

# **Piensa en Gris.**

# **Ejercita tu cerebro**

Cómo mejorar la actividad mental en  
nuestro día a día



Lo primero que hay que hacer es coger una **libreta para el día a día**, a modo de agenda para notas.

**1**

**Mantener siempre un horario regular** al levantarse, incluso festivos y vacaciones.  
**Planifica el día.**

**2**

**Hacer la cama**, ordenar la habitación y dejar el dormitorio ventilado.

**3**

**Lista de la compra.** Abrir la alacena y el frigorífico. Examinar detenidamente los productos con los que contamos. Dividir la hoja de una libreta en dos, apuntar los alimentos de los que disponemos en una parte y, en la otra, los que necesitamos.

**4**

**Encender la radio o la TV.** Repetir lo que hemos escuchado recientemente en las noticias de la radio o en la televisión.

**5**

**Colada y orden de ropa.** Emparejar calcetines y separar la ropa blanca de la de color

6

**Diario.** Mantener un diario a fin de fomentar la memoria y recordar acontecimientos cotidianos que hayan tenido lugar durante la mañana, el día anterior, o actividades del fin de semana.

7

**Memoria.** Ordenar en seis frases lo que se hizo el día.

8

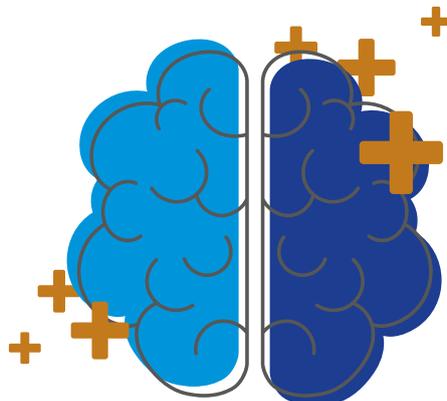
**Palabras encadenadas.** Jugar a las palabras encadenadas con el fin de fomentar el lenguaje.

9

**Detalles.** Memorizar una fotografía durante 15/20 minutos y recordar el mayor número de detalles posibles.

10

**Deporte.** Realizar algún tipo de ejercicio físico de repetición, al ser posible en compañía. Paseos, gimnasia en el agua, ejercicios de repetición para activar los brazos, piernas y corazón.



Avenida Manuel Siurot nº 43-A, Sevilla  
955 277 751 / [administracionsevilla@cnaneurologia.com](mailto:administracionsevilla@cnaneurologia.com)  
[www.cnaneurologia.com](http://www.cnaneurologia.com)