

Com aprofitar les rutines diàries per realitzar tasques cognitives?

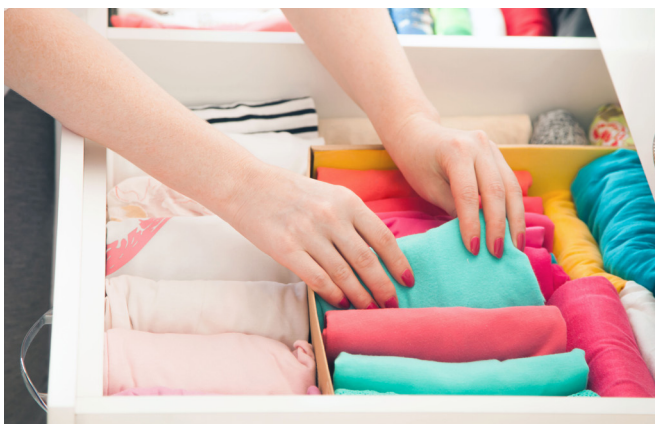
- *Durant l'esmorzar llegeix i tria un parell de notícies.*

Intenta que siguin variades i, sempre que sigui possible, és preferible buscar notícies positives i que s'escapin una mica de la situació actual.

Apunta les dades més importants i intenta memoritzar-les.

Fes un primer intent als 5 minuts. Has estat capaç de recordar-ho tot? Si és que no, repassa la informació i torna't a posar a prova en una estona (20-30 minuts).

- *Aquests dies que som a casa, podem dedicar-nos a posar les coses en ordre.*



Qui no té un munt de factures o informes mèdics per organitzar o una caixa amb medicaments per triar? Pensa en què et convindria organitzar i posa't-hi. Organitza segons la data, segons la especialitat mèdica o, en cas de les medicines, és un bon moment per tirar totes les que estiguin caducades (recorda reciclar!).

- *Llegeix un llibre o escolta un audio-llibre.*

Si tens dificultats en la lectura i t'està costant trobar un material apropiat per a tu, pots accedir a plataformes com www.lecturafacil.net on proporcionen materials per a tota classe de lectors.

Un cop triat el llibre pots intentar fer un resum de cada capítol o millor, sigues creatiu i fes un esquema! Això amenitzarà la teva lectura i serà la millor estratègia per poder seguir el fil de la història sense perdre'l. Explica el contingut del llibre a la teva família i amics, i debat amb ells.

Si no t'agrada llegir i ets amant de la televisió, pots fer el mateix descrit anteriorment amb una pel·lícula o una sèrie que més t'agradi.

- *Tens tauleta electrònica o ordinador?*

Hi ha molts recursos online per a mantenir la ment activa. Traslada't als 80 i fes unes partides al Tetris, al Pacman, al parxís, etc. Comparteix les teves anècdotes d'aquella època amb els que tens al costat.

- *Fes un menú setmanal amb l'ajuda de la teva família.*



Fes una previsió del que aneu a menjar i assignat algun plat que t'impliqui un cert repte però que sigui realista. A partir d'avui, aquests plats els cuinaràs tu.

- *Fes la llista de la compra cada setmana.*

En aquest moment és difícil fer una previsió realista dels recursos alimentaris i del dia a dia que necessitem. Hi ha molta gent que tendeix a plantejar-se escenaris futurs catastròfistes i fa compres compulsives. No caiguis en aquest error i controla la situació!



Mira bé els aliments i productes de primera necessitat dels que disposes. Després agafa paper i llapis i anota quin són els que realment necessites. Si ja tens el menú setmanal fet et serà molt més fàcil.

- *Amb els rebuts de la compra pots crear infinitat d'exercicis.*

Et donem alguna idea: Ets capaç de dividir la compra en categories? (pastes i arrossos, fruites i verdures, llegums, carns, peixos, lactis, etc.) Quant us heu gastat en lactis? Ets capaç de memoritzar totes les fruites i verdures? Amb els ingredients comprats, quants plats diferents podries preparar?

- *Conta-contes.*

Si tens fills o infants a casa, una bona forma per exercitar la teva ment i per apropar-te a ells és explicar-los-hi un conte. La dificultat cognitiva del conte pots modular-la tu. Vols explicar un conte conegut? Vols provar d'inventar un de nou? Demana que et diguin 3-4 paraules i intenta crear un conte.