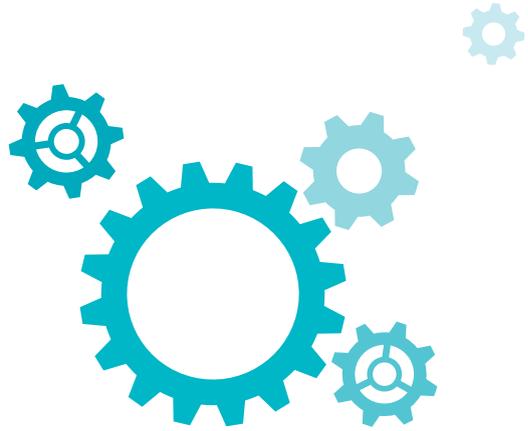


GIMNASIA MENTAL

130 Juegos
para mejorar y reforzar
la memoria y la atención



ÍNDICE



1	Es importante ejercitar la mente	9
2	Juegos de cálculo matemático	17
3	Juegos de estrategia	27
4	Juegos de memoria sensorial o inmediata	43
5	Juegos de observación	69
6	Juegos de paciencia y concentración	77
7	Juegos de lenguaje	91
8	Juegos de memoria a largo plazo	117
9	Juegos de azar	131
10	Juegos de agilidad mental	143
11	Juegos con niños	159



INTRODUCCIÓN



El cerebro, del mismo modo que el resto del cuerpo, necesita ejercitarse. Y, al igual que sucede con este, cada edad requiere unos ejercicios adecuados, según las necesidades y gustos personales.

Esta guía presenta diferentes formas de hacer gimnasia mental. Los distintos ejercicios y actividades ayudan a mantener en forma la memoria y la agilidad de la mente, algo que no es exclusivo de las personas mayores, puesto que la pérdida de habilidades puede estar relacionada, simplemente, con haber dejado de practicar.

La solución es simple: no dejar de crecer y desarrollarse intelectualmente, echar mano de nuestras aficiones o buscar otras nuevas, rodearse de gente de todas las edades, moverse..., en definitiva, multiplicar las fuentes de estímulos físicos y mentales.

Aunque a veces se habla de 'memoria' para simplificar, en realidad son diversas las funciones cognitivas que desarrolla nuestro cerebro: la memoria propiamente dicha, la capacidad de fijar nuestra atención, la capacidad de cálculo, el lenguaje o el razonamiento lógico, entre otras. Es la suma de todas ellas la que nos permite mantener una actividad intelectual normal y relacionarnos con los demás.

Los fallos puntuales de memoria, la dificultad para concentrarse o la apatía intelectual pueden indicar los estadios iniciales de algún tipo de enfermedad. Pero "en muchos casos" pueden explicarse por estar sometidos a un estrés excesivo, ansiedad, cansancio, etc. o porque las facultades están desentrenadas y se necesita una adecuada estimulación intelectual. Por eso la prevención es tan importante y se debe mantener una mente activa a cualquier edad.

No se preocupe, no se trata de hacer pesados ejercicios que pongan a prueba su fuerza de voluntad, lo que encontrará en las siguientes páginas son juegos que estará deseando llevar a cabo... y sepa que, cuanto más divertidos sean, más eficaces resultarán. Hemos incluido juegos de todo tipo: de cálculo matemático, de estrategia, actividades para estimular las facultades auditivas, táctiles o visuales, entre otros (también le puede interesar el informe *Pon a prueba tu memoria*, que encontrará en www.ocu.org/salud, con ejercicios de estimulación cognitiva a través de diez pruebas diferentes).

Tanto si quiere prevenir la disminución de sus capacidades, como si quiere frenarlas, aquí encontrará el entrenamiento adecuado. Le animamos a que juegue con nosotros y verá cómo pronto notará los resultados.

1



ES IMPORTANTE EJERCITAR LA MENTE



Al igual que los músculos, el cerebro necesita entrenamiento. El propósito de este libro es demostrar que, con un poco de ejercicio y en ausencia de enfermedades que lo impidan, es posible mantener la mente en forma. A lo largo de la vida, las personas atraviesan distintas etapas que hacen que el cerebro se mantenga más o menos activo, pero, a medida que se cumplen años, los estímulos comienzan a ser más escasos, provocando que mucha gente piense que vejez es sinónimo de lentitud mental. ¡Nada más lejos de la realidad!

Comenzamos con un poco de teoría, pues una explicación es necesaria, pero vamos a tratar de ser breves para que pueda ponerse manos a la obra y lanzarse a jugar cuanto antes. Los juegos y actividades que le proponemos le ayudarán a trabajar sus capacidades cognitivas, su paciencia, capacidad de observación y de concentración, entre otras.

Podrá desarrollar las actividades de manera independiente cada una de ellas, así como llevarlas a cabo Ud. solo o en compañía de sus familiares y amigos. Y si es de los que tiene a su cargo gente mayor en casa o es monitor de actividades en residencias, le resultará muy útil contar con este compendio de actividades amenas, a la vez que productivas, para realizarlas con ellos.

LA MEMORIA

Sin ánimo de ser demasiado exhaustivos y sintetizando mucho, es posible asegurar que la mayoría de los expertos coinciden en decir que existen tres tipos de memoria humana, según la duración de la retención de los recuerdos:

- La memoria sensorial o inmediata. Está fuera de control de la conciencia y se da de una manera automática. Proviene de los sentidos, como la vista y el oído, y se prolonga el recuerdo mientras dura la estimulación.
- La memoria a corto plazo u operativa. Esta memoria, entre otras cosas, permite recordar entre siete y nueve elementos durante unos diez o quince segundos. De esta serie de elementos siempre se recuerda mejor el primero y el último.
- La memoria a largo plazo. Es donde se almacenan los recuerdos vividos, el conocimiento, las imágenes, los conceptos, las estrategias de actuación, etc. Es la que se considera como memoria en general. Esta memoria tiene una capacidad ilimitada y puede retener la información durante toda la vida si recibe los estímulos adecuados. A su vez, se subdivide en tres tipos:
 - memoria procesal o de procedimiento: recopila lo aprendido por experiencia directa y que se expresa en el comportamiento, por ejemplo, conducir un vehículo;
 - memoria semántica o de tipo enciclopedia o diccionario: almacena datos generales e información útil;
 - memoria episódica o modelo diario: referida al significado personal y biográfico, por ejemplo, recordar lo que hizo la semana pasada.

Es posible combatir el declinar de la memoria con algunas técnicas, por ejemplo, con frases guía, inventando historias o con asociaciones mentales, frente a la memorización pura y dura. Una buena idea es mantener una agenda en la que apuntar todo aquello que le interese recordar, y bastará con consultarla. Combinar estos trucos con ejercicios para mantener la memoria activa es lo ideal.

Sobre todo, no se preocupe, pues aunque piense que quizá no está muy bien dotado para los ejercicios mentales o de memoria, ya le anticipamos que se equivoca: la memoria, y el cerebro por extensión, es como un músculo que necesita de ejercicio para estar en plena forma. De hecho, la memoria es de las pocas cosas que se acaban estropeando por falta de uso.

EL JUEGO COMO ELEMENTO POTENCIADOR

Un estudio norteamericano dirigido por el doctor Konstantinos Arfanakis, del Centro Médico Universitario Rush de Chicago (Illinois, EE.UU.) y realizado en personas de una media de edad de 81 años, valoró, mediante estudios de resonancia magnética, la influencia de cinco actividades concretas para esta edad (leer, escribir, jugar al ajedrez, ir al teatro y frecuentar las bibliotecas) en el mantenimiento de la integridad estructural en el cerebro de las personas mayores. Los resultados mostraron una correlación positiva. A falta de nuevas investigaciones que proporcionen más información, parece lógico pensar, de una manera llana y simple, que mantener el cerebro ocupado en edades avanzadas da buenos resultados.

Si quiere ponerse a hacer un poco de "gimnasia mental" y hacer trabajar su memoria, por dar un ejemplo de capacidad cognitiva, puede empezar a memorizar nombres, números de teléfono y calles de la guía telefónica. Sin duda, se trataría de un sistema un poco expeditivo y, desde luego, nada recomendable aunque solo sea por el riesgo de caer en un estado de total aburrimiento.

No se preocupe, no van por aquí los tiros. En los siguientes capítulos, le vamos a proponer hacerlo de una manera mucho más divertida y, con toda seguridad, más eficaz: con diversos juegos de todo tipo, gracias a los cuales, además de aprender, reforzar o potenciar sus capacidades cognitivas, podrá relacionarse con otras personas de su entorno más o menos inmediato, familiares, amigos y conocidos.

El ser humano, como todo ser vivo, está sometido a cambios que, a lo largo de los primeros años de su vida implican crecimiento y desarrollo, y que se producen muy rápidamente. Por el contrario, en la edad adulta, los cambios son mucho más lentos y en algunas capacidades se producen pérdidas funcionales y declives en su rendimiento. Sin embargo, como señalan los especialistas, esos declives y pérdidas pueden compensarse optimizando el desarrollo personal y haciendo que se den factores de crecimiento a lo largo de todo el ciclo vital, buscando oportunidades de crecimiento, mejorando potencialidades y compensando el déficit que pueda ir apareciendo.

Pensemos que, al menos en parte, la pérdida de habilidades con motivo de la edad puede deberse a la falta de uso, o a su progresivo o repentino abandono. Es frecuente que una persona que se jubila reduzca su entorno habitual, así como el número de personas con las que trata, incluso que se mueva menos y frecuente menos actividades culturales o recreativas. Al hacer menos actividades o al ser estas menos variadas, disminuyen sus fuentes de estimulación y sus posibilidades de enfrentarse con situaciones nuevas. Ya solo falta que, cuando se le olvide algo, se le diga que eso

es normal para que deje de esforzarse, en cuanto a actividad mental y física se refiere. Poco a poco se va relajando, y finalmente puede acabar haciéndose dependiente de los demás cuando quizá podría haberlo evitado fácilmente.

La disminución de las capacidades cognitivas que se produce en personas mayores que no tienen enfermedades, habitualmente puede ser compensada mediante entrenamiento y práctica. Solo es necesario tener ganas y hacer un pequeño esfuerzo que, sin duda, pronto se verá recompensado.

Y es que las personas mayores tienen una amplia capacidad de reserva que les permite compensar la disminución de algunas de sus capacidades. Así, la experiencia y la práctica les pueden ayudar a resolver determinados tipos de cuestiones. Como se afirma en la Guía del Juguete (Instituto Tecnológico de producto infantil y ocio, 2011): *El juego potencia la autonomía de los mayores, ayuda a mantener y mejorar la salud y facilita y consolida nuestras redes y apoyo social.*

El envejecimiento no tiene que ser sinónimo de vida sedentaria y rutinaria. Al contrario, este periodo de la vida puede ser una etapa llena de vitalidad si así se lo propone. Hay que romper con los falsos mitos y creencias de que envejecer impide hacer cosas divertidas y sociales. Es más, jugar y participar de actividades recreativas ofrece un marco para que las personas mayores que, por regla general, ya se han desprendido de las obligaciones que supone el trabajo externo y por fin disponen de tiempo para sí mismas, tengan un lugar donde sociabilizarse, entretenerse y sentirse realmente vivas.

CONTENIDO DE ESTA GUÍA

Cada juego propuesto en este libro incluye una breve introducción con algunos de los principales objetivos que se pretenden alcanzar con su práctica, aparte de la diversión, evidentemente; el número de jugadores que puede participar; el material necesario (normalmente muy simple o inexistente); su grado de dificultad marcado con círculos (desde uno, los más sencillos, hasta cinco, los más difíciles) el lugar más adecuado donde realizarlo; un detallado paso a paso de cómo se juega; y algunas observaciones prácticas de interés sobre el mismo, junto con algunas de sus posibles variantes.

A lo largo de esta guía, encontrará juegos muy diversos. Con todos ellos, su cerebro se estimulará y se pondrá en marcha. Bueno, y no solo su cerebro, sino muchas otras partes de su cuerpo, de modo que, sin darse cuenta, acabará haciendo un rato de gimnasia tanto física como mental.

Como no podía ser de otra manera, hemos incluido algún juego de cálculo matemático, pero no se preocupe si lo suyo no son los números, seguro que sale airoso y, al mismo tiempo, se lo pasa bien. Otros juegos son de los llamados de estrategia o de tablero. Por descontado, usted mismo se podrá construir sus propios tableros y así ejercitar habilidades manuales y artísticas. O, si no le apetece, con una hoja de papel y lápiz podrá jugar igualmente.

Hallará también actividades lúdicas en las que podrá trabajar capacidades cognitivas como la memoria auditiva, la táctil o la visual; también su paciencia o capacidad de observación y de concentración, entre otras. No faltarán juegos realizados con nuestro idioma, que son muchos y muy variados, así como otros que harán que afloren algunos de los recuerdos que quizá tenía por ahí guardados.

Además de todo esto, encontrará algunos juegos que quizá piense que son de puro azar o suerte, aunque no sea así exactamente: la fortuna puede jugar un papel decisivo en su desarrollo, no obstante, intervienen otros muchos factores que hacen que la mente se abra y se mantenga bien despierta y en forma.

Como puede ver, hay para todos los gustos. Aunque, si no le agrada algún juego en particular, simplemente se lo puede saltar o intentar adaptarlo a sus preferencias, lo cual es además muy recomendable: esta adaptación, por sí sola, ya resulta un buen ejercicio para la mente.

Comprobará que se han incluido algunos juegos que son muy parecidos entre sí. Esto no se ha debido a pereza o falta de ideas, se ha hecho con el ánimo de ejemplificar cómo, con una misma idea de juego, se pueden realizar distintas presentaciones para conseguir no jugar siempre a lo mismo ni del mismo modo. Y es que con los juegos ocurre lo mismo que con la comida: hay que comer un poco de todo y, cuanto más variado, mejor.

Verá que, cuando adquiera un poco de soltura, seguro que será capaz de preparar juegos nuevos, inventados por usted y que, muy probablemente, serán mejores que los aquí expuestos. Al menos, serán más apropiados para las personas a las que van destinados, ya que siempre conviene saber adaptar cada juego a las necesidades particulares de quienes van a participar en él.

Así que ya sabe ¡imaginación al poder! Esta máxima, con los juegos, vale más que con nada. Recuerde cuando era niño ¿acaso los mejores juegos no eran los que se inventaban ustedes mismos? El poder establecer sus propias reglas, confeccionar los tableros, recortar y pintar fichas, no es más que otro juego que, además de fomentar la creatividad, le permite adaptarlo perfectamente a su gusto.

Por ello, le invitamos a que, en un futuro más o menos inmediato, sea usted quien invente sus propios juegos, aunque en la mayoría de los casos sean variaciones

de alguno ya conocido, que los pruebe y los vaya mejorando con el paso del tiempo, adaptándolos a quienes vayan a tomar parte en ellos para hacerlos más atractivos y útiles.

UNOS CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR

A la hora de realizar juegos o actividades lúdicas se deberían tener en cuenta varios factores, entre los que destacamos los siguientes:

- Nunca se debe olvidar que, ante todo, el juego debe proporcionar diversión a quien lo practica. En el juego, la diversión debe estar por encima del éxito. ¡Saber perder forma parte del juego!
- Conviene evitar que siempre ganen o fracasen los mismos. Para ello, muchas veces bastará con realizar juegos de diversos tipos, incluso de puro azar, para que todos tengan oportunidades similares, lo que hará el juego más atractivo y emocionante.
- Los juegos deben adaptarse a las necesidades y capacidades de los que van a intervenir en ellos.
- Todos deben tomar parte activa en el juego, aunque siempre habrá quien se implique más y quien apenas se involucre. Y si alguien no quiere jugar ese día, nunca hay que obligarlo.
- En el juego debe reinar el compañerismo y el respeto hacia los demás. Se puede bromear sobre el resultado, pero sin excederse ni ridiculizar a nadie.
- Para evitar enfados, de entrada conviene dejar bien claras las reglas del juego. Esas normas siempre se pueden modificar al gusto de los jugadores, pero se hará antes de comenzar a jugar, indicándolo de manera clara y expresa a todos los participantes, no una vez que ya se ha iniciado el juego o sin avisar.
- Los juegos deben ser variados y complementarse entre ellos. Por mucho éxito que tenga, no conviene jugar siempre a lo mismo, si no acabará cansándose.
- Debe tenerse en cuenta cualquier propuesta de variante planteada por alguno de los participantes; aunque no concuerde con nuestra concepción de ese juego, si todos están de acuerdo, quizá pueda funcionar.
- Cabe recordar que, además de los juegos competitivos, también los hay asociativos o cooperativos en los que no hay eliminaciones, vencedores ni vencidos, sino un grupo de amigos que persigue un objetivo común.
- Conviene preparar todo el material necesario antes de comenzar la sesión de juegos.
- Los juegos pueden aportar beneficios al organismo, pero si no se realizan en las condiciones adecuadas, también pueden causar daños corporales que conviene prevenir a toda costa.

¡A JUGAR!

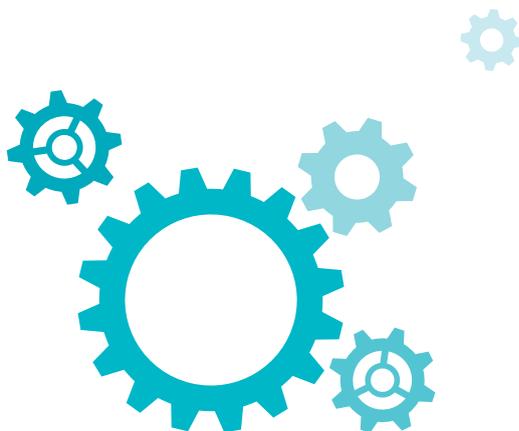
Si aprende a ejercitar su mente a través de juegos y actividades variadas, a ser posible de complejidad creciente, comprobará cómo se quejará menos de haber olvidado alguna cosa realmente importante.

Solo resta añadir que el mejor ejercicio mental que puede hacer a diario es procurar ser siempre optimista y despertarse cada mañana con alguna pequeña ilusión por cumplir en la jornada que se le presenta por delante. Eso le sentará fantásticamente bien a su cerebro y a su cuerpo, puede estar completamente seguro.

Si lo hace, probablemente vivirá más años y, con toda seguridad, su calidad de vida y la de las personas que le rodean también serán mucho mejores.

Así pues... ¡A jugar!

2



JUEGOS DE CÁLCULO MATEMÁTICO



En cualquier libro de juegos para ejercitar el cerebro con toda seguridad encontrará ejercicios de cálculo matemático. Evidentemente, no consistirán en páginas y más páginas de operaciones matemáticas, sino en problemas curiosos y divertidos en los cuales el cálculo juega un papel importante, así como la lógica.

Si usted, como la mayoría de los habitantes de este planeta, nunca ha sido un amante apasionado de las matemáticas, no por ello debe dejar de jugar un poco con ellas, nunca se sabe, quizá le sorprendan y descubra su lado lúdico tantas veces oculto, ese aspecto divertido de los números que muchas veces parece esfumarse como por arte de magia en las escuelas y que tanto daño hace a esta materia tan poco querida.

¡Nunca es tarde para descubrir que las matemáticas pueden resultar entretenidas y hasta divertidas!

Aquí tiene unos cuantos juegos, pero existen muchísimos más en la literatura.

EL SIETE Y MEDIO

Juego tradicional que originalmente se jugaba en el suelo lanzando piedrecitas, pero que también se puede realizar sobre una mesa amplia lanzando cualquier otro objeto (monedas, piedras planas, fichas, etc.). Si añadimos un poco de cálculo matemático sencillo, ya tenemos un cóctel perfecto para pasar un buen rato.

- **Número de jugadores:** 2 o más.
- **Material:** una cartulina y una moneda grande.
- **Dificultad:** +.
- **Lugar de juego:** sobre una mesa grande o en el suelo de un patio o habitación amplia sin obstáculos.

Desarrollo

Se dibuja en una cartulina un cuadro grande (de 50x50 cm) como el que sigue, subdividido en cuatro cuadrados iguales numerados o puede utilizar cuatro folios pegados de dos en dos.

1	4
3	2

Se coloca la cartulina sobre la mesa o en el suelo y se marca una línea de lanzamiento a unos tres metros de distancia.

Por turnos, cada jugador lanza tres veces una moneda (o tres monedas) tratando de sumar siete puntos y medio o acercarse lo máximo posible sin superarlos, ya que entonces pierde la partida.

Cada moneda suma el número del cuadrado en el que cae y, si pisa una de las líneas, su valor es de medio punto.

Gana quien llegue a los siete puntos y medio o, si nadie lo consigue, quien se haya acercado más, pudiendo haber más de un ganador por partida.

Variantes / Observaciones

En caso de empate, se puede realizar un lanzamiento de desempate, ganando quien obtenga la puntuación más elevada. Este juego permite realizar sencillos torneos jugando los participantes de dos en dos, todos contra todos, de modo que pueden mantener la atención de la gente durante algunos días, proclamándose campeón quien haya ganado más partidas.

EXACTO

Algunos de los juegos que se proponen, además de tener su faceta cognitiva correspondiente, también pueden incluir una vertiente psicomotriz, incluso de azar, como el ejemplo que sigue. No olvide que todos los juegos potencian múltiples capacidades, además de tener un componente obligatorio: la diversión.

- **Número de jugadores:** 2 o más.
- **Material:** 25 botes grandes iguales (abiertos) y tres pelotas de *ping-pong* o similar.
- **Dificultad:** + + +.
- **Lugar de juego:** en el suelo de una sala amplia o terraza, pero también se puede hacer sobre una mesa.

Desarrollo

Se colocan los 25 botes agrupados en el suelo y se asigna a cada uno un valor, del 1 al 10. Por ejemplo, se pueden poner como en la figura.

3	10	9	2	8
4	7	6	4	1
5	3	1	5	10
2	9	4	8	3
7	1	6	2	5

A unos dos metros de los botes más cercanos, se marca una línea de tiro desde donde cada jugador lanza tres pelotas de tipo *ping-pong* intentando que se introduzcan en los botes, a ser posible, en los de más puntuación, ya sea directamente, de rebote en otra lata o haciéndolas botar en el suelo.

Gana la partida quien consigue más puntos.

Variantes / Observaciones

En vez de jugar con botes, también puede utilizar mitades de botellas o bidones de agua convenientemente recortados.

En lugar de poner todos los botes formando un cuadrado, se pueden situar en forma de rombo, lo cual hace un poco más difícil acertar.

También se puede jugar a ver quién se acerca más a un número determinado, por ejemplo al 20, sin pasarse, o añadir más latas, ponerlas más separadas... Las posibilidades son casi infinitas.

EL ACUEDUCTO

Juego muy sencillo que puede practicarse casi en cualquier lugar, y que mezcla la puntería con las matemáticas.

- **Número de jugadores:** 2 o más.
- **Material:** una caja de cartón y 3 bolas pequeñas, por ejemplo, canicas.
- **Dificultad:** +.
- **Lugar de juego:** normalmente se juega en el suelo, pero también puede realizarse sobre una mesa.

Desarrollo

En los bordes de la caja de cartón (que puede ser de zapatos, por ejemplo), se dibujan unos arcos y se recortan, de modo que, al colocarla boca abajo, queden los agujeros en el lado que toca el suelo.

A cada arco se le asigna un valor distinto, de acuerdo con su tamaño: cuanto más pequeños, mayor valor. Es conveniente anotar el valor asignado encima de cada arco para evitar posibles discrepancias.

Se coloca la caja en el suelo a unos dos metros de distancia de la línea de lanzamiento y, desde allí, los jugadores deben hacer rodar sus canicas tratando de introducirlas por los arcos de la caja con la intención de obtener la mayor puntuación posible.

Si introduce una canica en un arco, se anotan los puntos que le correspondan y vuelve a tirarla sucesivamente hasta que falle. Se va sumando la puntuación de cada canica que entra.

Gana quien al final suma más puntos.

Variantes / Observaciones

También puede colocarse la caja sobre una mesa, en un extremo de la misma y lanzar desde el lado opuesto.

LA TRAMPA

Este juego es un problema que tiene trampa, como su nombre indica, y casi todo el mundo caerá en ella (y nosotros nos lo pasaremos bien viendo cómo pican).

- **Número de jugadores:** 2.
- **Material:** ninguno.
- **Dificultad:** + + + + +.
- **Lugar de juego:** cualquiera.

Desarrollo

Se trata de plantear un problema matemático aparentemente muy sencillo, pero que contiene una trampa en la que casi todo el mundo cae. Podría plantearlo del siguiente modo:

- Juan, supongo que sabrás responder a unas preguntas facilísimas, ¿no?
- Si son muy fáciles, supongo que sí.
- Dime, ¿cuántos dedos hay en una mano?
- Cinco.
- ¿Y en dos manos?
- Diez.
- ¿Y en diez manos?
- ¡Cien!

Es evidente que se ha equivocado, pues en diez manos hay cincuenta dedos.

Este juego se puede memorizar e ir planteando a los amigos y familiares a ver quiénes meten la pata y quiénes dan la respuesta correcta.

Variantes / Observaciones

Conviene que las preguntas y respuestas se sucedan rápidamente para no dar mucho tiempo a pensar a quien va a responder, no sea que descubra la trampa.