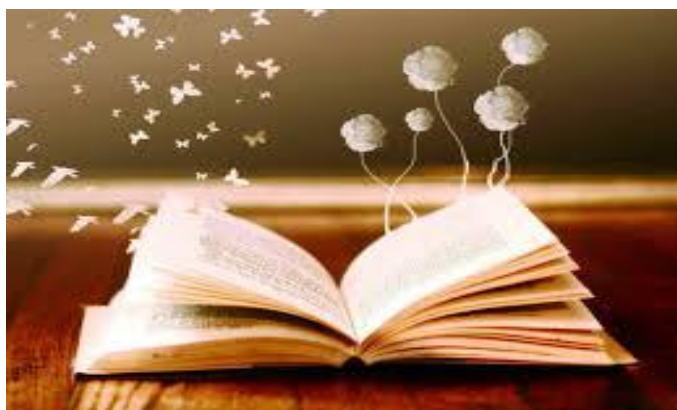


Dende o Concello de Vilasantar e mentres dure este periodo de confinamento debido ao Coronavirus Covid-19, gustaríanos seguir ofrecendo aos nosos veciños e veciñas a posibilidade de seguir facendo unha estimulación activa da memoria. Para isto propoñémonos unhas actividades que vos poden resultar útiles:

## **A lectura**

A lectura é todo un pracer, unha afición agradable, pero tamén unha das mellores formas de potenciar a nosa memoria. Ler axuda a ampliar e manexar correctamente o vocabulario, mellora a capacidade de comprensión da lingua e fomenta a imaxinación, todas elas capacidades relacionadas coa memoria.

Como medida excepcional e mentres dure o estado de alarma, calquer persoa de toda Galicia poderá acceder ao catálogo virtual da biblioteca da Deputación da Coruña, composto por máis de 4.000 rexistros, para o que so é preciso darse de alta enviando unha solicitude cuberta ao enderezo [biblioteca.info@dacoruna.gal](mailto:biblioteca.info@dacoruna.gal).



## **Escoitar música e cantar**

Hai centos de estudos que avalan que escoitar música, preferiblemente clásica, mellora e mantén as funcións cerebrais en todas as etapas da vida. A música estimula as células do cerebro, o que axuda á concentración mental, á memoria e ó

desenvolvemento visual e auditivo.

Cantar tamén ten o seus beneficios, axúdanos a levantar o ánimo, e activamos a memoria recordando a letra desas cancións populares que sabemos.



## **Xogar as cartas e outros xogos**

Mediante o xogo matamos o aburrimiento e podemos pasar unha boa tarde cos nosos. O xogo vai potenciar a memoria e o razoamento lóxico entre outras moitas cousas.



## **Facer pasatempos**

Os crucigramas, as sopas de letras, etc..., activan a mente, estimulan o pensamento lóxico, activan o manexo da linguaxe e favorecen a atención visual.

Se non temos pola casa ningún pasatempo, podemos elaboralos nos:

- Podemos ir elexindo catro, cinco, seis... según queramos, e intentar formar o máximo número de palabras.
- Podemos facer un listado de palabras que comencen pola letra d, pola p, ...
- Ou ben, palabras que teñan unha terminación determinada. Palabras que

rematen por con, ción, la,...

- Tamén escoller unha palabra que nos guste, como por exemplo “contaminación” e intentar formar palabras coas suas letras. Formanse palabras que leven letras que conteña esa palabra, non é necesario empregalas todas, pero o que non poden levar ningunha outra letra.
- Facer operacións matemáticas: sumas, restas,...



## **Elaborar un Refraneiro.**

A nosa cultura é moi rica en refráns e frases feitas: facer un listado de todos aqueles que se nos vaian acordando é unha magnífica forma de activar a nosa memoria. Cada día se nos poden ocorrer novos refráns.

## **Facer manualidades**

Esta actividade tamén nos pode axudar a fortalecer a memoria, xa que a creatividade, a axilidade das mans e a coordinación destas coa capacidade visual, obliغان ao cerebro a “poñerse as pilas”. Se te consideras un “manazas” non desesperes, non estamos falando de facer cousas moi elaboradas, pequenas tarefas como a costura, a restauración ou a cociña poden ser suficientes.

## **Ordena os teus recordos.**

Hai moitas cousas da nosa vida que merece a pena recordar, e todas elas tamén nos axudarán a traballar a memoria. Ordea os teus vellos álbumes de fotos e esas imaxes antigas farán que trates de recordar onde se fixo a foto, como se chamaba ese vello

amigo ó que fai moitos anos que non ves, cando fuches a ese lugar por última vez... Tamén é boa idea ordenar papeis e cartas antigas, xa que, ademáis de que as túas estanterías e caixóns estarán mellor, o efecto é similar.

Esperamos que estas ideas de actividades para facer na casa durante o confinamento vos sexan de axuda para facer esta momento mais ameno. Un momento que é temporal. O que máis importa é manter a fortaleza e cuidarnos máis que nunca.