

**Taller de memoria**

**SEGUIMOS TRABAJANDO LA ATENCIÓN**

# ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?



**UNIVERSIDAD  
POPULAR**  
AYUNTAMIENTO DE CÁCERES

# ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

**ES LA CAPACIDAD DE ESTAR RECEPTIVO Y CENTRADO EN AQUELLO QUE NECESITAMOS PARA LLEVAR A CABO LO QUE NOS PROPONEMOS EN CADA MOMENTO. GRACIAS A LA ATENCIÓN SOMOS CAPACES DE...**

- **REACCIONAR EN UN TIEMPO ADECUADO A LOS ESTÍMULOS QUE RECIBIMOS, POR EJEMPLO: PARAR EL COCHE A TIEMPO ANTE UN SEMÁFORO EN ROJO.**
- **ESTAR CONCENTRADO Y NO DISTRAERNOS CON ESTÍMULOS IRRELEVANTES, POR EJEMPLO: LEER SIN DESCONCENTRARNOS POR LOS RUIDOS AMBIENTALES.**
- **MANTENER LA CONCENTRACIÓN EN LO QUE ESTAMOS HACIENDO, AUNQUE DURE MUCHO, POR EJEMPLO: SEGUIR EL ARGUMENTO DE UNA PELÍCULA, DESDE EL PRINCIPIO HASTA EL FINAL.**
- **ESTAR PENDIENTES DE VARIAS COSAS A LA VEZ Y RESOLVER DUDAS CORRECTAMENTE, POR EJEMPLO: COCINAR MIENTRAS SE PONE LA MESA.**

**ESCRIBIR UNA  
BREVE HISTORIA  
CON LAS  
4 PALABRAS QUE  
APARECEN EN  
CADA LÍNEA**

Azul – Cielo – Ventana – Casa:

Paula – Colegio – Ocho – Día:

Restaurante – Cucaracha – Plato – Domingo:

Colores – Pájaro – Vecino – Mañana:

Certificado – Correos – Pedido – Libro:

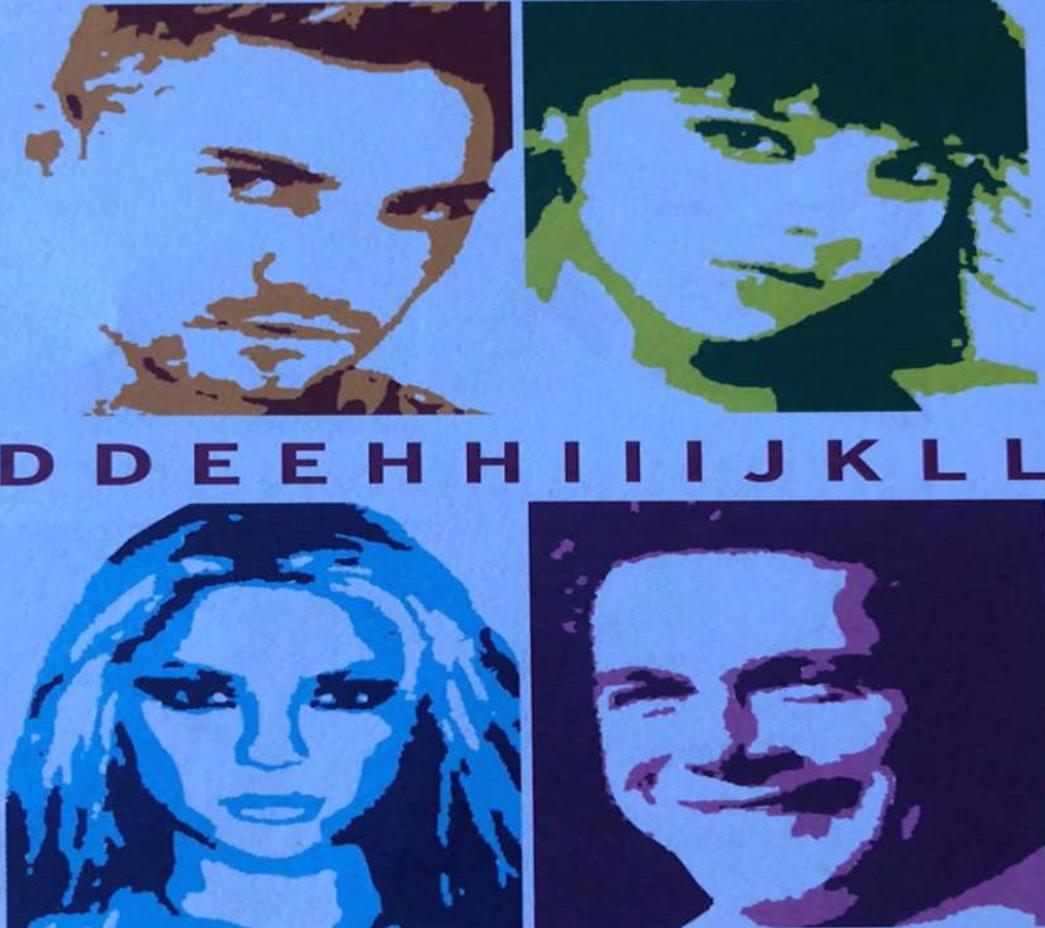
# SUGERENCIAS PARA FAVORECER LA ATENCIÓN

- **PROCURE ESTAR RELAJADO CUANDO QUIERA CONCENTRARSE.**
- **EL NERVIOSISMO DIFICULTA LA CONCENTRACIÓN.**
- **DORMIR LAS HORAS SUFICIENTES PARA ESTAR ATENTO DURANTE EL DÍA, ES NECESARIO UN BUEN DESCANSO.**
- **ESTABLECER RUTINA PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.**

- **LOS HÁBITOS REQUIEREN MENOS ESFUERZO DE ATENCIÓN QUE LAS TAREAS NOVEDOSAS.**
- **REALIZAR LAS TAREAS DE UNA EN UNA, MEJOR QUE VARIAS A LA VEZ.**
- **TENGA EN CUENTA QUE LA FATIGA Y EL CANSANCIO DISMINUYEN LA CONCENTRACIÓN, SI ESTO SUCEDE DEJE LA ACTIVIDAD QUE ESTÁ HACIENDO Y DESCANSE.**
- **ES MEJOR HACER LAS COSAS EN PERÍODOS MÁS CORTOS Y CON ÉXITO.**

**FORMAR LOS  
NOMBRES  
ARTÍSTICOS DE  
ESTOS  
CANTANTES CON  
LAS LETRAS QUE  
TENEMOS**

A A A A A A A A B B C D



D D E E H H I I I J K L L

N N N O O R R S S S V Z

**FORMAR EL  
NOMBRE Y  
APELLIDO DE  
CADA UNA DE  
ESTAS ACTRICES  
JUGANDO CON  
LAS LETRAS  
MAYÚSCULAS  
QUE APARECEN**

**AAAAAAAABBBDDDEEEEGG**



**HHIIILMMNNNOOOOR**



**RRRRRRRTTTTTTVWYY**

# EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA ATENCIÓN

- **ALGUNOS EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA ATENCIÓN PUEDEN SER, POR EJEMPLO: LOS JUEGOS DE LOS ERRORES, LOS JUEGOS DE MESA, SOLITARIO CON LAS CARTA, JUEGOS CON EL ORDENADOR, TRABAJAR LAS MANUALIDADES, LABORES, MAQUETACIÓN, DIBUJOS, MOSAICOS, ETC...**



**ESCRIBIR LO  
CONTRARIO  
DE...**

**Nuevo** .....

**Lleno** .....

**Frío** .....

**Orden** .....

**Abierto** .....

**Dentro** .....

**Limpio** .....

**Bajo** .....

**Ir** .....

**Rápido** .....

**Hablar** .....

**Sueño** .....

**Gordo** .....

**CREAR TODAS  
LAS PALABRAS  
POSIBLES CON  
LAS INICIALES  
QUE NOS DAN**

TA	CO	MA
Taza...	Copa...	Madre...
Nº TOTAL: _____	Nº TOTAL: _____	Nº TOTAL: _____

**FORMAR 40  
PALABRAS CON  
LAS LETRAS QUE  
NOS DAN EN EL  
RECUADRO  
SUPERIOR.  
SE PUEDEN  
REPETIR LETRAS**

L P A R E C S I

Cáscara...

**ESCRIBIR LA  
SÍLABA DE 3  
LETRAS QUE FALTA  
EN CADA UNA DE  
LAS SIGUIENTES  
PALABRAS**

Com \_ \_ \_ ca

Des \_ \_ \_ ir

Fla \_ \_ \_ co

Per \_ \_ \_ ce

Tra \_ \_ \_ do

Sim \_ \_ \_ za

Tem \_ \_ \_ do

Con \_ \_ \_ lo

Dis \_ \_ \_ ta

Ban \_ \_ \_ ta

Cis \_ \_ \_ na

Doc \_ \_ \_ na

Res \_ \_ \_ do

Por \_ \_ \_ to

Jil \_ \_ \_ ro

Sem \_ \_ \_ do

Con \_ \_ \_ so

Zam \_ \_ \_ ba

Tra \_ \_ \_ ti

Col \_ \_ \_ te

Ron \_ \_ \_ do

Sus \_ \_ \_ se

Cén \_ \_ \_ co

Gar \_ \_ \_ ta

Tor \_ \_ \_ ta

Dis \_ \_ \_ ga

Pre \_ \_ \_ to

Con \_ \_ \_ ma

Mar \_ \_ \_ to

Pac \_ \_ \_ do

Len \_ \_ \_ do

Com \_ \_ \_ jo

Mez \_ \_ \_ ta

**CREAR PALABRAS  
QUE CONTENGAN  
LA LETRA QUE  
OCUPA EL  
ESPACIO  
SUPERIOR Y LA  
CANTIDAD DE  
VOCALES QUE  
INDIQUE EN EL  
ESPACIO  
IZQUIERDO**

QUE EMPIECEN POR LA ...	S	P	T	F	B
1-A					
2-A					
3-A					
1-E					
2-E					
3-E					
1-I					
2-I					
3-I					
1-O					
2-O					
3-O					

**EJERCICIOS ADAPTADOS DE EDITORIAL CCS**