

Cuaderno de memoria

FICHAS PARA IMPRIMIR

15 fichas de estimulación cognitiva · memoria. En letra grande, con las soluciones en la última hoja.



Todas las fichas de memoria de ActivaLaMente en un solo documento: una por hoja, en letra grande, con instrucciones para quien acompaña y las soluciones al final.

Qué trae este cuaderno

Ficha 1 — La lista de la compra
(Memoria)

Ficha 2 — Lea, tache y recuerde
(Memoria)

Ficha 3 — Recuerdos que cuentan
(Memoria)

Ficha 4 — Cada cosa en su sitio
(Memoria)

Ficha 5 — ¿Cuáles estaban en la lista? (Memoria)

Ficha 6 — Lea, tache y recuerde: la vendimia (Memoria)

Ficha 7 — Los vecinos de la escalera (Memoria)

Ficha 8 — Oficios de antes y sus herramientas (Memoria)

Ficha 9 — La receta de la abuela: los pasos en orden (Memoria)

Ficha 10 — ¿Qué había en la mesa? (Memoria)

Ficha 11 — Recuerde más tarde: la lista de Carmen (Memoria)

Ficha 12 — La compra por pasillos (Memoria)

Ficha 13 — ¿Qué ha cambiado en el salón? (Memoria)

Ficha 14 — Canciones de siempre: complete de memoria (Memoria)

Ficha 15 — La agenda de la semana (Memoria)

Antes de empezar

Un rato tranquilo: elija un momento sin prisas ni ruido. Bastan 15-20 minutos por sesión.

Sin presión y sin reloj: no importa cuánto se tarde ni si se falla. Lo valioso es participar.

Acompañe, no corrija de golpe: si la persona se atasca, ofrezca una pista antes que la respuesta.

Refuerce siempre lo positivo: celebre el intento, no solo el acierto.

Adapte la dificultad: si una ficha resulta fácil, pase a la siguiente; si cuesta, déjela para otro día.

Letra grande y buen lápiz: imprima en A4, use un lápiz blando y tenga una goma a mano.

Las soluciones van en la última hoja: guárdela aparte antes de empezar si prefiere no verlas.

Más fichas y ejercicios gratis en activamente.es/fichas-imprimibles

Estas fichas son un recurso de ocio y estimulación; no sustituyen ninguna valoración ni tratamiento profesional. Si observa cambios que le preocupan, consulte con su médico. © ActivaLaMente (Tiviztech) — de uso libre en casa, residencias y centros de día.



La lista de la compra

Objetivo: Ejercitar la memoria a corto plazo reteniendo y recordando una lista de palabras.

Para quien acompaña: Lea la lista en voz alta, despacio y una sola vez (o deje que la persona la lea durante un minuto). Después tape la lista y pida que escriba o diga todas las palabras que recuerde. No importa el orden.

Lista para memorizar (1 minuto):

**manzana · toalla · reloj · perro · silla · limón · sombrero · cuchara
· flor · barco**

Después de tapar la lista, escriba las palabras que recuerde:

Variante más fácil: lea solo las 6 primeras palabras. *Más difícil:* recordarlas en el mismo orden.



Lea, tache y recuerde

Objetivo: Trabajar lectura, atención y memoria con un mismo texto: el patrón clásico de leer, cancelar y recordar.

Para quien acompaña: Tres pasos con el mismo texto. 1) Léalo en voz alta con calma. 2) Repáselo tachando todas las letras M (mayúsculas y minúsculas) y cuente cuántas tacha. 3) Tape el texto y responda a las preguntas de memoria.

1. Lea en voz alta:

Los jueves por la mañana, la plaza del pueblo se llena de puestos. Marisa llega temprano con su carro de tela y saluda al frutero, que ya le tiene apartadas las naranjas. Compra también dos truchas, un manojo de acelgas y pan de hogaza. Antes de volver a casa se toma un café con su vecina Carmen y comentan las noticias. Al despedirse, el campanario da las doce y las palomas levantan el vuelo.

2. Tache todas las letras M (también las mayúsculas) y cuéntelas: he tachado _____ letras M

3. Sin mirar el texto, responda:

¿Qué día de la semana se pone el mercado? _____

¿Cómo se llama la protagonista? _____

¿Qué fruta le tiene apartada el frutero? _____

¿Con quién se toma el café? _____

¿Qué hora da el campanario? _____



Recuerdos que cuentan

Objetivo: Activar la memoria autobiográfica y el bienestar emocional a través de la reminiscencia guiada.

Para quien acompaña: No hay respuestas correctas: el valor está en recordar y contar. Ideal en compañía — cada pregunta puede convertirse en una conversación. Si escribir cuesta, basta con responder de viva voz.

¿A qué jugaba en la calle cuando era niño/a?

¿Cómo fue su primer día de trabajo? ¿En qué consistía?

¿Qué plato cocinaba su madre o su abuela que ya nadie hace igual?

¿Qué canción le hace viajar en el tiempo? ¿A dónde le lleva?

¿Qué consejo le daría a su nieto o nieta que le hubiera gustado recibir a su edad?

Si alguna pregunta trae un recuerdo triste, está bien cambiarla por otra. Recordar también es elegir qué contar.



Cada cosa en su sitio

Objetivo: Apoyar la memoria con asociación significativa: relacionar cada objeto con su uso y reconocerlo después entre varias opciones.

Para quien acompaña: Lea esta lista de objetos y su uso, despacio y tantas veces como necesite. Cuando esté listo, tape la lista y responda a la segunda parte marcando la opción correcta para cada objeto. Si duda, puede volver a mirar la lista de arriba en cualquier momento.

Lea con calma (puede releer):

Paraguas – protegerse de la lluvia

Termómetro – medir la temperatura

Tijeras – cortar papel o tela

Linterna – alumbrar en la oscuridad

Batidora – mezclar o triturar alimentos

Lupa – ver más grandes las letras pequeñas

Ahora tape la lista y rodee, para cada objeto, su uso correcto:

Paraguas: a) cortar papel b) protegerse de la lluvia c) medir la temperatura

Batidora: a) mezclar o triturar alimentos b) alumbrar en la oscuridad c) ver más grandes las letras

Lupa: a) protegerse de la lluvia b) ver más grandes las letras pequeñas c) cortar papel o tela

Termómetro: a) medir la temperatura b) mezclar alimentos c) alumbrar en la oscuridad

Linterna: a) alumbrar en la oscuridad b) medir la temperatura c) cortar papel

Tijeras: a) cortar papel o tela b) protegerse de la lluvia c) mezclar alimentos

Nota para quien acompaña: no hay prisa ni número mínimo de aciertos; si la persona prefiere mirar la lista antes de cada respuesta, es una forma igual de válida de hacer el ejercicio.



¿Cuáles estaban en la lista?

Objetivo: Ejercitar la memoria de reconocimiento, más accesible que el recuerdo libre: identificar qué palabras estaban en una lista breve.

Para quien acompaña: Lea esta lista de ocho palabras, tantas veces como quiera. Después tápela y, en la cuadrícula de abajo, rodee únicamente las palabras que estaban en su lista. Puede volver a mirar la lista original si lo necesita.

Lista para leer (puede releerla):

pera · bufanda · tenedor · radio · jabón · escalera · guante · tijeras

Ahora tape la lista de arriba. De las 16 palabras siguientes, rodee solo las 8 que aparecían en ella:

pera	sombrero	tenedor	televisor
jabón	silla	guante	martillo
manzana	bufanda	cuchara	radio
champú	tijeras	sombrilla	escalera



Lea, tache y recuerde: la vendimia

Objetivo: Trabajar lectura, atención y memoria con un mismo texto de cultura popular: leer, cancelar una letra y recordar.

Para quien acompaña: Tres pasos con el mismo texto. 1) Léalo en voz alta con calma. 2) Repáselo tachando todas las letras R (mayúsculas y minúsculas) y cuente cuántas tacha. 3) Tape el texto y responda a las preguntas de memoria. Si acompaña a alguien, lea usted el texto en voz alta una segunda vez antes de las preguntas.

1. Lea en voz alta:

Cada septiembre, en el pueblo de Amparo, la vendimia empieza al amanecer. Los cestos de mimbre se llenan de racimos y los llevan al lagar en un carro tirado por un mulo llamado Lucero. A media mañana paran a almorzar pan con tomate, queso y un trago de vino del año anterior. Por la tarde, los niños pisan la uva descalzos y todos vuelven a casa con las manos moradas.

2. Tache todas las letras R (también las mayúsculas) y cuéntelas: he tachado _____ letras R

3. Sin mirar el texto, responda:

¿En qué mes empieza la vendimia? _____

¿Cómo se llama el mulo? _____

¿Qué almuerzan a media mañana? _____

¿Quiénes pisan la uva? _____

¿De qué color vuelven las manos a casa? _____



Los vecinos de la escalera

Objetivo: Ejercitar la memoria asociativa: unir nombres con un dato y un lugar, como se hace con los vecinos de toda la vida.

Para quien acompaña: Lea la lista de vecinos despacio, dos veces si hace falta, e intente imaginar a cada uno en su puerta. Después tape la lista y responda. Si acompaña, puede dar una pista ("el del segundo...") antes que la respuesta.

Lea con calma (puede releer):

1.º A – Doña Pilar, maestra jubilada. Tiene un canario que canta por las mañanas.

2.º B – Manuel, fontanero. Los domingos sale en bicicleta.

3.º A – Rosa y Antonio, con dos gemelas de seis años.

4.º B – Don Eusebio, el vecino más antiguo. Juega al dominó en el bar de la esquina.

Ático – Lucía, enfermera. Trabaja de noche y duerme de día.

Ahora tape la lista y responda:

¿Quién tiene un canario? _____

¿En qué piso viven las gemelas? _____

¿Cuál es el oficio de Manuel? _____

¿Quién juega al dominó? _____

¿Por qué Lucía duerme de día? _____

¿Qué hace Manuel los domingos? _____

Nota para quien acompaña: si cuesta, vuelvan juntos a la lista y busquen la respuesta señalándola con el dedo. Encontrarla también es recordar.



Oficios de antes y sus herramientas

Objetivo: Activar la memoria de largo plazo con oficios de toda la vida y reforzarla uniéndolos cada uno con su herramienta.

Para quien acompaña: Primera parte: una línea cada oficio de la izquierda con la herramienta u objeto de la derecha que le corresponde. Segunda parte: tape la tabla y escriba de memoria cuatro de los oficios. Hablar de cada oficio (¿conoció a alguno?) forma parte del ejercicio.

1. Una cada oficio con su herramienta:

Oficio	Herramienta u objeto
Afilador	Cántaras de leche
Lechero	Yunque y martillo
Zapatero	Chuzo y farol
Sereno	Piedra de esmeril y silbato
Carbonero	Dedal, aguja e hilo
Costurera	Hormas y lezna
Herrero	Sacos y capacho

2. Ahora tape la tabla y escriba cuatro oficios de la lista:

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Nota para quien acompaña: el sereno abría los portales de noche y el afilador anunciaba su llegada con el silbato. Si la persona los recuerda, deje que lo cuente: ese recuerdo es la parte más valiosa de la ficha.



La receta de la abuela: los pasos en orden

Objetivo: Trabajar la memoria de secuencias con una tarea conocida: recordar el orden de los pasos de una receta de siempre.

Para quien acompaña: Lea la receta completa, en orden, una o dos veces. Después tape la receta, lea los pasos desordenados de abajo y escriba las letras en el orden correcto. Por último, responda a las dos preguntas sin mirar.

1. Lea la receta (lentejas estofadas):

Poner las lentejas en remojo la noche anterior.

Sofreír cebolla, ajo y pimiento en un poco de aceite.

Añadir el chorizo y una hoja de laurel.

Echar las lentejas escurridas y cubrirlas con agua.

Cocer a fuego lento cuarenta minutos.

Rectificar de sal y dejar reposar antes de servir.

2. Tape la receta. Estos son los mismos pasos desordenados; escriba las letras en el orden correcto:

- a) Cocer a fuego lento cuarenta minutos.
- b) Poner las lentejas en remojo la noche anterior.
- c) Rectificar de sal y dejar reposar antes de servir.
- d) Sofreír cebolla, ajo y pimiento en un poco de aceite.
- e) Echar las lentejas escurridas y cubrirlas con agua.
- f) Añadir el chorizo y una hoja de laurel.

Orden correcto: ____

3. Sin mirar:

¿Qué hoja se añade junto con el chorizo? _____

¿Cuánto tiempo cuecen las lentejas? _____



¿Qué había en la mesa?

Objetivo: Ejercitar dos formas de memoria con la misma escena: primero el recuerdo libre (decir lo que había) y después el reconocimiento (marcar lo que estaba).

Para quien acompaña: Lea la descripción de la mesa del desayuno e intente imaginarla con detalle. Tápela y escriba todos los objetos que recuerde. Después, en la cuadrícula, rodee solo los que estaban en la mesa. Puede volver a la descripción cuando quiera.

Lea e imagine la escena (puede releer):

En la mesa del desayuno hay una jarra de leche, dos tazas azules, una barra de pan, un tarro de mermelada de melocotón, un cuchillo, el periódico doblado, unas gafas y una rosa en un vaso de agua.

1. Tape el texto y escriba los objetos que recuerde:

2. Ahora rodee solo lo que estaba en la mesa:

jarra de leche	cafetera	barra de pan	servilletas
gafas	tazas azules	mantequilla	periódico
cuchara	rosa en un vaso	mermelada de melocotón	cuchillo

Nota para quien acompaña: lo normal es recordar libremente menos objetos de los que luego se reconocen en la cuadrícula. No es un fallo: reconocer es más fácil que recordar, y por eso la ficha tiene las dos partes.



Recuerde más tarde: la lista de Carmen

Objetivo: Ejercitar el recuerdo diferido: memorizar una lista breve, hacer otra tarea en medio y recordarla después, que es como funciona la memoria en la vida diaria.

Para quien acompaña: Lea la lista y el detalle de la primera parte dos o tres veces. Después haga la tarea de en medio (contar números) sin volver a mirar la lista. Solo al terminarla, responda a la tercera parte. Si acompaña, lea la lista en voz alta y deje pasar un minuto de conversación antes de las preguntas.

1. Lea y recuerde: Carmen va a la tienda de Paco a las diez a comprar:

**una barra de pan · seis huevos · un litro de leche · dos manzanas
· un paquete de arroz · una pastilla de jabón**

2. Tape la lista. Ahora cuente cuántos siete hay en esta fila y escriba el total:

5 7 2 8 7 1 9 7 3 7 6 4 7 0 7 2 7 8

Hay _____ siete.

3. Sin mirar la primera parte:

Escriba las seis cosas de la lista de Carmen:

¿A qué tienda va? _____

¿A qué hora? _____

Nota para quien acompaña: recordar cuatro o cinco de las seis cosas después de la tarea de en medio es lo habitual. Si faltan, dé una pista por categorías ("algo de la panadería...") antes que la respuesta.



La compra por pasillos

Objetivo: Aprender a recordar agrupando: colocar los productos por pasillos del supermercado y usar el pasillo como pista para recuperarlos después.

Para quien acompaña: Primera parte: escriba cada producto de la lista en la columna de su pasillo. Segunda parte: tape la lista y la tabla, y escriba de memoria los productos de cada pasillo; el nombre del pasillo es la pista. Agrupar es una técnica: cuesta menos recordar tres grupos de tres que nueve cosas sueltas.

Lista de la compra (12 productos):

**manzanas · leche · lejía · pan · plátanos · yogures · fregona ·
magdalenas · naranjas · queso · detergente · galletas**

1. Coloque cada producto en su pasillo:

Frutería	Lácteos	Limpieza	Panadería

2. Tape todo lo anterior y escriba de memoria los productos de cada pasillo:

Frutería: _____

Lácteos: _____

Limpieza: _____

Panadería: _____

Nota para quien acompaña: si la persona hace su propia compra, puede repetir el ejercicio con su lista real la próxima vez: agruparla por pasillos antes de salir de casa es usar la técnica de verdad.



¿Qué ha cambiado en el salón?

Objetivo: Trabajar la memoria de detalles comparando dos descripciones de la misma habitación y detectando lo que ha cambiado.

Para quien acompaña: Lea la descripción de la mañana con atención e intente imaginar el salón. Tápela. Lea después la de la tarde y anote los cuatro detalles que han cambiado. Si no los encuentra todos, puede destapar la primera y compararlas: comparar también es ejercicio.

Por la mañana:

El sillón verde está junto a la ventana. Sobre la mesa hay un jarrón con tres claveles rojos y el periódico del día. La radio está encendida en la repisa, al lado de una foto de la boda. En el suelo, la alfombra marrón; y el gato duerme en el sofá.

Tape el texto de arriba. Por la tarde:

El sillón verde está junto a la ventana. Sobre la mesa hay un jarrón con tres claveles amarillos y una taza de café. La radio está apagada en la repisa, al lado de una foto de la boda. En el suelo, la alfombra marrón; y el gato duerme en el sillón.

¿Qué cuatro cosas han cambiado?



Canciones de siempre: complete de memoria

Objetivo: Activar la memoria más antigua y mejor conservada con canciones populares que casi todos aprendimos de niños.

Para quien acompaña: Complete la palabra que falta en cada canción. Si la persona las canta en lugar de escribirlas, mejor: cantar ayuda a que salga la palabra. En la segunda parte, elija una canción y escriba o cante cómo sigue.

1. Complete la palabra que falta:

Que llueva, que llueva, la Virgen de la _____

Al pasar la barca me dijo el _____

Tengo una muñeca vestida de _____

El patio de mi casa es _____

Estaba el señor don Gato sentadito en su _____

Debajo de un botón, ton, ton, que encontró Martín, tén, tén, había un _____

Los pollitos dicen _____ cuando tienen hambre

Antón, Antón, Antón _____

2. Elija una y escriba (o cante) cómo sigue:

Nota para quien acompaña: aquí la respuesta correcta importa menos que el rato: si una canción trae un recuerdo, deje que lo cuente antes de pasar a la siguiente.



La agenda de la semana

Objetivo: Unir memoria y orientación temporal: recordar qué toca cada día de la semana, como en una agenda de verdad.

Para quien acompaña: Lea la agenda de Pilar dos veces, día por día. Tápela y responda a las preguntas. Después, rellene de memoria la tabla de la semana con lo que recuerde de cada día. Puede destapar la agenda para comprobar al final.

La semana de Pilar (léala con calma):

Lunes: peluquería a las once.

Martes: médico, el doctor Ruiz, a las nueve y media.

Miércoles: comida con su hija Marta.

Jueves: gimnasia en el centro de mayores a las diez.

Viernes: mercado.

Sábado: visita de los nietos.

Domingo: misa y paella.

1. Tape la agenda y responda:

¿Qué día va al médico? _____

¿A qué hora es la peluquería? _____

¿Con quién come el miércoles? _____

¿Qué hace el sábado? _____

¿Cómo se llama el médico? _____

2. Rellene la semana de memoria:

Día	¿Qué toca?
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Nota para quien acompaña: después del ejercicio, la misma tabla sirve para escribir la semana real de la persona y dejarla en la nevera.

Soluciones

Consejo: guarde esta hoja aparte o dóblela para no ver las soluciones mientras trabaja las fichas.

Ficha 1 — La lista de la compra

manzana, toalla, reloj, perro, silla, limón, sombrero, cuchara, flor, barco. Recordar 5 o más es un buen resultado.

Ficha 2 — Lea, tache y recuerde

Letras M tachadas: 11. *Preguntas:* 1) el jueves · 2) Marisa · 3) las naranjas · 4) con su vecina Carmen · 5) las doce.

Ficha 3 — Recuerdos que cuentan

Respuestas personales — no hay solución. Lo valioso es la conversación que despiertan: anime a ampliar cada recuerdo con detalles (quién, dónde, qué olores, qué sonidos).

Ficha 4 — Cada cosa en su sitio

1) Protegerse de la lluvia. 2) Mezclar o triturar alimentos. 3) Ver más grandes las letras pequeñas. 4) Medir la temperatura. 5) Alumbrar en la oscuridad. 6) Cortar papel o tela.

Ficha 5 — ¿Cuáles estaban en la lista?

Estaban en la lista: pera, tenedor, jabón, guante, bufanda, radio, tijeras y escalera. No hay un número mínimo de aciertos: el objetivo es reconocerlas con calma, releyendo la lista original si hace falta.

Ficha 6 — Lea, tache y recuerde: la vendimia

Letras R tachadas: 20. *Preguntas:* 1) en septiembre · 2) Lucero · 3) pan con tomate, queso y un trago de vino · 4) los niños · 5) moradas.

Ficha 7 — Los vecinos de la escalera

1) Doña Pilar. 2) En el 3.º A. 3) Fontanero. 4) Don Eusebio. 5) Porque trabaja de noche (es enfermera). 6) Sale en bicicleta.

Ficha 8 — Oficios de antes y sus herramientas

Afilador – piedra de esmeril y silbato · Lechero – cántaras de leche · Zapatero – hormas y lezna · Sereno – chuzo y farol · Carbonero – sacos y capacho · Costurera – dedal, aguja e hilo · Herrero – yunque y martillo. En la segunda parte vale cualquier combinación de cuatro oficios de la tabla.

Ficha 9 — La receta de la abuela: los pasos en orden

Orden: b – d – f – e – a – c. *Preguntas:* 1) una hoja de laurel · 2) cuarenta minutos. Si la persona tiene su propia manera de hacer las lentejas, también vale comentarla: el orden de su receta es tan bueno como este.

Ficha 10 — ¿Qué había en la mesa?

Estaban en la mesa (8): jarra de leche, tazas azules, barra de pan, mermelada de melocotón, cuchillo, periódico, gafas y rosa en un vaso. No estaban: cafetera, servilletas, mantequilla y cuchara.

Ficha 11 — Recuerde más tarde: la lista de Carmen

Sietes: 7. *Lista:* pan, huevos, leche, manzanas, arroz y jabón. *Tienda:* la de Paco. *Hora:* las diez.

Ficha 12 — La compra por pasillos

Frutería: manzanas, plátanos, naranjas · Lácteos: leche, yogures, queso · Limpieza: lejía, fregona, detergente · Panadería: pan, magdalenas, galletas.

Ficha 13 — ¿Qué ha cambiado en el salón?

1) Los claveles eran rojos y ahora son amarillos. 2) El periódico se ha convertido en una taza de café. 3) La radio estaba encendida y ahora está apagada. 4) El gato dormía en el sofá y ahora en el sillón. (El sillón, la ventana, la foto y la alfombra no han cambiado.)

Ficha 14 — Canciones de siempre: complete de memoria

1) Cueva · 2) barquero · 3) azul · 4) particular · 5) tejado · 6) ratón · 7) pío, pío, pío · 8) Pirulero. La segunda parte es libre.

Ficha 15 — La agenda de la semana

1) El martes. 2) A las once. 3) Con su hija Marta. 4) Recibe la visita de los nietos. 5) Doctor Ruiz. *Tabla:* lunes peluquería · martes médico · miércoles comida con Marta · jueves gimnasia · viernes mercado · sábado nietos · domingo misa y paella.

Más ejercicios de memoria para hacer en pantalla, gratis y sin registro, en activamente.es/ejercicios/memoria. Cada mes publicamos además un cuaderno nuevo en activamente.es/pdf-del-mes.