FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SERENIA / MENTE / F01

Una lista con tres pistas

Recordar una lista breve usando grupos y pistas elegidas por ti.

Una hoja y un bolígrafo. 8–10 minutos.



PRACTICA EN TRES PASOS

1. Imagina que vas a preparar una merienda. Escribe seis elementos que usarías. Puedes elegir, por ejemplo, pan, queso, pera, agua, vaso y servilleta.

2. Reparte los elementos en tres grupos con nombres propios. Una opción es «comida», «bebida» y «mesa». Si algo encaja en dos grupos, elige uno y explica por qué.

3. Tapa la lista. Intenta reconstruirla mirando solo los nombres de los grupos. Destapa la hoja y añade lo que falte.

A TU RITMO

Empieza con tres elementos o dicta la lista. Si quieres más reto, haz una pausa y vuelve a intentarlo después.

PARA TERMINAR

¿Qué nombre de grupo te ayudó a recordar mejor?