

7 Ejercicios Para Fortalecer Tu Memoria Después de los 40

PEQUEÑOS HÁBITOS QUE AYUDAN A MANTENER TU CEREBRO ACTIVO.

Introducción

La memoria también puede entrenarse. Tu cerebro conserva capacidad de aprendizaje y adaptación durante toda la vida. Estos ejercicios ayudan a estimular atención, concentración y neuroplasticidad.

Ejercicios para tu Memoria

Ejercicio 1 - Observación Consciente

Durante un minuto observa un objeto y luego intenta recordar todos sus detalles.

Beneficio: Atención y memoria visual.

Ejercicio 3 - Cambia Pequeñas Rutinas

Usa rutas distintas o realiza actividades con diferente secuencia.

Beneficio: Flexibilidad cognitiva.

Ejercicio 5 - Respiración Consciente

Practica respiración lenta durante 2 minutos.

Beneficio: Menor ansiedad y mayor claridad mental.

Ejercicio 7 - Conversaciones Conscientes

Escucha atentamente sin distracciones.

Beneficio: Atención y procesamiento cognitivo.

Ejercicio 2 - Asociación Creativa

Relaciona nombres con imágenes absurdas o emocionales.

Beneficio: Recuperación de información.

Ejercicio 4 - Lectura Activa

Resume mentalmente lo que lees.

Beneficio: Comprensión y memoria verbal.

Ejercicio 6 - Diario de Memoria

Escribe 3 cosas importantes de tu día.

Beneficio: Memoria episódica y regulación emocional.

Tu Salud Cerebral

Tu cerebro cambia según cómo lo cuidas. Nunca es tarde para fortalecer tu salud cerebral.

¡Da el siguiente paso!

Agenda una evaluación neuropsicológica.

Yeritzta Paz - Neuropsicóloga