

ANTES DE QUE SE ME OLVIDE ESCRIBO MI HISTORIA

Te presentamos una propuesta que tiene por finalidad fortalecer y rehabilitar la memoria, la atención, la orientación, el razonamiento, el lenguaje y las funciones cognitivas en general.

Puedes añadir fotografías a los textos para hacerlo más atractivo.

JUGUEMOS CON NUESTRA MEMORIA

MI INFANCIA

Datos importantes:

Fecha de nacimiento:

Lugar:

Nombre del padre:

Nombre de la madre:

Lugar donde viví:

Juguetes preferidos:

Viajes, vacaciones:

Mi Comunión:

Mis amigos:

Mi colegio:

Hechos importantes:

Mis padres:

Mis hermanos:

Recuerdos especiales:

EL BAÚL DE LOS RECUERDOS

MI ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

Compañeros de estudios:

El primer trabajo:

Compañeros de trabajo:

Aficiones, deportes, actividades:

Hechos importantes: relaciones

ORDENAMOS LOS RECUERDOS

MI MADUREZ

Mi boda.

Fecha:

Lugar:

Viaje:

Mis hijos:

Nombre	Fecha nacimiento	Estudios	Profesión

Mis trabajos:

Mis compañeros:

Mis aficiones:

Mis amigos:

Mi primer coche/moto:

Mis mascotas:

Viajes:

Lugares de vacaciones:

Acontecimientos importantes:

ESTIMULA TU MENTE

¿CÓMO SOY AHORA?

EL final de mi vida laboral fue en:

A la edad de: me jubilé.

Ahora dedico mi tiempo a:

Actualmente vivo en:

Aquí estamos mi familia y yo: FOTO

Hechos importantes que hayan ocurrido hace poco o vayan a tener lugar en breve:

Mi entorno actual:

Mi barrio:

Los comercios del barrio:

Medios de transporte próximos:

Parques y jardines cercanos:

**ENTENDER LOS RECUERDOS NOS AYUDA A NO
PERDERLOS**

MI PASADO Y PRESENTE

Esta/este soy yo antes: FOTO

Esta/este soy yo ahora: FOTO

Mi pareja antes: FOTO

Mi pareja ahora: FOTO

Aspectos importantes de antes:

Aspectos importantes de ahora:

EL DÍA A DÍA

Cómo es mi casa:

Qué hago un día normal:

LA MEMORIA SÓLO SE GASTA SI NO SE UTILIZA

MIS COSAS

Mis pelis favoritas:

Mis canciones favoritas:

Mis libros favoritos:

Mis platos preferidos:

Mis bebidas preferidas:

Mis deportes preferidos:

Cosas que me interesan y me entretienen:

Cómo ha influido la Universidad Popular en mi vida:

Fuente: Fundación La Caixa