

# Ejercicios para mejorar la memoria 2

Ref.: 001152



Autora: Anna Puig Alemán.

Editorial: CCS Editorial.

Poco a poco las personas mayores van tomando conciencia de la necesidad de ejercitar su memoria. Por el momento esto se produce cuando la persona tiene conciencia de pérdida de memoria respecto a años anteriores, pero es recomendable generar hábitos de conducta saludables durante el proceso de envejecimiento, de esta manera mantendremos las funciones cognitivas en óptimas condiciones.

Ejercicios para mejorar la Memoria-2 es la continuación de [Ejercicios para mejorar la Memoria](#) y, por tanto, el nivel de dificultad que presenta es superior. Va dirigido a todas aquellas personas interesadas en mejorar su memoria individualmente, se trata de un programa de prevención y promoción de la salud. Es un instrumento que facilita el ejercicio mental de una forma entretenida y variada.

Se presentan 180 ejercicios de dificultad creciente que inciden en diferentes capacidades cognitivas y refuerza diferentes mnemotécnicas. Los ejercicios se estructuran en grupos de cinco y se distribuyen en 36 sesiones.

Puede ser utilizado también por profesionales que intervienen con personas mayores como complemento al Programa de Entrenamiento de la Memoria o como complemento a los Talleres de memoria.



Eneso Tecnología de Adaptación S.L. · (+34) 951 137 145 · [www.eneso.es](http://www.eneso.es)