



MENTES COLECTIVAS

CUADERNILLO

*Para
recordar y
trabajar la
mente*

INTRODUCCIÓN AL CUADERNILLO

Este es un cuaderno basado en la reminiscencia, es decir en los recuerdos de la vida.

El propósito de este cuaderno es recordar, trabajar la mente y pasar un buen rato.

Se puede hacer solo o acompañado. La idea es hacerlo al ritmo propio, sin afanes.

Si usted es un familiar o cuidador y esta llenando este cuaderno con alguien, use fotos si las tiene, escuche la música que le gusta a la persona.

No hay necesidad de llenar todo completo, hable de los recuerdos que se tengan y complete el libro con tranquilidad.

Guarde el libro y vuélvalo a leer de vez en cuando.



PRESENTACIÓN PERSONAL

MI NOMBRE

MI FECHA DE NACIMIENTO

MI LUGAR DE NACIMIENTO

MI DIRECCIÓN

ESTE ES UN ESPACIO PARA UNA FOTO O UN
DIBUJO



ESCRIBE AQUÍ SOBRE TU FAMILIA



A photograph of a group of children hugging outdoors. A purple diagonal overlay covers the bottom half of the image. The text 'PRIMERA PARTE' is written in white capital letters on the purple background.

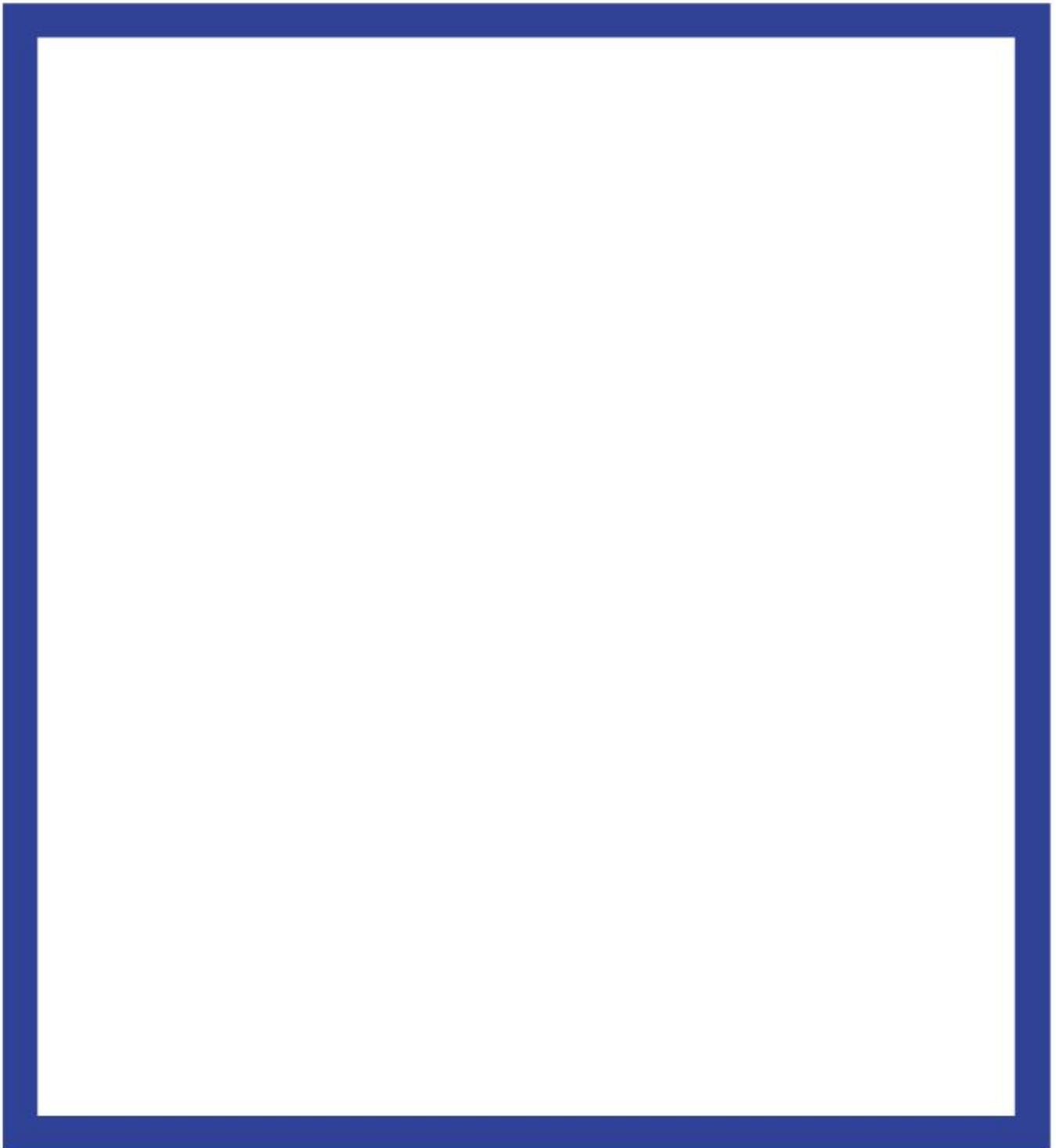
PRIMERA PARTE

Infancia



MENTES COLECTIVAS

ESCRIBE UN RECUERDO EN
EL COLEGIO O CON TUS
HERMANOS



ESCRIBE UN PASEO QUE RECUERDES DE NIÑO

¿DÓNDE FUE EL PASEO?

Empty box for writing the location of the walk.

¿QUIÉNES ESTABAN EN EL
EL PASEO?

Empty box for writing who was with you on the walk.

¿ESTABAN CELEBRANDO
ALGO?

Empty box for writing if you were celebrating something.

¿QUÉ HIZO AL PASEO
ESPECIAL?

Empty box for writing what made the walk special.

¿QUÉ RECUERDOS TIENES DEL PASEO?

Large empty box for writing your memories of the walk.



EN OCACIONES ESPECIALES COMO NAVIDAD O LOS CUMPLEAÑOS

.....

¿CUÁL ERA LA COMIDA TÍPICA?

.....

¿QUÉ MÚSICA ESCUCHABAN?

.....

¿DÓNDE Y CON QUIÉN LO CELEBRABAN?

.....

¿QUIÉNES CELEBRABAN?

Respiración para relajación

La inspiración

Toma aire lento y profundo, Se conciente de tu respiración y enfoca tu atención en el presente. Busca un espacio cómodo y tranquilo.

**PASO
01**



Inhala

Lleva aire al fondo de los pulmones, Inflando el abdomen. Puedes poner una mano en el abdomen para sentir como sube.

**PASO
02**

Exhala

Lentamente suelta el aire y contrae el abdomen

**PASO
03**

Usa la respiración

Cuando quieras tomar una pausa en el día, tengas ansiedad, insomnio o quieras relajarte, respira.

**PASO
04**

Repite

Repite esta respiración entre 5 y 10 veces

**PASO
05**





SEGUNDA PARTE

Juventud



MENTES COLECTIVAS

ESCRIBE AQUÍ SOBRE ALGUIEN QUE FUE IMPORTANTE EN TU JUVENTUD

¿CÓMO SE LLAMABA ESTA PERSONA?

¿POR QUÉ FUE IMPORTANTE PARA TI?

¿QUÉ COSAS HACÍAN JUNTOS?

¿ESCRIBE UN RECUERDO QUE TENGAS CON ESTA PERSONA ?



ESCRIBE SOBRE LA MÚSICA DE TU JUVENTUD

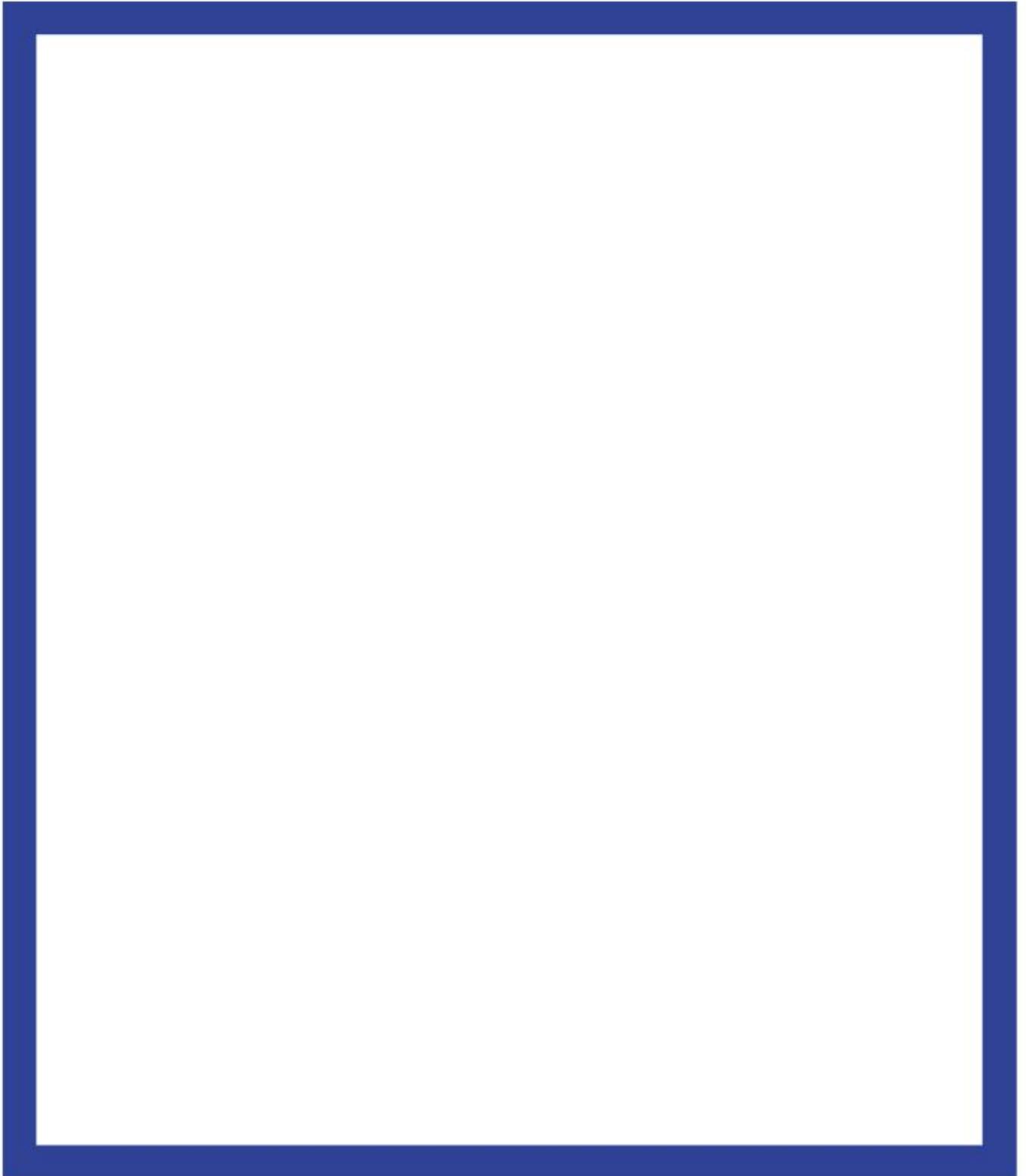


¿CUÁLES ERAN LOS
MÚSICOS DE MODA?

¿CUÁLES ERAN TUS
CANCIONES
FAVORITAS?



ESCRIBE AQUÍ LA LETRA QUE RECUERDES
DE UNA CANCIÓN DE ESA ÉPOCA. SI
PUEDES, ESCUCHA LA CANCIÓN



ESCRIBE AQUÍ UNA RECETA DE COCINA QUE TE
RECUERDE DE TU JUVENTUD (SI NO RECUERDAS
UNA RECETA PREGÚNTALE A GOOGLE, UN FAMILIAR
O AMIGO)

NOMBRE DEL PLATO

INGREDIENTES

RECETA

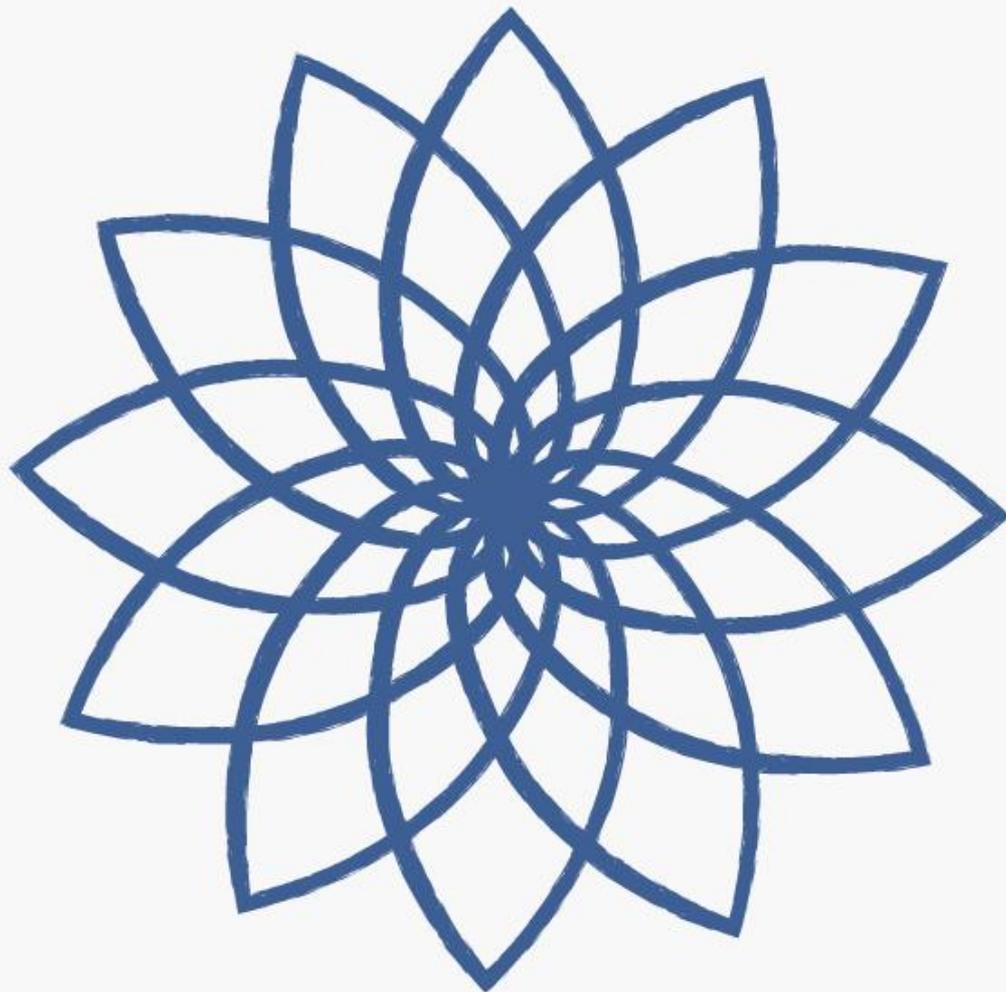


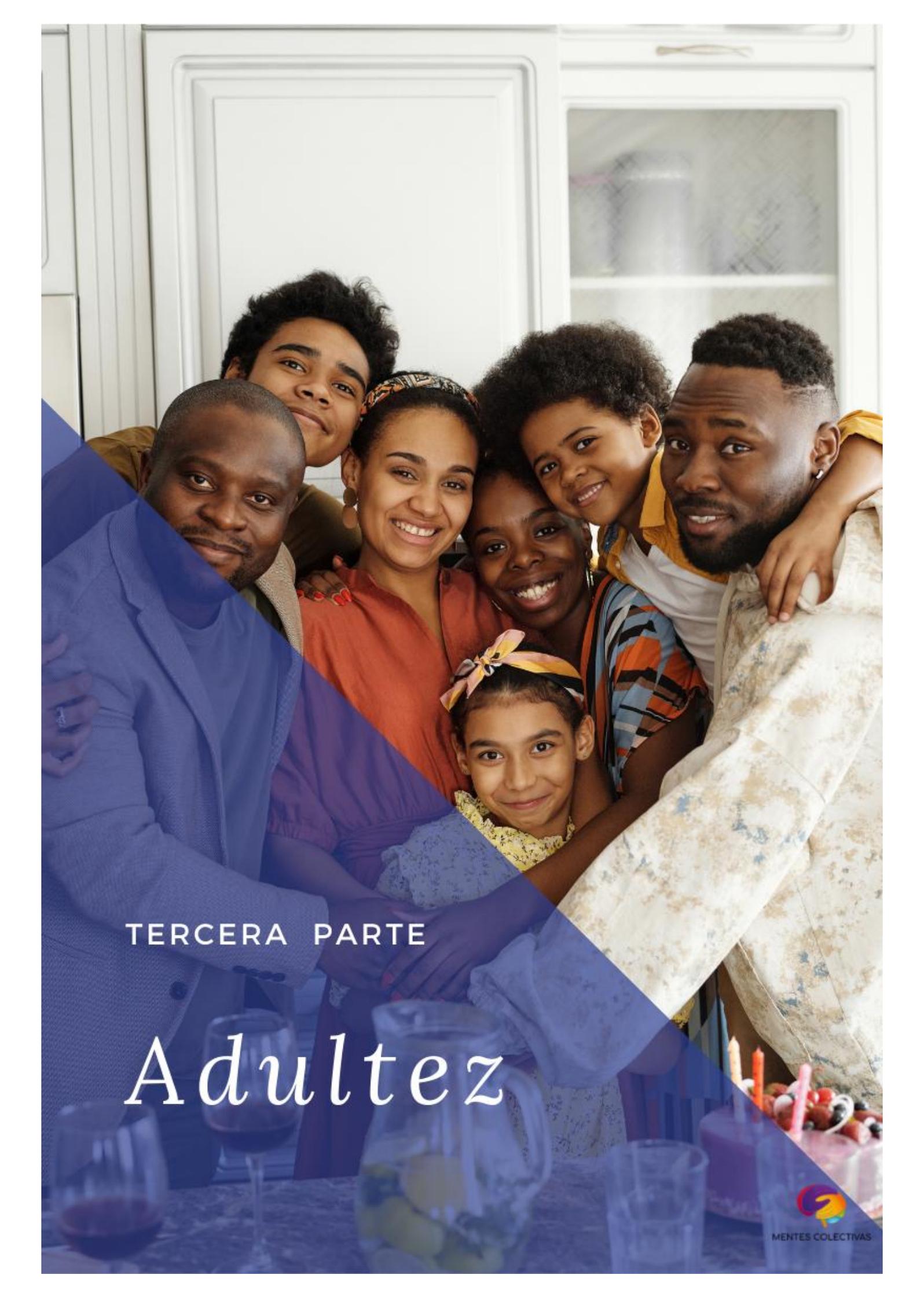
DIBUJA O ESCRIBE CÓMO TE VESTÍAS CUANDO ERAS JOVEN

¿CÓMO HA CAMBIADO LA ROPA DE TU JUVENTUD CON LA DE AHORA?



PINTA ESTA MANDALA DE LOS COLORES QUE
QUIERAS Y HAZLO EN HONOR A UNA PERSONA QUE
EXTRAÑES O QUIERAS





TERCERA PARTE

Adultez



MENTES COLECTIVAS

ESCRIBE AQUÍ SOBRE LOS TRABAJOS
QUE TUVISTE



¿QUÉ PELÍCULA RECUERDAS DE ESA EPOCA?

NOMBRE DE LA PELÍCULA

¿DE QUÉ SE TRATABA LA PELÍCULA?

¿CÓMO HA CAMBIADO EL CINE?



ESCRIBE AQUÍ SOBRE UN EVENTO IMPORTANTE DE TU ADULTEZ

¿POR QUÉ FUE IMPORTANTE ESE
EVENTO?

¿QUIÉNES ESTABAN CONTIGO?

DESCRIBE AQUÍ EL EVENTO



ESCRIBE DE UN VIAJE ESPECIAL

¿A DÓNDE VIAJASTE?

¿CON QUIÉN VIAJASTE?

DESCRIBE SOBRE EL VIAJE Y RECUERDOS ESPECIALES

¿TIENES FOTOS DE ESE VIAJE?





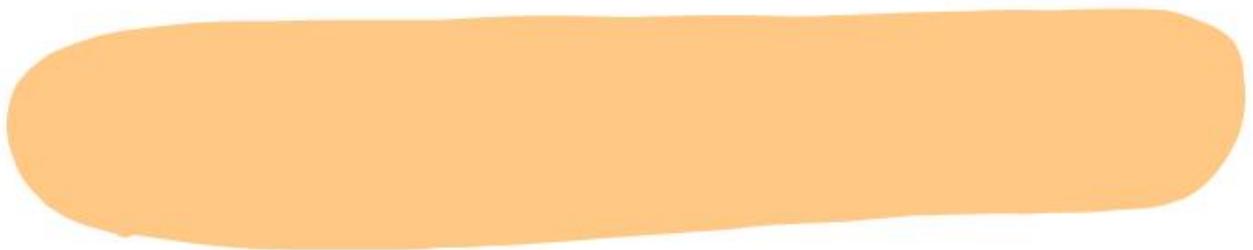
1. Cierra los ojos

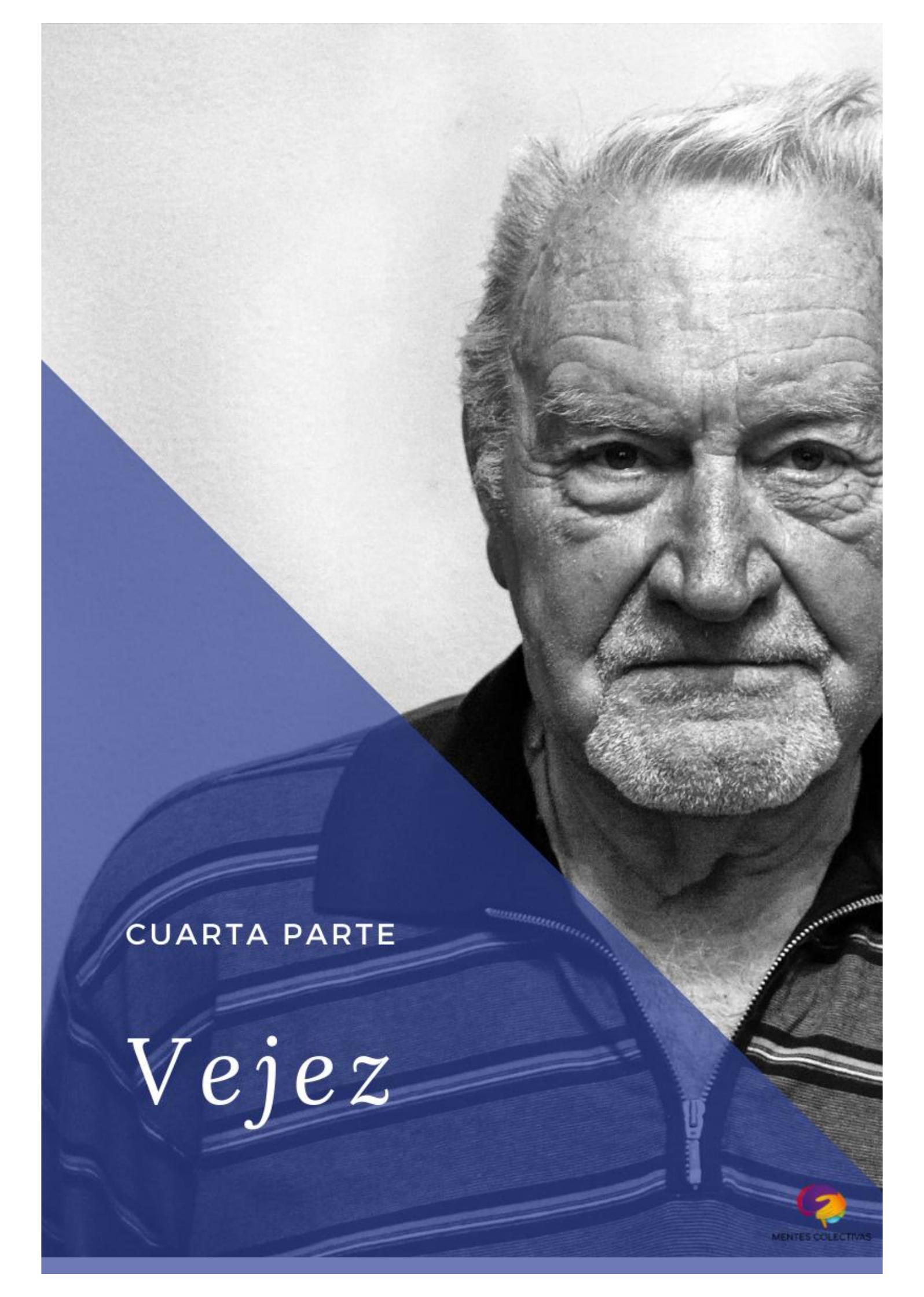
2. Imagínate un lugar muy tranquilo

3. Piensa en los sonidos de la naturaleza



ESCRIBE AQUÍ 3 COSAS
POR LAS CUALES ESTAS
AGRADECIDO





CUARTA PARTE

Vejez



MENTES COLECTIVAS

ESCRIBE SOBRE TUS GUSTOS

¿QUÉ COSAS
DISFRUTAS HACER?

¿QUÉ COSAS NO TE
GUSTA HACER?

IDEAS DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR



Ir a caminar



Hacer estiramientos



Tener un diario



Leer un libro



Llamar a un amigo



Cocinar una receta de mi infancia



Escuchar música



Organizar un cajón



Pintar o escribir



Hablar con un vecino



Ver fotos



Dar un consejo a alguien

¿Que otras actividades te gustaría hacer?





ESCRIBE TU RECETA FAVORITA

NOMBRE DEL PLATO

INGREDIENTES

RECETA

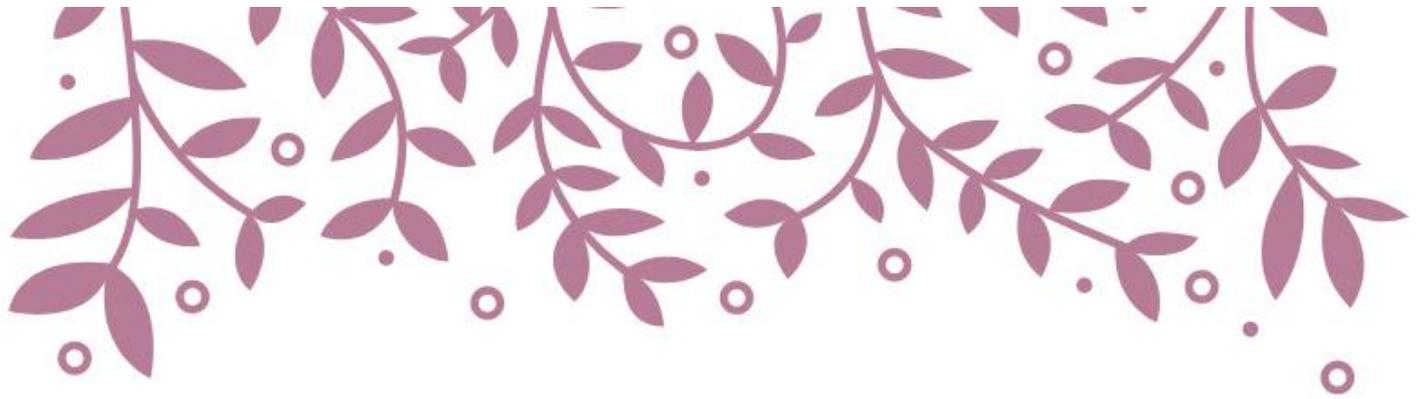


ESCRIBE SOBRE LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN QUE MÁS TE GUSTAN

¿CÚAL ES EL PROGRAMA DE TELEVISIÓN QUE MAS VES?

¿ALGUIEN MÁS QUE CONOCES VE EL PROGRAMA?

¿DE QUÉ SE TRATA EL PROGRAMA DE TELEVISIÓN?



¿QUÉ SIGNIFICAN PARA TI LAS SIGUIENTES FRASES?

LA VIDA ES EL ARTE DE DIBUJAR SIN BORRAR

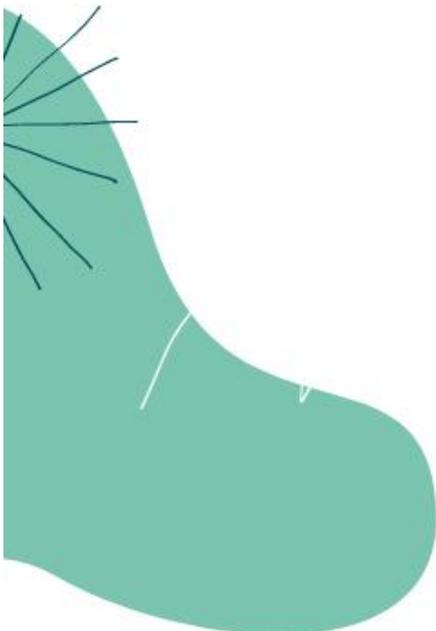
LA GRATITUD ES MI ÚNICA ACTITUD HOY

Y LA FLOR SE ASOMÓ PARA RECIBIR CON ATENCIÓN EL DÍA



Hagamos un ejercicio de respiración

1. Pon tu mano extendida, con la palma hacia arriba
2. Lentamente sube el dedo indice
3. Mientras vas subiendo el dedo toma aire profundo
4. Sosten el aire por un momento
5. Ahora bota lentamente el aire, mientras vas bajando el dedo
6. Repite con cada dedo de la mano



¡GRACIAS!

Gracias por haber terminado este cuadernillo.

Esperamos que haya sido un momento agradable.

Recuerda que puedes realizar nuevamente los ejercicios en cualquier momento.

