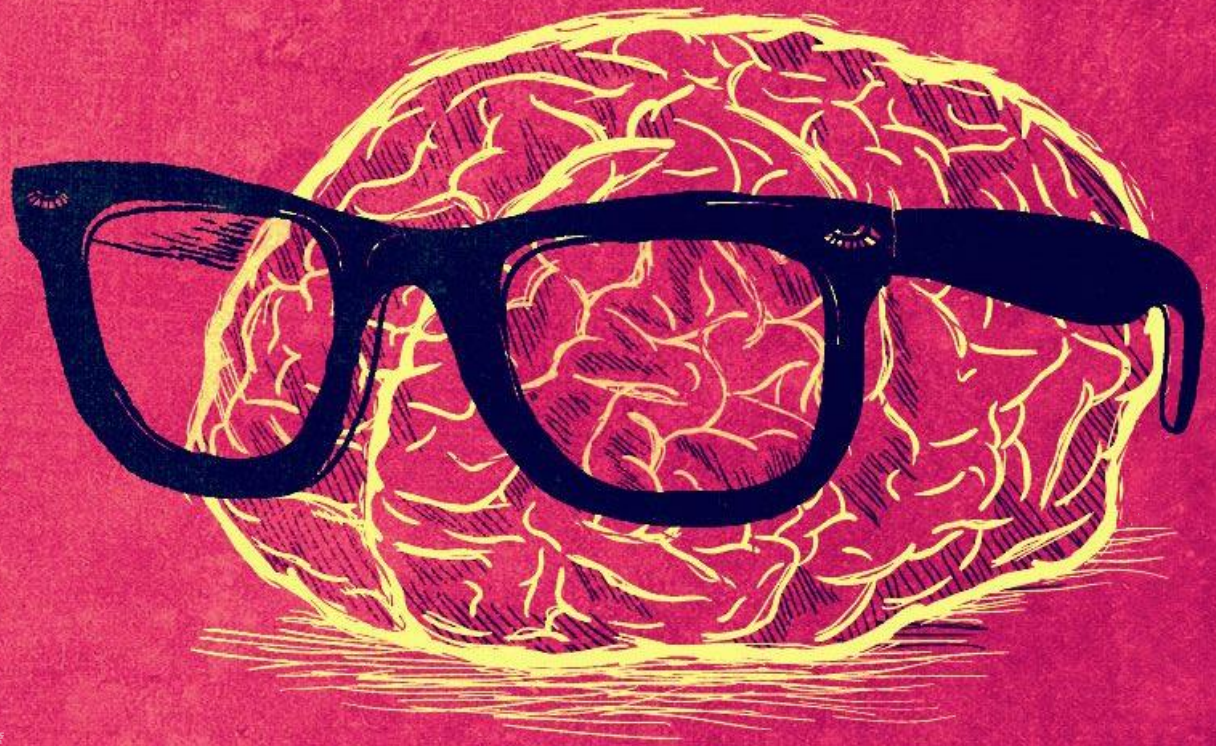
Bienvenidos nuevamente a...

UNA PAUSA CEREBLAL



Equipo Psicopedagógico.
Liceo Pablo Neruda de Temuco

Las Actividades de hoy están centradas en la memoria

Primero que todo, ¿qué es la estimulación cognitiva?

- Conjunto de técnicas y estrategias que sirven para mejorar el rendimiento en el funcionamiento de las capacidades cognitivas, tales como, la memoria, atención, concentración y percepción.

A continuación te encontrarás con una serie de retos y ejercicios para estimular tus habilidades cognitivas, por lo mismo es fundamental que sigas las instrucciones al pie de la letra sin adelantarte.

¿y la memoria?

- La memoria humana es una función del cerebro que permite al ser humano adquirir, almacenar y recuperar información sobre distintos tipos de conocimientos, habilidades y experiencias pasadas. Es una de las funciones humanas más estudiadas en la Psicología.

Piensa un momento en todas las actividades que llevas a cabo en tu día a día: caminar, hablar, leer, cocinar, trabajar, conducir… Todas ellas han requerido un aprendizaje previo que sin la facultad psíquica de la memoria no las podrías llevar a cabo.

Ahora te encontraras con una serie de actividades que esperamos y te resulten entretenidas, pero también que te ayudan a activar tus redes neuronales y hacer ejercitar tus funciones cerebrales.
Para eso, es fundamental que…

KEEP CALM AND NO HAGAS TRAMPA

Para una mejor experiencia de estas actividades y que puedas interactuar con ellas de la forma que esperamos, te recomendamos poner esta presentación en el modo **Pantalla Completa**, con el ícono que se encuentra abajo a la derecha de la pantalla.

Hay actividades en que las diapositivas pasarán automáticamente y **NO** tienes que pasarlas con el teclado/mouse.

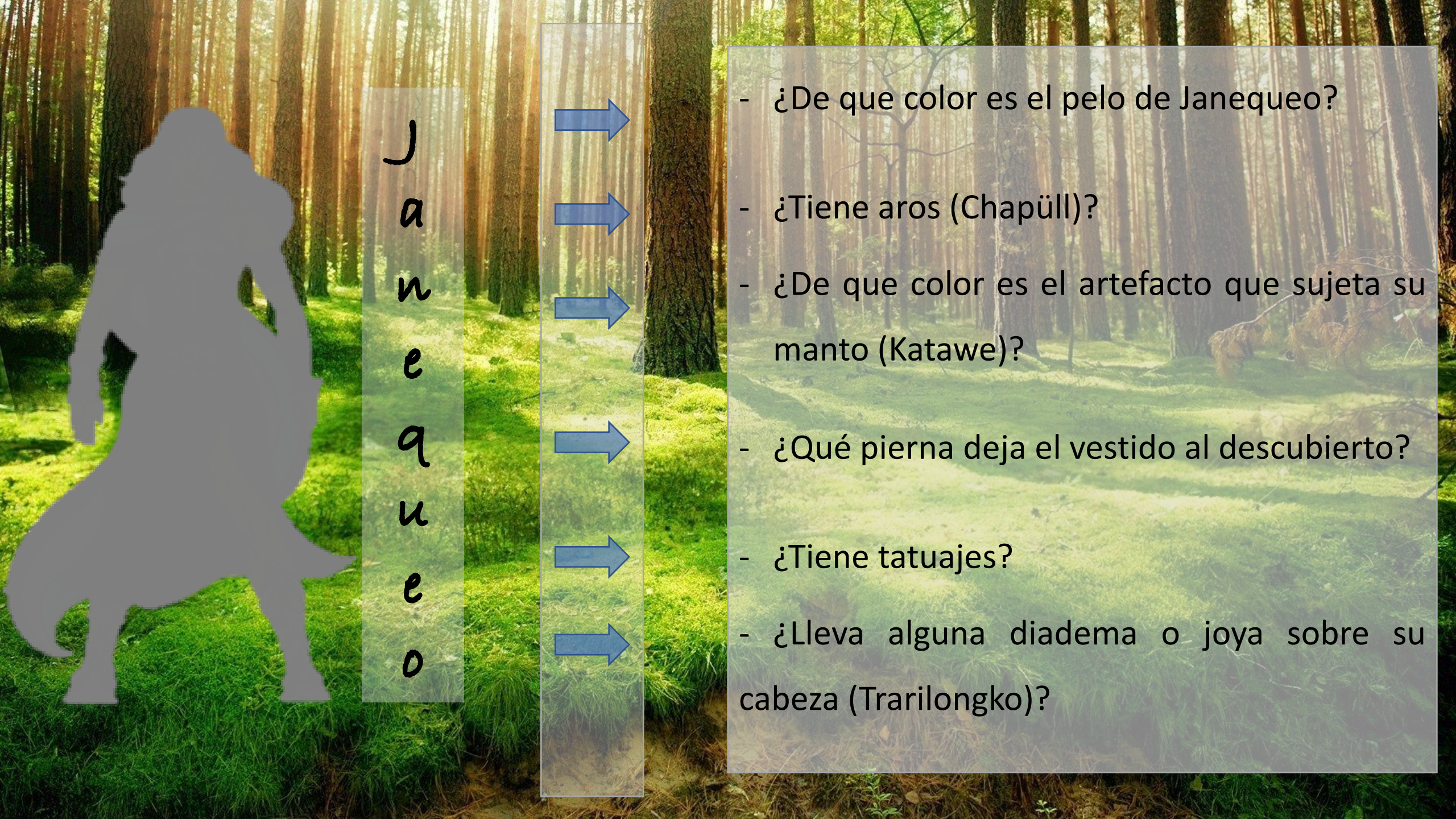
Janequeo

Actividad con

Mira con atención la imagen de esta Lonko mapuche durante **10 segundos**. Luego de esto te haremos algunas preguntas sobre ella.

¡obsérvala con atención!

*Imagen correspondiente al comic *Los Guardianes del Sur* de los ilustradores chilenos Sebastián Castro y Guido Salinas.



- ¿De que color es el pelo de Janequeo?
- ¿Tiene aros (Chapüll)?
- ¿De que color es el artefacto que sujeta su manto (Katawe)?
- ¿Qué pierna deja el vestido al descubierto?
- ¿Tiene tatuajes?
- ¿Lleva alguna diadema o joya sobre su cabeza (Trarilongko)?

MEMORIA CONTRA EL TIEMPO

A continuación te mostraremos una imagen con varios personajes Disney.

Tienes 40 segundos para observar con la mayor atención la imagen para recordar la mayor cantidad de ellos.

Luego, te pediremos que nombres todos los que recuerdes.

Actividad con

DISNEY

Ahora veamos que tal tu memoria…

Escribe todas los personajes que recuerdes. Asígnate 1 punto por cada personaje que recuerdes:

Tu puntaje es:

Si tienes un puntaje entre…	Entonces…
1 y 5 puntos	Uy, hay que trabajar más esa memoria
6 y 10 puntos	No está mal, pero podría ser mejor
11 y 15 puntos	Bastante bien, a mantenerla en acción
16 o más puntos	Wow, excelente ¿podrías superarte en la próxima?

Bienvenidos a...

OBSERVANDO LA HISTORIA

Observando la Historia

Te mostraremos una serie de personajes históricos en la TV que tienes que identificar memorizar. Al finalizar tienes que escribir la mayor cantidad posible.

Tienes 5 segundos por imagen.

Actividad con

¿Listo? ¡COMIENZA!

Observando la Historia

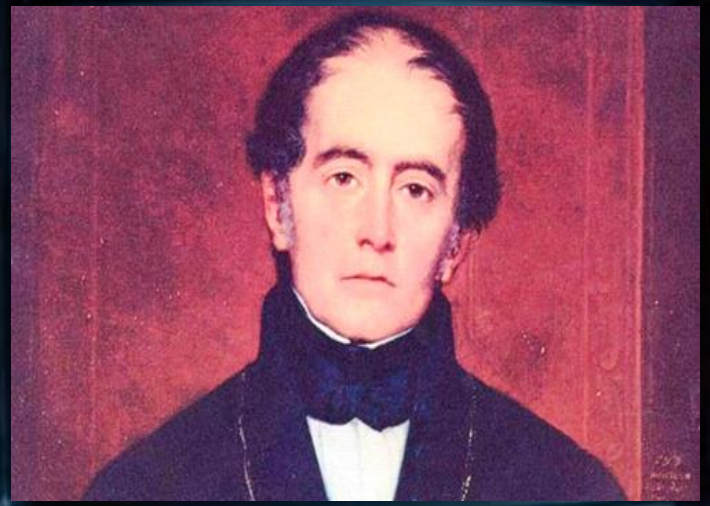
Observando la Historia

2

Observando la Historia

3

Observando la Historia



4

Observando la Historia

5

Observando la Historia

6

Observando la Historia

Observando la Historia

Observando la Historia

Observando la Historia

10

Observando la Historia

¡LISTO!

Bien, ahora anota los nombres de todos los personajes históricos de nuestro país que recuerdes.

¡Haz tu mejor esfuerzo!

Observando la Historia

Si no conocías a alguno de los personajes, te dejamos sus nombres para que puedas investigarlos.

Sus vidas y acciones son muy interesantes.

Observando la Historia

N°	Nombres	Imagen
1	Bernardo O'Higgins	
2	Gabriela Mistral	
3	Toki Lautaro (Leftraru)	
4	Andres Bello	
5	Arturo Prat	
6	Elena Caffarena	
7	Pedro Aguirre Cerda	
8	Patricio Aylwin	
9	Pablo Neruda	
10	Violeta Parra	

Ahora es el turno de...

MEMORIA EN MOVIMIENTO

Memoria En Movimiento

Te mostraremos una serie de imágenes con distintas patentes (o matrículas) de vehículos de países de América.

Estas patentes te las mostraremos una a la vez, la patente estará visible por 10 segundos antes de desaparecer, te pediremos que la memorices DIGITO POR DIGITO (si aparece 14 38, se diría: uno, cuatro, tres y ocho, NO catorce y treinta y ocho ni mil cuatrocientos treinta y ocho) y la repitas inmediatamente, antes de mostrarte la siguiente, las imágenes pasaran automáticamente, no manipules el teclado.

Actividad con

¿Estás preparado? ¡COMENCEMOS!

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

¡LISTO!

¿Cómo te fue? Como creemos que te fue bien, le vamos a subir un poco la dificultad. Ahora te mostraremos mas patentes (o matrículas) de vehículos de países de América, con la misma mecánica de las anteriores ¿la diferencia? Ahora tienes que ver las patentes, memorizarlas y repetirlas… pero esta vez ¡TIENES QUE DECIRLAS AL REVES! (Si la patente fuera J 729, tendrías que decir “jota, nueve, dos, siete”).

¿Comprendido? Pues si es así entonces prepárate a comenzar.

¡COMENCEMOS!

Actividad con

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

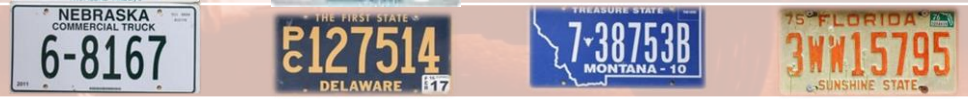
Memoria En Movimiento

Memoria En Movimiento

¡LISTO!

¿Te resultó un poco más dificil? Pues claro que lo es, pero es un excelente ejercicio para nuestro encéfalo, para mantenernos activos y en forma con respecto a nuestras habilidades cognitivas.

Por si les interesa, abajo te dejamos la procedencia de las distintas patentes que utilizamos.

N°	País	Imagen
1	Chile	
2	Brasil	
3	Bolivia	
4	Argentina	
5	Estados Unidos	
6	Paraguay	

Bueno amigos, eso a sido todo por esta vez, espero que les gustaran las actividades que les preparamos y que les sirvieran para mantenerse activos y despertar el interés de conocer y aprender siempre un poco más.

Mantente en casa y sigue las recomendaciones de las autoridades y profesionales competentes. Recuerda mantenerte activo y con rutinas de higiene como lavarte las manos cada vez que terminas de utilizar el teclado o tu teléfono.

Un abrazo grande y ¡ESTA SITUACIÓN LA SUPERAMOS JUNTOS!

Equipo Psicopedagógico.
Liceo Pablo Neruda de Temuco