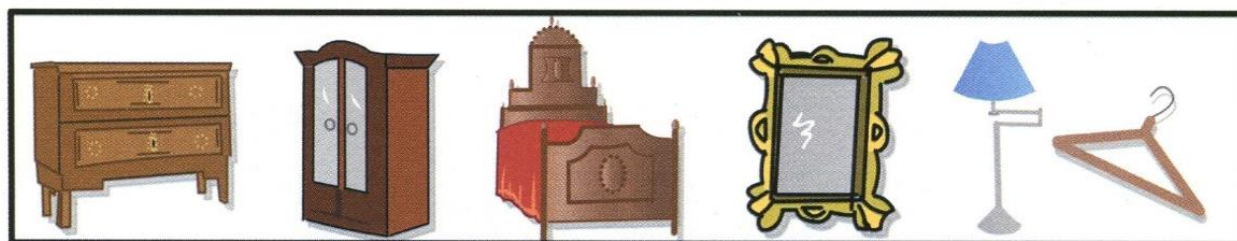
1



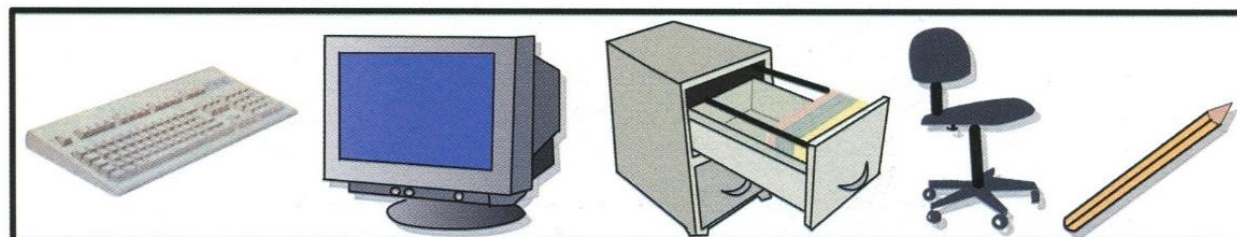
2



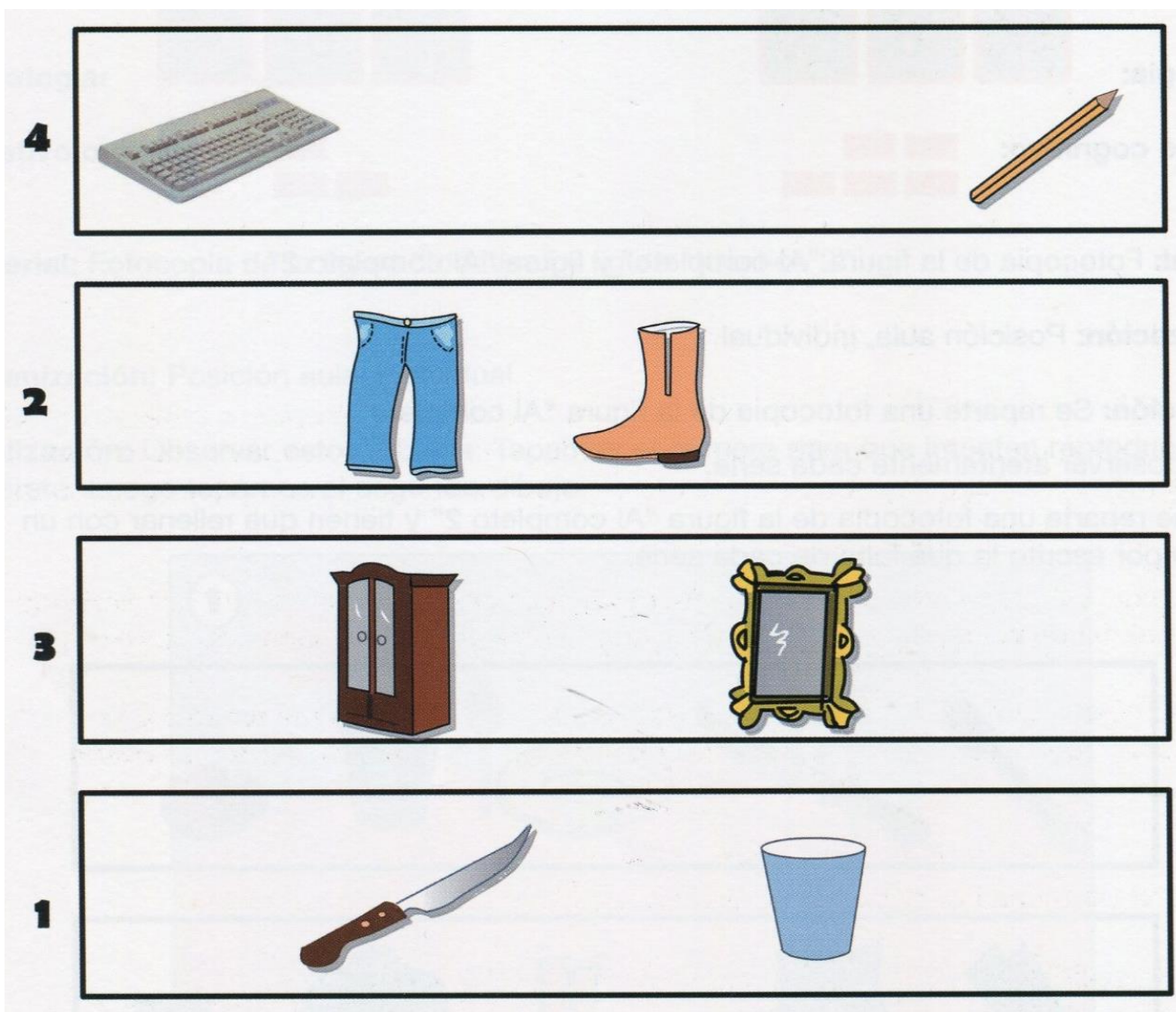
3



4



(Pont y Carrogio, 2007).



(Pont y Carrogio, 2007).

Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 183-184.



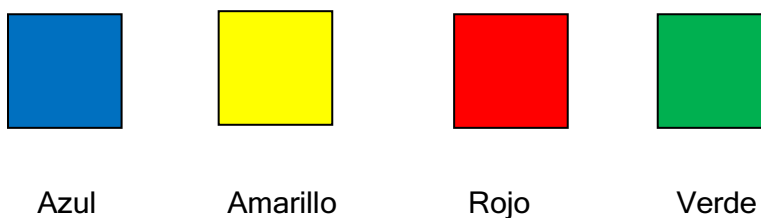
Palabras: La persona asistente muestra a la PAM una serie de palabras, las cuales debe leer y memorizar. Después se le entrega una hoja y lápiz para que anote las que recuerda. La respuesta puede estar en desorden, para mayor reto se pediría en el mismo orden que se mostró. Esta actividad se puede hacer de forma verbal, la persona asistente dice las palabras, y la PAM debe anotar aquellas que recuerda.

Ejemplo:

mesa	vestido	perro
sol	sombrero	gato
luna	regla	lápiz

Colores: La persona asistente elabora tarjetas de colores: rojo, azul, amarillo y verde.

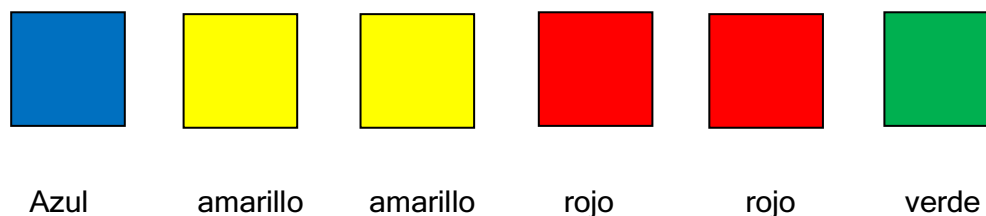
La actividad consiste en que la persona asistente toma las tarjetas y hace una serie. La PAM observa, luego se tapa la serie y la PAM repite la serie con sus tarjetas:



Si se está trabajando con un grupo de PAM se pueden ubicar a las personas en parejas, una PAM hace una serie para que la otra la memorice y viceversa.



Se puede iniciar con cuatro tarjetas, para mayor complejidad en la actividad se pueden aumentar a seis tarjetas, ocho tarjetas, hasta 10 tarjetas. Manteniendo los mismos colores (Pont y Carrogio, 2007).



Ropa: Consiste en recordar la vestimenta que llevan las personas. La actividad se puede hacer con un grupo de PAM. Se les solicita que cierren los ojos, y se le pide a una PAM salir de la habitación, sin que las demás le vean. Una vez que abren los ojos, la persona asistente le pregunta al grupo ¿Quién hace falta?, ¿Cómo anda vestido (a)?

Otra variante es hacer la actividad con material impreso se muestran personajes con una vestimenta, se pide que recuerde cómo están vestidas las personas, luego se presentan los mismos personajes sin la vestimenta y deben recordar cuál prenda le corresponde a cada personaje.

2) Dibujar.

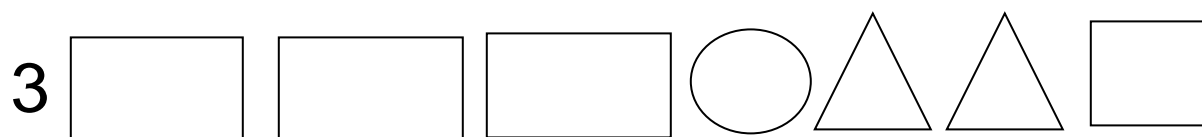
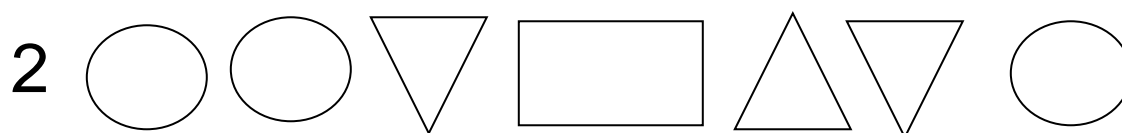
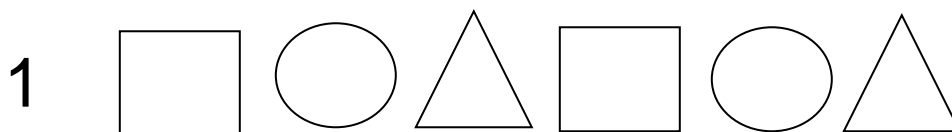
Se muestra un dibujo a la PAM, se pide que lo observe con atención y que lo recuerde, porque se le solicitará que lo dibuje de memoria. Los dibujos pueden ser figuras geométricas, la persona asistente debe tener cuidado de no confundir las instrucciones.



El tiempo para observar la imagen va a variar, según la complejidad (cantidad de elementos) que contenga, puede ser desde un minuto a cuatro.

También, se puede hacer uso de imágenes sencillas para que la PAM las copie, o bien, hacer series de figuras geométricas. Para su realización se pueden dibujar en una pizarra, dejar unos minutos para que la PAM las observe y luego borrarlas, para que la PAM, las dibuje en una hoja.

Otra opción es que la persona asistente elabore láminas grandes con los ejemplos. Se debe iniciar con series cortas e ir aumentando la cantidad de figuras geométricas sucesivamente.





Una variante de la actividad es dar las instrucciones de lo que se va a dibujar. Hasta que la persona asistente termina de dar las instrucciones, la PAM puede empezar a dibujar. Algunas sugerencias para dibujar son:

- Coloque un círculo en el interior de un cuadrado y debajo de un triángulo.
- Dibuje una margarita con siete pétalos y tres hojas.
- Dibuje un carro con tres ruedas, una sola puerta y una antena en la parte trasera.

En este recurso estudiamos que:



Es importante que la persona asistente realice diversas actividades para estimular la memoria a corto plazo con la PAM.

Recuerde, que al realizar este tipo de actividades la persona asistente debe considerar las características, capacidades y gustos de las PAM con las que se trabaja,

pero también, debe tener presente que el éxito de estas, depende en parte de su creatividad al efectuar y utilizar diversos recursos y variantes.



Fuentes de información:



Pont, P. y Carrogió, M. (2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. España: Editorial Paidotribo.

Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que éstos serán utilizados única y exclusivamente, con fines educativos.