Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA			
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 12 M: 06 AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA _____**	**TARDE __x__**
NOMBRE DEL TALLER	**TALLER ESTIMULACION COGNITIVA Y MEMORIA**		

OBJETIVO: Fortalecer la memoria mediante ejercicios que favorezcan la capacidad de recordar información, acontecimientos, objetos y experiencias de la vida cotidiana**.**

TEMAS PARA DESARROLLAR

¿Qué es la memoria?

La memoria es la capacidad que tiene el cerebro para almacenar, conservar y recuperar información. Gracias a ella podemos recordar nombres, fechas, experiencias, aprendizajes y actividades diarias.

Beneficios de estimular la memoria

- Favorece la autonomía personal.
- Mantiene activo el funcionamiento cerebral.
- Mejora la atención y la concentración.
- Facilita el aprendizaje de nueva información.
- Incrementa la confianza y la seguridad personal.

METODOLOGIA:

1. Recordando palabras

Lea las siguientes palabras durante un minuto:

Casa – Flor – Perro – Mesa – Sol

Después, cubra la lista e intente recordar todas las palabras.

2. Memoria de imágenes

Observe las siguientes imágenes durante unos segundos y luego trate de nombrarlas sin volver a mirarlas.



Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

REGISTRO FOTO



N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: (88) Personas Adultas Mayores Mujeres 56 y 32 Hombres Correspondiente de los grupos azul, rojo.

Dayana Lerma H.

Dayana Lerma Hinestroza
C.C # 1088251475
Trabajo social