TALLER DE MEMORIA

PARA ADULTOS MAYORES

# Ronda de Memoria



**Sesiones ya armadas con el Método 3 Tiempos.**

Abres la sesión del día, imprimes y empiezas.

**Muestra gratis · 2 sesiones completas**

EMPIEZA AQUÍ

# Tu primera sesión, lista en 15 minutos

No hace falta leer todo el material antes de empezar. Sigue estos tres pasos y hoy mismo puedes dar tu primer encuentro.

## 1 Imprime tres cosas — 5 min

- **El tablero de hoy** (una sola copia, para completar en grupo).
- **Las hojas de la Sesión 1**, una por persona. Si todavía no conoces al grupo, imprime el nivel medio para todos y unas pocas del inicial por las dudas.
- **El dado de la charla**, por si sobra tiempo al final.

## 2 Lee la guía de la Sesión 1 — 5 min

Son dos páginas. Te dicen qué hacer en cada momento y traen frases para decir tal cual. No necesitas estudiarlas: tenlas a mano durante la sesión.

## 3 Prepara el lugar — 5 min

Sillas en ronda (así todos se ven las caras), una mesa para escribir, lápices y el tablero a la vista. Si el grupo es grande, ten un pizarrón o un afiche.

> **¿Qué nivel le doy a cada persona?**
>
> ●○○ **Inicial:** se cansa rápido, le cuesta escribir o leer, o prefiere marcar con una cruz.
> ●●○ **Medio:** lee y escribe sin problema. Es el nivel de la mayoría.
> ●●● **Desafiante:** termina antes que todos y pide más.
> Si te equivocas, no pasa nada: la próxima sesión le das otro nivel, sin comentarlo.

## Qué hay en este material

- **Para quien coordina:** cómo usar el material, las 5 claves para que el taller enganche y dos herramientas que sirven todas las semanas (el tablero de hoy y el dado de la charla).
- **Las sesiones, en orden:** cada una trae su guía de dos páginas, las hojas en tres niveles y, cuando hace falta, tarjetas para recortar o listas para leer en voz alta.
- **Dos versiones del archivo:** a color y ahorro de tinta. El contenido es el mismo.
- **Dos bonos en archivos aparte:** "Sin impresora" (30 juegos orales) y "Planillas del taller" (plan, asistencia, ficha e informe).

# Cómo usar este material

Cada sesión dura unos 45 minutos y tiene siempre la misma forma. Al grupo le da tranquilidad saber qué viene, y a ti te ahorra pensar cómo organizar el encuentro.

## 1 Despertar

10 minutos · sin materiales

Una entrada en calor oral para que el grupo se conecte. Nadie escribe todavía.

## 2 Trabajar

25 minutos · con la hoja

La actividad central. Cada hoja viene en **tres niveles** para que, en un mismo grupo, cada persona trabaje con la que le queda cómoda:

- ● ○ ○ **Inicial:** para quien necesita más apoyo, se cansa rápido o tiene dificultades para escribir.
- ● ● ○ **Medio:** para la mayoría del grupo.
- ● ● ● **Desafiante:** para quien termina rápido y quiere más.

## 3 Cerrar

10 minutos · en ronda

Una ronda corta para compartir y, cuando corresponde, un pequeño ejercicio de recuerdo de lo trabajado.

## Antes de cada sesión

- Lee la guía de la sesión (2 páginas). Las frases en los recuadros con 💬 son sugerencias de qué decir; úsalas tal cual o con tus palabras.
- Imprime las hojas de los niveles que vas a usar. Vienen a color y también en una versión ahorro de tinta (blanco y negro), las dos con letra grande.
- Si un nivel queda difícil o fácil, cambia de nivel sin decir nada: no hay "niveles de los que saben más".

## Para tener en cuenta

- Nadie "aprueba" ni "desaprueba". Equivocarse forma parte del juego y se festeja la participación, no el resultado.
- Sirve en grupo y también de a uno (en domicilio): cada sesión trae su variante individual.

> **Aviso importante**
>
> Este es un material recreativo y de estimulación cognitiva. No es un tratamiento, no cura ni previene enfermedades como el Alzheimer o las demencias, y no reemplaza la atención de profesionales de la salud. Ante cualquier cambio en la memoria o el ánimo de una persona, consulta con su médico.

# 5 claves para que el taller enganche

Ronda de Memoria se inspira en los principios de la estimulación cognitiva grupal: actividades variadas, en un clima de juego y respeto, donde cada persona participa a su manera. Estas cinco claves hacen la diferencia entre un taller que se arrastra y uno al que el grupo quiere volver.

## 1 Siempre el mismo comienzo

Empieza cada encuentro con **el tablero de hoy** (página siguiente): qué día es, la estación, el clima y una noticia de la semana. Son 2 o 3 minutos que ordenan al grupo, ejercitan la orientación y crean un ritual que da seguridad.

## 2 Opiniones antes que respuestas correctas

Pregunta "*¿Qué te parece?*" o "*¿Cómo era en tu época?*" más que "*¿Cuál es la respuesta?*". Las opiniones no tienen error, y todos pueden participar aunque les cueste recordar.

## 3 Risa y sorpresa

Cada sesión trae un juego con algo de sorpresa: adivinar quién es quién, encontrar qué falta, descubrir la mentira. Si el grupo se ríe, la actividad funcionó. Festeja los intentos, no solo los aciertos.

## 4 Un truco para la vida diaria

Cada sesión deja algo que sirve fuera del taller (un truco para recordar nombres, para hacer la lista de compras, para no olvidar dónde dejaste las llaves) y un **desafío de la semana** ⌂ para practicarlo en casa. Al principio de la sesión siguiente, pregunta cómo les fue.

## 5 Terminar con ganas

Corta una actividad cuando el grupo todavía la disfruta, no cuando ya se cansó. Es mejor que se vayan pensando "qué lindo estuvo" que "qué largo fue". Los tiempos de cada guía son orientativos: adáptalos a tu grupo.

# El tablero de hoy

Para empezar cada sesión

Todos

## Completamos juntos antes de empezar.

**Hoy es**

.....

de .....

**Estamos en**

☐ verano ☐ otoño

☐ invierno ☐ primavera

**El día está**

☐ soleado ☐ nublado ☐ lluvioso

☐ frío

**Una noticia de esta semana**

.....

.....

**Algo lindo que me pasó**

.....

.....

Imprímelo en grande o cópialo en un pizarrón o afiche y complétalo en grupo cada vez.

SESIÓN 1 | SEMANA 1 | ORIENTACIÓN

# Me presento

Primer encuentro: aprender los nombres con un truco que funciona, conocerse y reírse un rato.

| Despertar | Trabajar | Cerrar |
|---|---|---|
| 10 min · oral | 25 min · hoja en 3 niveles | 10 min · en ronda |

**ENTRENA**
Memoria de nombres, orientación personal

**MATERIALES**
Hojas impresas, lápices, el tablero de hoy

**PREPARACIÓN**
5 minutos: imprimir y leer esta guía

## 1 Despertar · Nombres con sabor

10 min

> "Bienvenidos. Vamos a jugar con la memoria, conversar y pasarla bien. Y para empezar, un truco para no olvidarse nunca más de un nombre."

1. Empiezas tú: tu nombre y algo rico que empiece con la misma letra. "*Soy Laura y me gustan las lentejas.*"
2. Sigue la ronda: "*Soy Marta y me gusta la mermelada.*" El grupo repite cada nombre con su comida.
3. Segunda vuelta, al revés: tú dices la comida y el grupo dice quién era. "*¿Quién era la de la mermelada?*"

Si alguien no encuentra comida con su letra, vale cualquier cosa que le guste. Lo importante es la imagen, no la regla.

## 2 Trabajar · Mi tarjeta y "¿Quién es quién?"

25 min

1. **Tarjeta (15 min).** Cada uno completa la hoja de su nivel. Quien no puede escribir la dicta. Pide que **no le muestren** la tarjeta a nadie.
2. **¿Quién es quién? (10 min).** Junta las tarjetas, mézclalas y lee una pista por vez, de la menos obvia a la más obvia: "*Esta persona nació en el campo… le gusta tejer… trabajó de costurera…*". El grupo adivina quién es. Antes de la última pista, que levanten la mano los que creen saber.
3. Si hay personas de nivel desafiante, cada una lee sus "dos verdades y una mentira" y el grupo vota cuál es la mentira.

> "No hay respuestas buenas ni malas. Escriban lo que tengan ganas de contar… y algo que nos sorprenda."

## 3 Cerrar · ¿Quién está a mi derecha? 10 min

1. Cada persona dice el nombre de quien tiene a su derecha y algo que recuerde de su tarjeta: "*Ella es Marta, la de la mermelada, y nació en el campo.*"
2. Si no se acuerda, la persona puede darle una pista.
3. Si sobra tiempo, cierra con el **dado de la charla** (hoja al final de esta sesión).



**Desafío de la semana**

Aprende el nombre de alguien que ves seguido y no sabes cómo se llama (el del almacén, una vecina, el chofer del autobús). Usa el truco de la comida. En la próxima sesión lo contamos.



**Por qué sirve**

Unir un nombre con una imagen (la comida) es una de las técnicas más simples para recordar nombres, y se puede usar todos los días. Hablar de la propia historia, además, ayuda a que el grupo se conozca y pierda la vergüenza desde el primer día.

## Variante individual (en domicilio)

- Completen la tarjeta los dos. Después se intercambian y cada uno le cuenta al otro lo que leyó.
- En lugar de "¿Quién es quién?", usen fotos familiares: que nombre a cada persona de la foto y cuente algo de ella. Prueben el truco de la comida con los nombres de los nietos.

## Adaptaciones

- **Dificultad para escribir:** la persona dicta y otro escribe. Lo importante es recordar y contar, no la letra.
- **Baja audición:** que se siente cerca tuyo y de frente; repite los nombres más despacio.
- **Persona tímida:** que solo diga su nombre; nadie está obligado a leer su tarjeta.

**Guarda las tarjetas**

Se vuelven a usar en la sesión 23 para recordar nombres y datos de los compañeros.

# Me presento

Sesión 1 · Orientación

● ○ ○ Inicial

## Escribe tu nombre y marca con una cruz.

Me llamo .....

Nací en:

☐ una ciudad ☐ un pueblo ☐ el campo

☐ otro país

Mi comida favorita:

☐ guiso ☐ pastas ☐ sopa ☐ empanadas

☐ pescado ☐ otra

Me gusta:

☐ cocinar ☐ la música ☐ tejer o coser

☐ las plantas ☐ las cartas ☐ conversar

Soy una persona:

☐ alegre ☐ tranquila ☐ conversadora ☐ curiosa

En mi familia hay:

☐ hijos ☐ nietos ☐ hermanos ☐ mascotas

# Me presento

Sesión 1 · Orientación

Medio

## Completa tu tarjeta. ¡No se la muestres a nadie!

Me llamo .....

Me dicen .....

Nací en .....

Trabajé de .....

Mi comida favorita es .....

Una canción que me gusta .....

Algo que me hace reír .....

Algo que nadie de acá sabe de mí .....

.....

# Me presento

Sesión 1 · Orientación

Desafiante

## 1. Completa tu tarjeta (sin mostrarla).

Me llamo .....

Nací en .....

Trabajé de .....

Un lugar que me gustaría conocer .....

## 2. Dos verdades y una mentira.

Escribe tres cosas sobre ti: dos ciertas y una inventada. El grupo va a adivinar cuál es la mentira.

A. .....

B. .....

C. .....

## 3. Al final: ¿cuántos nombres del grupo recuerdas?

.....

.....

# El dado de la charla

Para cerrar cualquier sesión

Todos

## Tira un dado y contesta la pregunta de ese número.



¿Cuál era tu juego favorito cuando eras chico?



¿Qué comida te recuerda a tu casa?



¿Qué canción te pone de buen humor?



¿En qué lugar fuiste muy feliz?



¿Qué te gustaría aprender este año?



¿Qué fue lo mejor de hoy?

Sin dado: elige un número del 1 al 6 o que lo elija tu compañero.

SESIÓN 2 | SEMANA 1 | MEMORIA

# La lista del almacén

Memorizar listas de compras y comprobar, con el propio grupo, que un truco simple hace recordar más: ordenar por secciones.

| Despertar | Trabajar | Cerrar |
|---|---|---|
| 10 min · oral | 25 min · hoja en 3 niveles | 10 min · en ronda |

**ENTRENA**
Memoria verbal inmediata y diferida, estrategias para recordar

**MATERIALES**
Hojas, lápices, un afiche o pizarrón, tarjetas recortadas (opcional)

**PREPARACIÓN**
10 minutos: imprimir y recortar las tarjetas

## 1 Despertar · "Fui al almacén y compré..." — 10 min

1. Tablero de hoy y la pregunta del desafío: "*¿Alguien aprendió el nombre de un vecino con el truco de la comida?*"
2. Empiezas tú: "*Fui al almacén y compré pan.*" La persona de al lado repite y agrega: "*...pan y tomates.*" Sigue la ronda sumando uno cada vez; si alguien se olvida, el grupo ayuda.
3. **Segunda vuelta con humor:** ahora vale comprar cosas disparatadas ("*un elefante, una dentadura, un sombrero de novia*"). Las imágenes raras se recuerdan mejor... y la risa está garantizada.

## 2 Trabajar · El desafío de las dos listas — 25 min

1. **Lista 1.** Reparte las hojas boca abajo. Lee la Lista 1 de cada nivel (página de listas) **dos veces**, despacio. Dan vuelta la hoja y completan la parte 1.
2. **El marcador.** Cada uno dice cuántos productos recordó y tú anotas el total del grupo en el afiche: "*Lista 1: 31 productos*".
3. **El truco.** Pregunta: "*¿Se dieron cuenta de que algunas cosas iban juntas?*" Explica que la memoria guarda mejor lo ordenado: lácteos con lácteos, verdulería con verdulería.
4. **Lista 2.** Lee la Lista 2 dos veces. Antes de escribir, un minuto en silencio para "ordenarla en la cabeza" por secciones. Completan la parte 2.
5. **¡El momento de la verdad!** Anota el total de la Lista 2 al lado del primero. Casi siempre gana la segunda: el grupo comprueba con sus propios números que el truco funciona.

> "¿Vieron? No es que tengan mala memoria: es que nadie nos enseñó a ordenar lo que queremos recordar."

## 3 Cerrar · El almacén de antes

10 min

1. **Memoria diferida:** sin mirar las hojas, cada persona dice un producto de la **Lista 1**, la del principio. ¿Cuántos recupera el grupo entre todos?
2. **Para conversar:** "*¿Cómo era el almacén de su barrio? ¿Qué se compraba suelto? ¿Quién anotaba en la libreta del fiado? ¿Qué golosina compraban de chicos?*"



### Desafío de la semana

La próxima vez que hagas las compras, arma la lista por secciones (heladera, verdulería, limpieza...). Mírala una vez, guárdala en el bolsillo y trata de comprar todo sin sacarla. Después cuéntanos cómo te fue.



### Por qué sirve

Agrupar la información en categorías es una de las estrategias de memoria más útiles que existen: reduce muchos datos sueltos a unos pocos grupos fáciles de recorrer. Recordar la primera lista al final, después de otras actividades, ejercita la memoria diferida, la que usamos para acordarnos de lo que pasó hace un rato.

**Juego extra: ¿cuál falta?**

Con las tarjetas del almacén (al final de la sesión): pon 6 boca arriba, que las miren 30 segundos, cierran los ojos y sacas una. ¿Cuál falta? Más difícil: más tarjetas, o saca dos.

## Variante individual (en domicilio)

- Usen productos reales de la alacena: pongan 6 sobre la mesa, mírenlos un minuto, tápenlos con un repasador y nombren todos los que recuerden.
- Armen juntos la lista de compras de verdad de esta semana, por secciones.

## Adaptaciones

- **Nivel inicial difícil:** lee la lista tres veces o muestra las tarjetas mientras la lees.
- **Desafiante fácil:** que además escriban los productos en el orden en que los leíste.
- **Baja audición:** muestra la tarjeta de cada producto mientras lo dices.

# Listas para leer en voz alta

Solo para quien coordina. Lee cada lista dos veces, con una pausa de un segundo entre productos.

## ● ○ ○ Nivel inicial

**Lista 1:** pan · leche · arroz · tomates · jabón

**Lista 2:** huevos · papas · azúcar · cebollas · sal

## ● ● ○ Nivel medio

**Lista 1:** manzanas · jabón · leche · fideos · bananas · detergente · queso · arroz

Los grupos escondidos: frutas (manzanas, bananas) · limpieza (jabón, detergente) · lácteos (leche, queso) · almacén (fideos, arroz).

**Lista 2:** pollo · lechuga · café · yogur · carne · tomates · té · crema

Grupos: carnicería (pollo, carne) · verdulería (lechuga, tomates) · desayuno (café, té) · lácteos (yogur, crema).

## ● ● ● Nivel desafiante

**Lista 1:** peras · escoba · leche · aceite · cebollas · esponja · queso · sal · uvas · jabón · yogur · harina

Grupos: verdulería (peras, cebollas, uvas) · limpieza (escoba, esponja, jabón) · lácteos (leche, queso, yogur) · almacén (aceite, sal, harina).

**Lista 2:** pollo · agua · pan · algodón · salchichas · jugo · torta · alcohol · carne picada · tostadas · vendas · café

Grupos: carnicería (pollo, salchichas, carne picada) · panadería (pan, torta, tostadas) · bebidas (agua, jugo, café) · farmacia (algodón, alcohol, vendas).

> **Si el grupo es todo de un mismo nivel**
>
> Usa solo esa fila. Si es mixto, lee primero la lista inicial, después la media y al final la desafiante: cada persona escribe solo la de su nivel.

# La lista del almacén

Sesión 2 · Memoria

Inicial

## 1. Marca con una cruz las 5 cosas que escuchaste.

- ☐  pan
- ☐  leche
- ☐  arroz
- ☐  tomates
- ☐  jabón
- ☐  fideos
- ☐  café
- ☐  manzanas
- ☐  aceite
- ☐  queso

## 2. Ahora con el truco. Marca las 5 cosas de la segunda lista.

- ☐  sal
- ☐  huevos
- ☐  papas
- ☐  azúcar
- ☐  cebollas
- ☐  harina
- ☐  lentejas
- ☐  yogur
- ☐  zanahorias
- ☐  té

# La lista del almacén

Sesión 2 · Memoria

Medio

## 1. Escribe todo lo que recuerdes de la primera lista.

## 2. Segunda lista: ordénala en la cabeza por grupos y escribila.

En la primera recordé _____ y en la segunda _____

# La lista del almacén

Sesión 2 · Memoria

Desafiante

## 1. Escribe todo lo que recuerdes de la primera lista.

## 2. Segunda lista: escribila ya ordenada en 4 grupos. Ponele nombre a cada grupo.

**Grupo:**

**Grupo:**

**Grupo:**

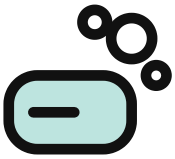
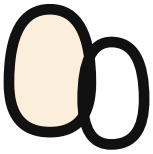
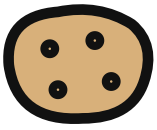
**Grupo:**

# Tarjetas del almacén

Sesión 2 · Para recortar

Todos

Recorta por la línea de puntos. Si puedes, imprímelas en papel grueso.

| | | |
|---|---|---|
|  pan |  leche |  arroz |
|  tomate |  jabón |  queso |
|  manzana |  huevos |  café |
|  papa |  zanahoria |  aceite |

**Esta muestra tiene 2 de las 24 sesiones**

El taller completo trae 12 semanas ya armadas (24 sesiones con sus hojas en 3 niveles), los juegos sin impresora y las planillas de planificación y asistencia. Lo encuentras en
**ronda-de-memoria.pages.dev**

# Gracias por usar Ronda de Memoria

Ojalá tu grupo disfrute estas sesiones tanto como disfrutamos armándolas. Si algo te hizo reír, si una actividad funcionó mejor de lo que esperabas o si otra no anduvo, nos encantaría saberlo: así mejoramos el material para todos.

## ¿Tienes una duda o algo no funciona?

Escríbenos a **[FALTA: correo de soporte]**. Respondemos en uno o dos días hábiles.

## ¿Te sirvió?

Una reseña corta, contando para qué lo usaste, ayuda muchísimo a que otras personas que dan talleres lo encuentren. No hace falta que sea larga: dos líneas sinceras valen más que cien estrellas.

> **Uso de este material**
>
> Puedes imprimir las hojas todas las veces que quieras para tus grupos y para las personas que acompañas, incluso si cobras por tu taller. Lo que no está permitido es revender, regalar o compartir el archivo PDF, ni publicarlo en internet.

> **Aviso importante**
>
> Ronda de Memoria es un material recreativo y de estimulación cognitiva. No es un tratamiento, no cura ni previene enfermedades como el Alzheimer o las demencias, y no reemplaza la atención de profesionales de la salud.