Cuaderno de ejercicios de memoria

20 fichas para un mes, de lunes a viernes, con soluciones

Letra grande, una ficha al día y de menos a más dificultad. Para hacer solo, en pareja o con los nietos.

Este cuaderno es de: _____

tograndparents.com

Cómo usar este cuaderno

- **Una ficha al día**, de lunes a viernes. Unos 15 o 20 minutos bastan. El fin de semana, descanso (o repetir la que más haya gustado).
- **Mejor por la mañana**, con buena luz, las gafas puestas y un lápiz con goma. Si se usa audífono, que esté puesto.
- **Las estrellas marcan la dificultad**: ★ suave, ★★ medio, ★★★ con reto. Si una ficha cuesta demasiado, se deja y se vuelve otro día. No es un examen.
- **En las fichas con línea de puntos**, primero se lee la parte de arriba, luego se dobla la hoja por la línea y se contesta sin mirar.
- **Las soluciones están al final.** Mirarlas después de intentarlo es parte del ejercicio.
- **Si quien lo hace es tu padre o tu madre**, acompaña sin corregir con prisa: anima, da pistas y celebra lo que sale bien.
- **¿Sin impresora?** Se pueden hacer mirando la pantalla y escribiendo las respuestas en una libreta.

Lo que hay en el cuaderno

Semana 1	La lista de la compra · Sopa de letras: frutas · Termina el refrán · Seis de cada · Caza la letra M
Semana 2	Cuando yo era pequeño · Palabras a medias · De compras en el mercado · La mañana de Carmen · ¿Qué viene después?
Semana 3	Palabras que empiezan por… · Animales revueltos · El intruso · Lo contrario · Parejas de palabras
Semana 4	Sopa de letras: oficios · Cuenta hacia atrás · El abecedario de la comida · El cumpleaños de Manuel · ¿Iguales o distintos?

Estos ejercicios son un entretenimiento para mantener la mente activa. No sirven para diagnosticar nada. Si los olvidos te preocupan, o afectan a la vida diaria, habla con tu médico de cabecera.

La lista de la compra

Lee despacio, en voz alta, estas seis cosas que hay que comprar. Repítelas dos veces. Después dobla la hoja por la línea de puntos y escribe abajo todas las que recuerdes, en el orden que quieras.

Pan	**Leche**	**Tomates**
Jabón	**Naranjas**	**Arroz**

✂ - - - - - Dobla la hoja por aquí y no mires arriba - - - - - ✂

Escribe aquí las que recuerdes:

Truco: imagina que vas por el pasillo del supermercado y las vas metiendo en el carro una a una.

Sopa de letras: frutas

Busca estas 8 frutas. Están escritas de izquierda a derecha o de arriba abajo, sin tildes. Rodea cada una con el lápiz.

PERA · UVA · MELÓN · FRESA · LIMÓN · HIGO · CEREZA · NARANJA

D	P	A	E	S	A	A	E	F	G
E	E	R	V	T	N	G	N	R	G
C	R	L	I	M	O	N	S	E	D
N	A	R	A	N	J	A	D	S	R
A	G	I	U	A	I	O	M	A	E
L	U	O	S	P	G	V	A	D	M
O	V	A	H	I	G	O	C	P	R
L	A	C	C	E	R	E	Z	A	L
L	S	E	T	P	M	E	L	O	N
S	C	U	D	N	E	V	R	R	N

Termina el refrán

Completa estos refranes de toda la vida. Si alguno no te sale, déjalo y vuelve a él al final.

1. A quien madruga… _____
2. Más vale pájaro en mano… _____
3. No por mucho madrugar… _____
4. En abril… _____
5. Dime con quién andas… _____
6. Al pan, pan… _____
7. Camarón que se duerme… _____
8. Quien bien te quiere… _____

Seis de cada

Escribe seis cosas de cada grupo. No vale repetir. Tómate tu tiempo.

Animales de granja

Cosas que hay en una cocina

Nombres de mujer

Caza la letra M

Tacha con una raya todas las letras M que encuentres. Ve fila por fila, de izquierda a derecha, como cuando lees. Al terminar, cuenta cuántas has tachado.

W M E V V V M U E M N M N M

N M R N R N W A N H A M U W

H U W W N E R U V U M R E U

N U M A W U M R H H H N U A

N W N N U M V N M M M W E W

N M N V W A M N M H M N A N

E A V A M N E N M U W H R M

V A W N N N W N N R N N N M

M N A U R A A E E N N W N M

N W N E V M V V W N N N U H

He tachado _____ letras M.

Cuando yo era pequeño

> Contesta a estas preguntas sobre tu vida. Aquí no hay respuestas malas. Si te apetece, cuéntaselas a alguien de la familia: a los nietos les encanta.

¿En qué calle o pueblo estaba la casa donde te criaste?

¿Cómo se llamaba tu maestro o maestra de la escuela?

¿A qué jugabas de pequeño con tus amigos?

¿Cuál era tu comida favorita y quién la cocinaba?

¿Qué canción se cantaba en tu casa?

¿Cuál fue tu primer trabajo?

¿Qué fiesta del año esperabas con más ganas?

Palabras a medias

A cada palabra le faltan dos letras. Te ayuda saber de qué grupo es. Escribe la palabra completa.

En la casa

SI _ _ A	ARM _ _ IO	VE _ _ ANA
_____	_____	_____

En la cocina

SAR _ _ N	CUCH _ _ A	NE _ _ RA
_____	_____	_____

Animales

CA _ _ LLO	GA _ _ INA	MARI _ _ SA
_____	_____	_____

Ropa y calzado

CAMI _ _ TA	ZAPA _ _ S	BUF _ _ DA
_____	_____	_____

De compras en el mercado

Mira los precios (son inventados, para el ejercicio) y contesta. Puedes hacer las cuentas en un papel aparte.

Barra de pan	**1,10 €**
Docena de huevos	**2,40 €**
Kilo de naranjas	**1,80 €**
Litro de leche	**1,05 €**
Paquete de café	**3,50 €**

1. ¿Cuánto cuestan una barra de pan y un litro de leche?

   _____

2. ¿Cuánto cuestan 2 kilos de naranjas? _____
3. ¿Cuánto pagas por una docena de huevos y un paquete de café? _____
4. Si pagas eso último con un billete de 10 €, ¿cuánto te devuelven? _____
5. ¿Cuánto cuestan 3 barras de pan? _____
6. Si compras una cosa de cada, ¿te llega con 10 €? ¿Cuánto te sobra o te falta? _____

La mañana de Carmen

Lee la historia con calma, dos veces. Después dobla la hoja por la línea de puntos y contesta las preguntas sin volver a mirar.

El jueves por la mañana, Carmen fue al mercado con su nieto Pablo. Compraron un kilo de tomates, media docena de huevos y un ramo de flores amarillas para la mesa del salón. En la frutería se encontraron con Antonio, el vecino del tercero, que les contó que su hija se casa en mayo. Antes de volver a casa, se sentaron en la plaza a tomar chocolate con churros. Pablo pidió dos churros más y Carmen, riéndose, le dijo que no se lo contara a su madre.

✂ - - - - - Dobla la hoja por aquí y no mires arriba - - - - - ✂

1. ¿Qué día de la semana fueron al mercado?

   _____

2. ¿Cómo se llama el nieto? _____

3. ¿De qué color eran las flores? _____

4. ¿Cómo se llama el vecino y en qué piso vive?

   _____

5. ¿En qué mes se casa su hija? _____

6. ¿Qué tomaron en la plaza? _____

¿Qué viene después?

Cada fila sigue una regla. Descúbrela y escribe lo que va en el hueco.

1. 2 · 4 · 6 · 8 · _____
2. 5 · 10 · 15 · 20 · _____
3. lunes · miércoles · viernes · _____
4. enero · marzo · mayo · _____
5. 20 · 18 · 16 · 14 · _____
6. 1 · 2 · 4 · 8 · _____
7. A · C · E · G · _____
8. 100 · 90 · 80 · 70 · _____

Palabras que empiezan por...

> Escribe todas las palabras que se te ocurran que empiecen por cada sílaba. Si quieres, ponte un minuto de reloj para cada una.

Empiezan por CA...

Empiezan por PE...

Empiezan por SO...

Animales revueltos

Las letras de cada animal están desordenadas. Ordénalas y escribe el nombre del animal.

1. O T A G

2. R R E P O

3. L L O B A C A

4. C A V A

5. J A V E O

6. N A L L I G A

7. T A P O

8. N O C E J O

El intruso

En cada fila hay una palabra que no pinta nada con las demás. Rodéala y, si te apetece, piensa por qué.

1. manzana · pera · zanahoria · plátano
2. lunes · martes · agosto · jueves
3. rojo · verde · mesa · azul
4. médico · enfermera · tijeras · farmacéutico
5. Madrid · Sevilla · París · Valencia
6. cuchara · tenedor · toalla · cuchillo
7. gorrión · paloma · conejo · golondrina
8. guitarra · violín · martillo · piano

Lo contrario

Escribe al lado de cada palabra la que significa lo contrario.

ALTO _____

FRÍO _____

DÍA _____

ABRIR _____

LLENO _____

RÁPIDO _____

SUBIR _____

DULCE _____

NUEVO _____

ENTRAR _____

Parejas de palabras

Lee estas 8 parejas dos o tres veces, imaginando cada escena (por ejemplo, la lluvia cayendo sobre un paraguas abierto). Después dobla la hoja y completa abajo la pareja de cada palabra.

LIBRO - ESTANTERÍA	**LLUVIA - PARAGUAS**
CUCHARA - SOPA	**TREN - ESTACIÓN**
JARDÍN - ROSAS	**CARTA - SELLO**
GUITARRA - CANCIÓN	**INVIERNO - BUFANDA**

✂ - - - - - Dobla la hoja por aquí y no mires arriba - - - - - ✂

CARTA – _____	**TREN –** _____
INVIERNO – _____	**CUCHARA –** _____
LLUVIA – _____	**GUITARRA –** _____
LIBRO – _____	**JARDÍN –** _____

Sopa de letras: oficios

Busca estos 10 oficios. Están de izquierda a derecha o de arriba abajo, sin tildes.

MÉDICO · PANADERO · MAESTRA · CARTERO · PINTOR · BOMBERO · COCINERO · SASTRE · ENFERMERA · PASTOR

E	P	S	O	B	G	A	V	I	N	G	D
N	A	T	M	O	C	A	R	T	E	R	O
F	N	L	L	M	C	I	A	P	E	N	B
E	A	G	M	B	G	G	T	R	E	M	G
R	D	S	A	E	I	E	O	E	A	A	C
M	E	A	E	R	G	U	O	B	M	L	O
E	R	S	S	O	R	P	V	G	E	O	C
R	O	T	T	R	O	I	N	A	D	R	I
A	O	R	R	E	N	N	M	V	I	O	N
L	M	E	A	V	A	T	U	G	C	S	E
V	O	A	A	L	S	O	A	P	O	O	R
P	A	S	T	O	R	R	R	I	N	P	O

Cuenta hacia atrás

Empieza en el número de la izquierda y ve restando. Escribe diez números en cada fila. Sin prisa: si te pierdes, vuelve al último que tengas seguro.

Empieza en 100 y resta 3 cada vez

100 → _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____

Empieza en 50 y resta 4 cada vez

50 → _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____

El abecedario de la comida

Escribe un alimento que empiece por cada letra. Las más difíciles puedes dejarlas para el final.

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

tograndparents.com · Cuaderno de ejercicios de memoria · Gratis para uso personal, familiar y en talleres sin ánimo de lucro

El cumpleaños de Manuel

Lee la historia dos veces, despacio. Fíjate en los nombres y en los números. Después dobla la hoja y contesta sin mirar.

Manuel cumplió 78 años el sábado 12 de octubre. Su hija Lucía organizó una comida en el campo, en la casa que sus primos tienen cerca de Lorca. Llegaron 14 personas. Comieron arroz con conejo, ensalada de la huerta y, de postre, una tarta de almendra que trajo su nuera, Rosa. Por la tarde, los nietos sacaron una baraja y jugaron al chinchón; ganó la pequeña, Inés, que tiene 9 años. Antes de irse, Manuel plantó un limonero junto al pozo "para que dentro de unos años haya limones para todos". Volvieron a casa a las ocho, cansados y contentos.

✂ - - - - - Dobla la hoja por aquí y no mires arriba - - - - - ✂

1. ¿Cuántos años cumplió Manuel? _____
2. ¿Qué día era? _____
3. ¿Quién organizó la comida? _____
4. ¿Cuántas personas llegaron? _____
5. ¿Qué comieron y de qué era la tarta? _____
6. ¿A qué jugaron los nietos y quién ganó? _____
7. ¿Qué árbol plantó Manuel y dónde? _____
8. ¿A qué hora volvieron a casa? _____

¿Iguales o distintos?

Compara cada pareja con mucho cuidado, letra a letra y número a número. Marca con una cruz si son iguales o distintos.

		Igual	Distinto
4572	4572	☐	☐
Martínez	Martínes	☐	☐
Código 7718 3302	Código 7718 3302	☐	☐
Calle Mayor, 15	Calle Mayor, 51	☐	☐
3.840 €	3.840 €	☐	☐
Rodríguez	Rodríguez	☐	☐
28045	28054	☐	☐
Avenida del Mar	Avenida de Mar	☐	☐
12/03/1951	12/03/1951	☐	☐
1.250 gramos	1.205 gramos	☐	☐
Plaza de España, 7	Plaza de España, 7	☐	☐
Fernández	Hernández	☐	☐

Soluciones

Ficha 2 · Frutas

D	P	A	E	S	A	A	E	F	G
E	E	R	V	T	N	G	N	R	G
C	R	L	I	M	O	N	S	E	D
N	A	R	A	N	J	A	D	S	R
A	G	I	U	A	I	O	M	A	E
L	U	O	S	P	G	V	A	D	M
O	V	A	H	I	G	O	C	P	R
L	A	C	C	E	R	E	Z	A	L
L	S	E	T	P	M	E	L	O	N
S	C	U	D	N	E	V	R	R	N

Ficha 16 · Oficios

E	P	S	O	B	G	A	V	I	N	G	D
N	A	T	M	O	C	A	R	T	E	R	O
F	N	L	L	M	C	I	A	P	E	N	B
E	A	G	M	B	G	G	T	R	E	M	G
R	D	S	A	E	I	E	O	E	A	A	C
M	E	A	E	R	G	U	O	B	M	L	O
E	R	S	S	O	R	P	V	G	E	O	C
R	O	T	T	R	O	I	N	A	D	R	I
A	O	R	R	E	N	N	M	V	I	O	N
L	M	E	A	V	A	T	U	G	C	S	E
V	O	A	A	L	S	O	A	P	O	O	R
P	A	S	T	O	R	R	R	I	N	P	O

Ficha 1 · La lista de la compra: Pan, leche, tomates, jabón, naranjas y arroz. Si has recordado 4 o más, ¡muy bien! Mañana prueba a hacer lo mismo con la lista real de tu compra.

Ficha 3 · Termina el refrán: 1) …Dios le ayuda. 2) …que ciento volando. 3) … amanece más temprano. 4) …aguas mil. 5) …y te diré quién eres. 6) …y al vino, vino. 7) …se lo lleva la corriente. 8) …te hará llorar.

Ficha 4 · Seis de cada: Hay muchas respuestas buenas. Ejemplos: vaca, oveja, cerdo, gallina, cabra, conejo / sartén, nevera, olla, cuchara, horno, fregadero / Carmen, María, Dolores, Pilar, Isabel, Rosa.

Ficha 5 · Caza la letra M: Hay 25 letras M. Si te has quedado cerca, no pasa nada: lo importante es ir despacio y no saltarse ninguna fila.

Ficha 6 · Cuando yo era pequeño: Aquí no hay soluciones: son tus recuerdos. Guarda esta hoja, puede ser un regalo precioso para tus hijos o nietos.

Ficha 7 · Palabras a medias: Silla, armario, ventana / sartén, cuchara, nevera / caballo, gallina, mariposa / camiseta, zapatos, bufanda.

Ficha 8 · De compras en el mercado: 1) 2,15 €. 2) 3,60 €. 3) 5,90 €. 4) 4,10 €. 5) 3,30 €. 6) Todo junto son 9,85 €: sí te llega, y te sobran 0,15 €.

Ficha 9 · La mañana de Carmen: 1) El jueves. 2) Pablo. 3) Amarillas. 4) Antonio, del tercero. 5) En mayo. 6) Chocolate con churros.

Ficha 10 · ¿Qué viene después?: 1) 10. 2) 25. 3) Domingo. 4) Julio. 5) 12. 6) 16 (cada número es el doble del anterior). 7) I (una letra sí y otra no). 8) 60.

Soluciones (continuación)

Ficha 11 · Palabras que empiezan por…: Ejemplos: casa, cama, caballo, camino, cazuela, campo / perro, pelo, pera, peine, pescado, pepino / sol, sopa, sofá, sombrero, sobrino, soldado.

Ficha 12 · Animales revueltos: 1) Gato. 2) Perro. 3) Caballo. 4) Vaca. 5) Oveja. 6) Gallina. 7) Pato. 8) Conejo.

Ficha 13 · El intruso: 1) Zanahoria (es una verdura). 2) Agosto (es un mes). 3) Mesa (no es un color). 4) Tijeras (no es un oficio). 5) París (no está en España). 6) Toalla (no es un cubierto). 7) Conejo (no es un pájaro). 8) Martillo (no es un instrumento musical).

Ficha 14 · Lo contrario: Bajo, caliente (o calor), noche, cerrar, vacío, lento, bajar, salado (o amargo), viejo, salir.

Ficha 15 · Parejas de palabras: Carta - sello. Tren - estación. Invierno - bufanda. Cuchara - sopa. Lluvia - paraguas. Guitarra - canción. Libro - estantería. Jardín - rosas.

Ficha 17 · Cuenta hacia atrás: De 3 en 3: 97, 94, 91, 88, 85, 82, 79, 76, 73, 70. De 4 en 4: 46, 42, 38, 34, 30, 26, 22, 18, 14, 10.

Ficha 18 · El abecedario de la comida: Ejemplos: aceite, berenjena, calabaza, dátil, espinaca, fresa, garbanzo, huevo, infusión, jamón, lechuga, melón, nuez, oliva, pimiento, queso, rábano, sandía, tomate, uva, vinagre, yogur, zanahoria.

Ficha 19 · El cumpleaños de Manuel: 1) 78 años. 2) El sábado 12 de octubre. 3) Su hija Lucía. 4) 14 personas. 5) Arroz con conejo y ensalada; la tarta era de almendra (la trajo Rosa, su nuera). 6) Al chinchón; ganó Inés, de 9 años. 7) Un limonero, junto al pozo. 8) A las ocho.

Ficha 20 · ¿Iguales o distintos?: Distintas: Martínez/Martínes, Calle Mayor 15/51, 28045/28054, Avenida del Mar/de Mar, 1.250/1.205 gramos y Fernández/Hernández (6). Las otras 6 son iguales.

¿Te ha gustado? En **tograndparents.com** tienes más ideas para mantener la mente activa y un juego de memoria para hacer en el móvil o el ordenador.