

ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA LA MEMORIA

1. MÉTODO DEL RELATO:

Narrar una historia con los elementos que se quieren memorizar.

2. MÉTODO DE LAS CANCIONES:

Inventar canciones con sentido propio nombrando las cosas que se quieren recordar.

3. MÉTODO DE LAS INICIALES / SÍLABAS:

Formar una palabra o frase con las primeras letras o sílabas de los nombres de las cosas que se quieren recordar.

4. MÉTODO DE LAS CATEGORÍAS:

Clasificar por categorías las cosas a recordar.

¿DÓNDE ESTAMOS?

Mercado de San Juan
Calle Valencia, 19
Primera planta
37005



CONTACTO



611-749-324 / 923-708-487

asociacionproyectoedades.com

asociacionproyectoedades@gmail.com



ASOCIACIÓN PARA EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PRECOZ DEL DETERIORO COGNITIVO: PROYECTO EDADES



Ayuntamiento
de Salamanca



ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y AYUDAS EXTERNAS

TERAPIA DE ORIENTACIÓN A LA REALIDAD

Se facilita la orientación **espacio-tiempo-persona** en personas con deterioro cognitivo.

Se lleva a cabo mediante un **recordatorio constante de:**

- Día-Mes-Año
- Ciudad-Calle-Barrio
- Fechas señaladas
- Eventos próximos
- Historia personal



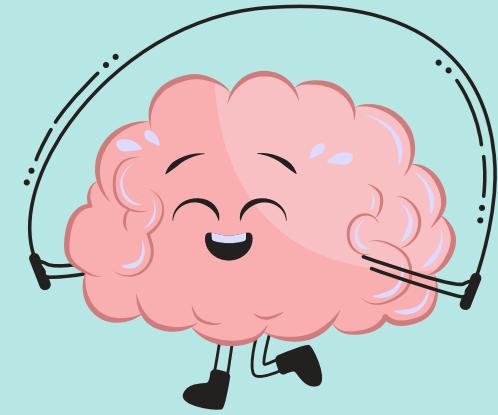
AYUDAS EXTERNAS

Se utilizan para facilitar el recuerdo de la información a través de **objetos compensatorios** como:

- Agendas
- Calendarios
- Listas de tareas
- Diario personal
- Etiquetas de señalización
- Alarmas y temporizadores



RUTINAS ESTRUCTURADAS Y ENTORNOS ORGANIZADOS



Cumplir **horarios fijos** (comida, descanso, medicación)

Mantener un espacio **ordenado y seguro**

Colocar **etiquetas o imágenes** para **identificar** objetos y lugares

Situar siempre en el **mismo lugar** los objetos importantes (llaves, gafas, teléfono)

Evitar ruidos fuertes y mantener una buena **iluminación**