

¿Cómo aprovechar las rutinas diarias para realizar tareas cognitivas?

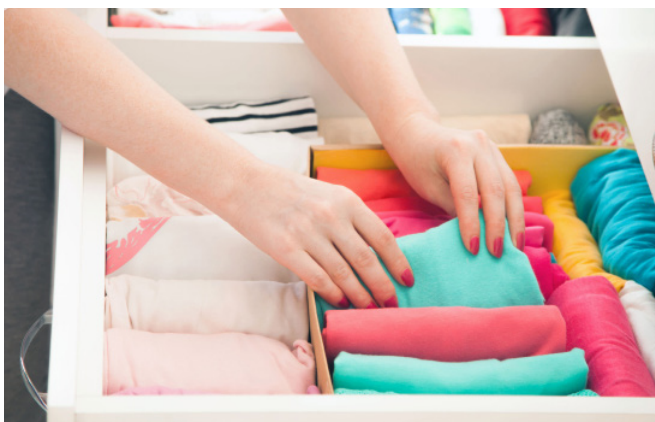
- Durante el desayuno lee y elige un par de noticias.

Intenta que sean variadas y, siempre que sea posible, es preferible buscar noticias positivas y que se escapen un poco de la situación actual.

Apunta los datos más importantes e intenta memorizarlas.

Haz un primer intento a los 5 minutos. ¿Has sido capaz de recordarlo todo? Si es que no, repasa la información y vuélvete a poner a prueba en un rato (20-30 minutos).

- Estos días que estamos en casa, podemos dedicarnos a poner las cosas en orden.



Quien no tiene un montón de facturas o informes médicos para organizar o una caja con medicamentos para elegir? Piensa en qué te convendría organizar y ponte. Organiza según la fecha, según la especialidad médica o, en caso de las medicinas, es un buen momento para sacar todas las que estén caducadas (recuerda reciclar!).

- Lee un libro o escucha un audio-libro.

Si tienes dificultades en la lectura y te está costando encontrar un material apropiado para ti, puedes acceder a plataformas como www.lecturafacil.net donde proporcionan materiales para toda clase de lectores.

Una vez elegido el libro puedes intentar hacer un resumen de cada capítulo o mejor, ¡sé creativo y haz un esquema! Esto amenizará tu lectura y será la mejor estrategia para poder seguir el hilo de la historia sin perderlo. Explica el contenido del libro a tu familia y amigos, y debate con ellos.

Si no te gusta leer y eres amante de la televisión, puedes hacer lo mismo descrito anteriormente con una película o una serie que más te guste.

- *¿Tienes tableta electrónica u ordenador?*

Hay muchos recursos online para mantener la mente activa. Trasládate a los 80 y haz unas partidas al Tetris, el Pacman, al parchís, etc. Comparte tus anécdotas de aquella época con los que tienes al lado.

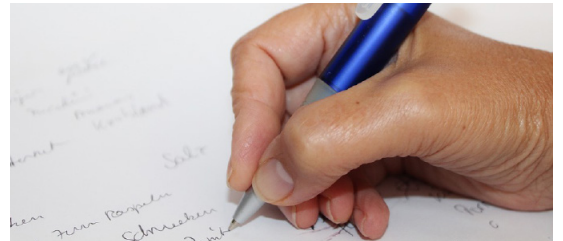
- *Haz un menú semanal con la ayuda de tu familia.*



Haz una previsión de lo que vayáis a comer y busca algún plato que te implique un cierto reto cocinar pero que sea realista. A partir de hoy, estos platos los cocinarás tú.

- *Haz la lista de la compra cada semana.*

En este momento es difícil hacer una previsión realista de los recursos alimentarios y del día a día que necesitamos. Hay mucha gente que tiende a plantearse escenarios futuros catastrofistas y hace compras compulsivas. ¡No caigas en ese error y controla la situación!



Mira bien los alimentos y productos de primera necesidad de los que dispones. Después coge papel y lápiz y anota cuáles son los que realmente necesitas. Si ya tienes el menú semanal hecho te será mucho más fácil.

- *Con los recibos de la compra puedes crear infinidad de ejercicios.*

Te damos alguna idea: ¿Eres capaz de dividir la compra en categorías? (Pastas y arroces, frutas y verduras, legumbres, carnes, pescados, lácteos, etc.) ¿Cuanto te has gastado en lácteos? ¿Eres capaz de memorizar todas las frutas y verduras? Con los ingredientes comprados, ¿cuantos platos diferentes podrías preparar?

- *Contacuentos.*

Si tienes hijos o niños en casa, una buena forma para ejercitar tu mente y para acercarte a ellos es explicarles un cuento. La dificultad cognitiva del cuento puedes modular tú. ¿Quieres explicar un cuento conocido? ¿Quieres probar de inventar uno nuevo? Pide que te digan 3-4 palabras e intenta crear un cuento.