

TALLER MEMORIA = ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Temos que coidarnos fisicamente, pero tamén temos que mirar polo noso benestar psíquico-cognitivo-emocional. Para isto debemos seguir traballando ou adestrando como XA O FACÍAMOS no noso taller memoria. Dicir que imos incluír novas actividades, algunhas novidades para axudarnos a que nos adaptemos mellor a esta situación tan atípica que nos toca vivir, intentando traballar as emocións e pensando sempre en POSITIVO. E tamén tendo en conta que o imos facer dende as nosas casas.

En xeral as actividades serán:

- ❖ Exercicios de atención e concentración.
- ❖ Actividades de razoamento abstracto e fluidez verbal.
- ❖ Tarefas de categorización, ordenación e clasificación.
- ❖ Exercicios de resolución de problemas.
- ❖ Actividades que favorezan a nosa curiosidade e creatividade.
- ❖ Relaxación.
- ❖ Adestramento emocional e fortalecer a nosa autoestima.

Todos estes puntos vamos tentar traballalos nas fichas que vos irán chegando cada semana. O traballo vai ser diferente, antes era en grupo e con supervisión continua (para aclarar dúbidas), e agora non temos ese intercambio. Pero vamos a tentar que sexa igual de ameno e levadeiro; explicando cada tarefa o máximo posible para que sexa entendible. Hai certos exercicios que non poderemos facer, como as sopas de letras, posto que é moi complicado facelo online. Pero cada semana irei indicando páxinas da rede nas que poderedes traballar online e dun xeito ameno e tamén divertido.

Como iredes vendo teremos novas tarefas, que me parecen necesarias empezar a traballar e que nos poden axudar a xestionar mellor esta situación do coronavirus.

Podedes preguntarvos en que vai consistir o adestramento emocional e fortalecer a nosa autoestima e para que nos vai servir?

Pois vainos a ser útil para identificar os nosos sentimentos, como nos sentimos, saber expresalos. É importante poñer en contacto o noso cerebro emocional co racional, e tentaremos facelo a través de medidas de afrontamento, como:

- Fixarnos máis en informacións que nos causen emocións positivas: xa que entre tanta información que nos chega a través das distintas canles e medios, non sabemos ou nos é difícil concretar cales son veraces. Polo que debemos fixarnos máis nas positivas, nas que nos din por exemplo que nesta nova enfermidade hai un baixo índice de mortalidade, que se está a traballar rapidamente buscando unha vacina, que cada vez hai mais medidas para controlar que se propague...

- Repasar habilidades que nos serviron non pasado para superar outras situacións difíciles (e todos nos diso sabemos moito por desgracia). Porque xa temos pasado moitas e estas dificultades anteriores son as que nos van facendo fortes.
- Potenciar a tranquilidade para que poidamos recuperar o control, sen deixar que os instintos ou o medo dirixa o noso comportamento, a nosa vida. Vamos a saír disto, e moi pronto.
- Formar situacións de humor, tratando de rirnos tanto desas situación como de nos mesmos, buscando sempre o positivo e divertido, as risas. Como sempre vos digo hai que rirse moito, incluso dun mesmo.

PAUTAS PARA EVITAR QUE ESTA SITUACIÓN NOS ILLE, porque encerrarnos na casa non implica que debemos esquecernos da relación co exterior nin tampouco sentarnos todo o día no sofá, por iso para que o tempo pase o máis levadeiro posible podemos:

- Manter o contacto e conversar con parentes e amigos. Incluso con persoas que xa fai tempo que non sabemos delas; ven a través de chamadas de móbil ou vídeo-chamadas cas tablets ou ordenadores. Que todos nos das novas tecnoloxías tamén sabemos moito.
- Manter rutinas, non alterar horarios de comidas, sono e aseo (nada de estar en pixama todo o día). E xa que temos máis tempo para nós mesmos pois coidarnos un pouco máis si cabe, podemos facer a manicura, usar cremas para aquí e para alí, poñernos guapos e guapas para nós mesm@s...)
- Facer actividade física, para iso que podemos ver programas de actividade física tanto da tele como na internet (o concello de Rois fainos unha proposta tódolos días). Pero sempre adaptado ás nosas posibilidades.
- Para non estar no sillón todo o día vendo a tele (que ao final nos satura con demasiada información) tamén podemos:
 - Cociñar, experimentar novos pratos (importante uso de verduriñas e comida san).
 - Ler aquel libro que tiñamos pendente, que nos xa fai un tempo nos recomendaran.
 - Facer manualidades de todo tipo como coser, facer puzzles, pintar ou debuxar, ordenar armarios, todo o que nos faga movernos do sofá vale. Pero sobre todo que nos guste e nos manteña entretidos.
- Escribir, como por exemplo lembrar cantigas, adiviñas, refráns, xogos... (que cando volvamos a retomar o taller as podemos ir comentando).
- Por suposto, continuar coa estimulación cognitiva do noso taller de memoria, para seguir mantendo a nosa mente en forma. Recordade coma sempre que tamén o podemos facer a través de aplicacións e xogos para móbiles e tablets.

Isto, e todo o que se vos ocorra, é primordial para evitar a sensación de que o tempo non pasa. Pero sempre, sempre que nos guste e nos motive.

PAUTAS PARA FACER AS FICHAS

Despois de todo este rolo, xa sabedes que a min me gusta moito falar (neste caso escribir), vou a dar unhas pautas para explicar como debemos facer a fichas:

- ⇒ Non é necesario que imprimir as fichas, si podedes facelo mellor, pero senón non vos preocupedes, solo necesidades papel e lapis.
- ⇒ Tamén vos darei enlaces a páxinas web que vos poden resultar interesantes ou aplicacións que podedes descargar para as tablets ou móbiles.
- ⇒ En primeiro lugar buscar un lugar tranquilo, no que nos poidamos concentrar.
- ⇒ Ler varias veces cada exercicio ata que o comprendamos. Pensando que non son nada novo, a maioría van ser similares aos que levamos feito ate o de agora.
- ⇒ Podedes imaxinar o que vos diría ou explicaría eu, para así comprendelo mellor.
- ⇒ Entre paréntesis () e con este tipo de letra, fareivos eu en galego una explicación a maiores do enunciado do exercicio.
- ⇒ Si aínda así non o entendemos pasamos ao seguinte exercicio.
- ⇒ Ao acabar as actividades, voltamos aos exercicios que deixamos sen facer e tentamos facelos de novo, porque agora que estamos máis centrados igual sí podemos facelos.
- ⇒ Si non conseguimos facelos, podedes chamarme para que o poidades facer.

ÁNIMO!!! SEMPRE HAI MOTIVOS PARA SEGUIR ADIANTE.

Ficha 1

¿Qué conviene saber del coronavirus?

El coronavirus despierta inquietud, pero es mejor escuchar reseñas con garantía que opiniones sin fundamento. No se debe confiar igual en todos los medios de información; mientras que unos tratan el caso con rigor, otros avivan el miedo ante la incertidumbre. La información ha de proceder de medios solventes y no de quienes buscan audiencia atemorizando a la población.

En realidad, la infección por COVID-19, que así se llama el responsable del contagio, no es alarmante; la evolución es benigna en la mayoría de los afectados. Sus víctimas son, sobre todo, personas con una salud frágil o que padecen una enfermedad previa.

El virus se transmite por vía respiratoria, a través de gotitas de saliva minúsculas. El periodo de incubación oscila entre los 2 y los 14 días y los síntomas son fiebre, tos y dificultad para respirar. El mejor modo de prevenirlo es el lavado frecuente de manos. En caso de sospecha de contagio, se debe evitar el contacto cercano con otras personas y contactar por teléfono con los servicios sanitarios: 900400116.

Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra **N (ene)** en cada línea y súmelas.

Finalmente lea atentamente la lectura.

SOPA DE LETRAS: EMOCIONES

Si vos resulta complicada así ou non a podedes imprimir, seguid o seguinte enlace e alí atoparedes moitas onde elixir e que mellor se adapten a vos. Ademais tendes sopas de números, crucigramas, labirintos... <https://epasatiempos.es>

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

Buscamos en la sopa de letras 14 emociones:

ALEGRIA

MIEDO

ENFADO

DESEO

AMOR

TRISTEZA

IMPOTENCIA

ANGUSTIA

ALIVIO

GRATITUD

VERGUENZA

CONFUSION

ACEPTACION

EUFORIA

As emocións son estados afectivos que serven para facernos máis adaptativos ao entorno no que nos atopamos. Indican como nos sentimos, como estamos.

Agora vamos escribir emocións pensando en como nos sentimos neste días de estar na casa, de confinamento. Podemos axudarnos coas da sopa de letras, pero intentamos tamén poñer outras diferentes, porque estados de ánimo hai moitos e ao longo destes días de seguro que pasamos por moitos.

¿Qué números no tienen pareja o no están repetidos? _____

(Temos que buscar os que non están repetidos polo que podemos ir tachando os repetidos).

11 22 13 20 23 12 25 17 16 21

35 11 21 24 15 26 19 28 10 39

18 23 31 38 21 24 27 25 29 13

19 16 20 39 18 12 15 26 30 17

25 10 14 30 22 31 28 35 29 20

Escribe palabras que **sólo** tengan la vocal "E", como **mente** o **mes**.

(Vamos a intentar poñer polo menos 25):

Formamos una frase colocando las palabras del recuadro en el lugar que corresponda:

enterrado	lugar	veces	realidad	crees
-----------	-------	-------	----------	-------

A _____, cuando estás en un _____ oscuro, _____ que has sido

_____, pero en _____ te han plantado.

(Esta frase ten moito para comentar, para pensar... Temos que pensar que vamos a saír, a seguir adiante, que imos a renacer e crecer, aprender e seguir con máis forza)

Con estas letras **C, A, L, R, A, E, S** formar palabras que respondan a la definición .

(Non temos porque usar as sete letras senon que poden sobrar letras de cada palabra que formemos, pero sólo podemos usar estas letras).

1. Una parte del huevo _____
2. Pintar o barnizar con laca _____
3. Animal parecido al ciervo _____
4. Algo que existe de manera verdadera es algo _____
5. Grupo de alumnos en un aula _____
6. Extraer la humedad _____
7. Orilla de la calle _____
8. Acabarse o interrumpirse una cosa _____
9. Subir o trepar por una pendiente _____

Ordenamos y formamos un refrán.

(Recordar: empieza coa palabra que vai en maiúscula e remata coa que leva o punto. A coma tamén nos da unha pista para a rima).

siempre oscuridad Por la que vuelve mucha haya, luz.

_____,
_____.

puedes hará cuando diferente lo más, no Seguir es que te a los demás.

_____,
_____.

Podedes descargar na tablet ou móvil en PLAY STORE uns xogos de palabras que me parecen moi interesantes e entretidos: **ENCUENTRA PALABRAS** e o **CODYCROSS**.

Outro de memoria: **MEMORY DEL JUEGO: ANIMALES**.