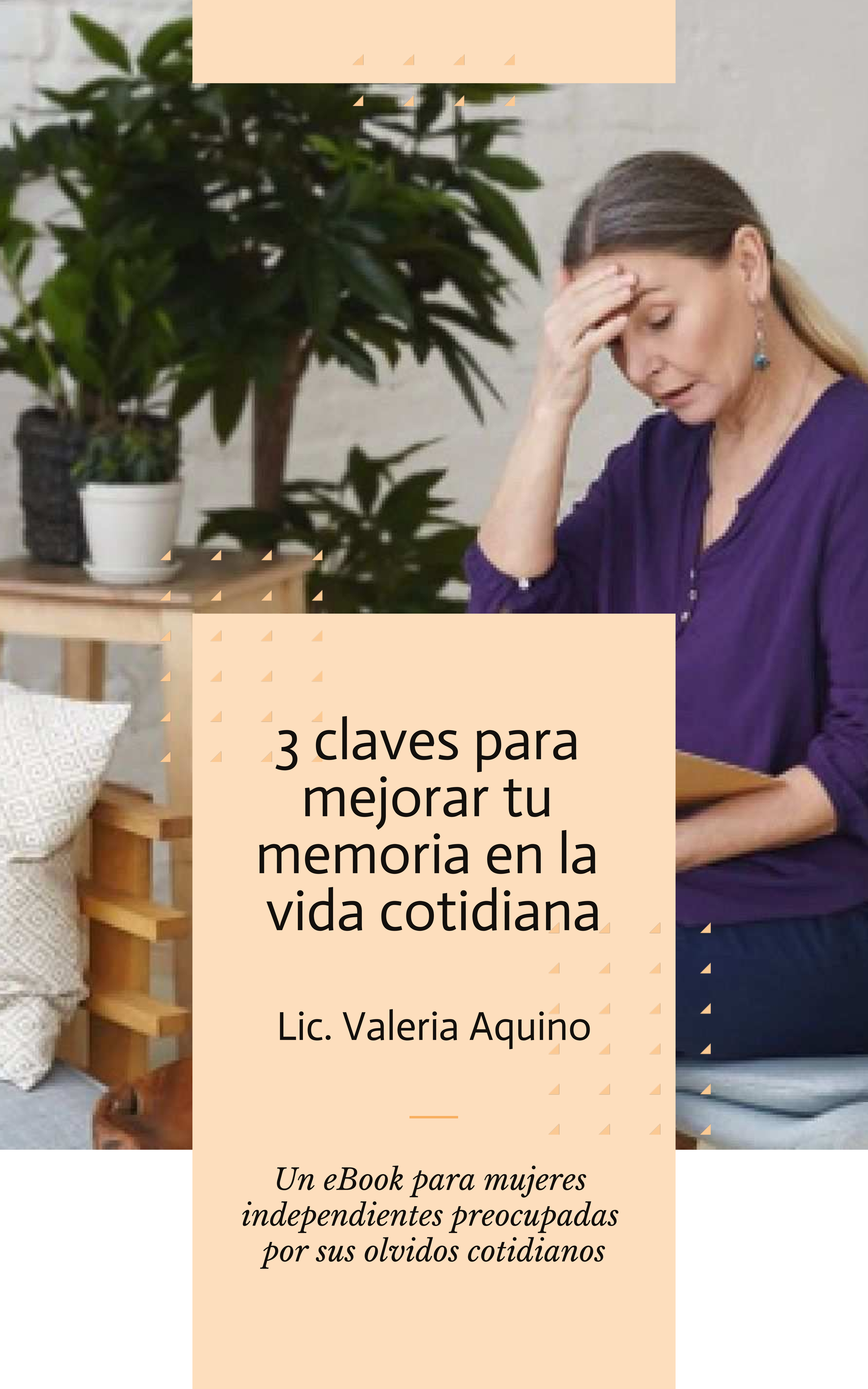




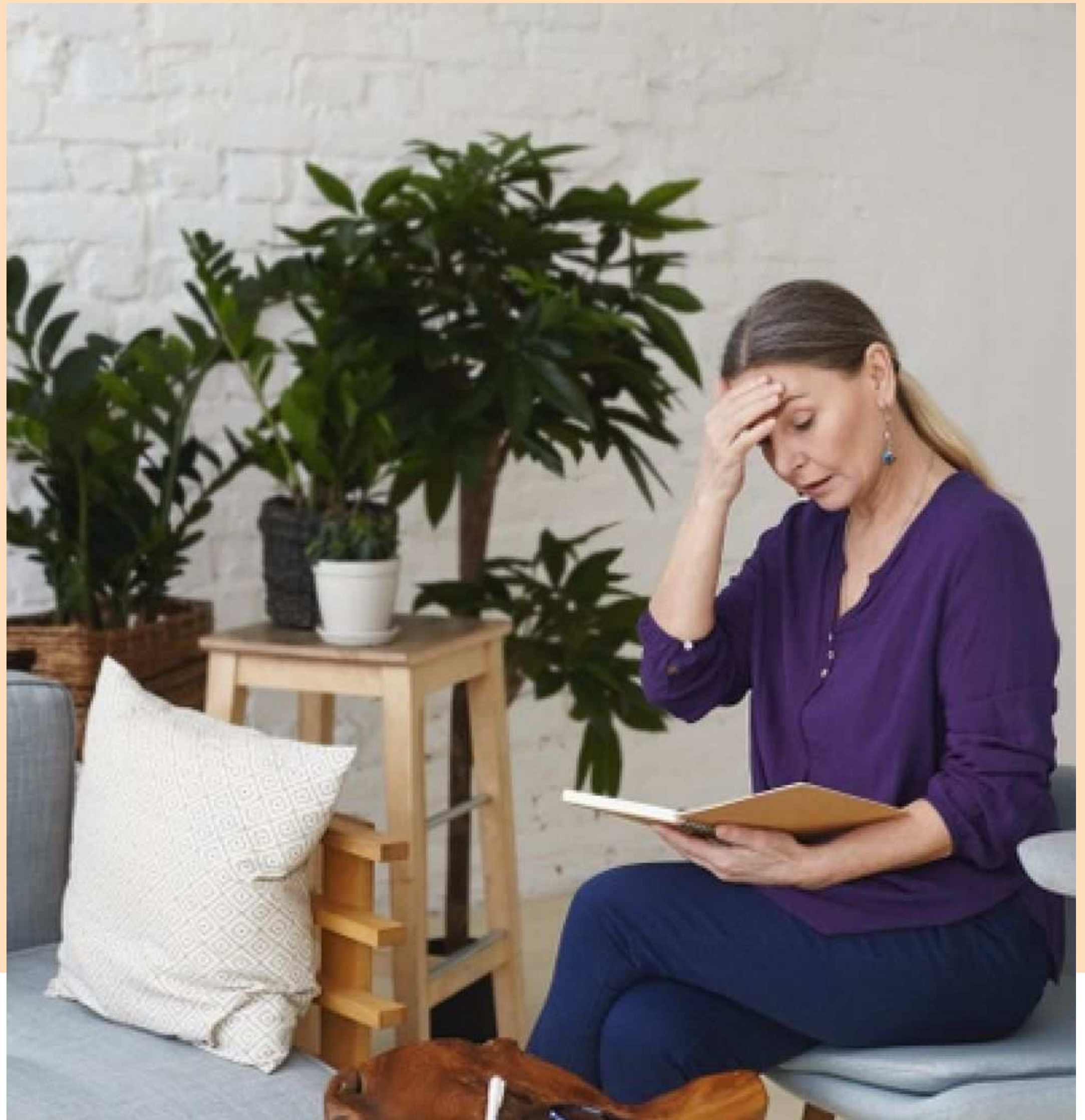
3 claves para mejorar tu memoria en la vida cotidiana

Lic. Valeria Aquino

*Un eBook para mujeres
independientes preocupadas
por sus olvidos cotidianos*

Bienvenida

Si sos una mujer activa e independiente y estás preocupada por tu memoria, sabés que llegó la hora de empezar a construir el camino para sentirte libre y segura.



Y te pasa que...

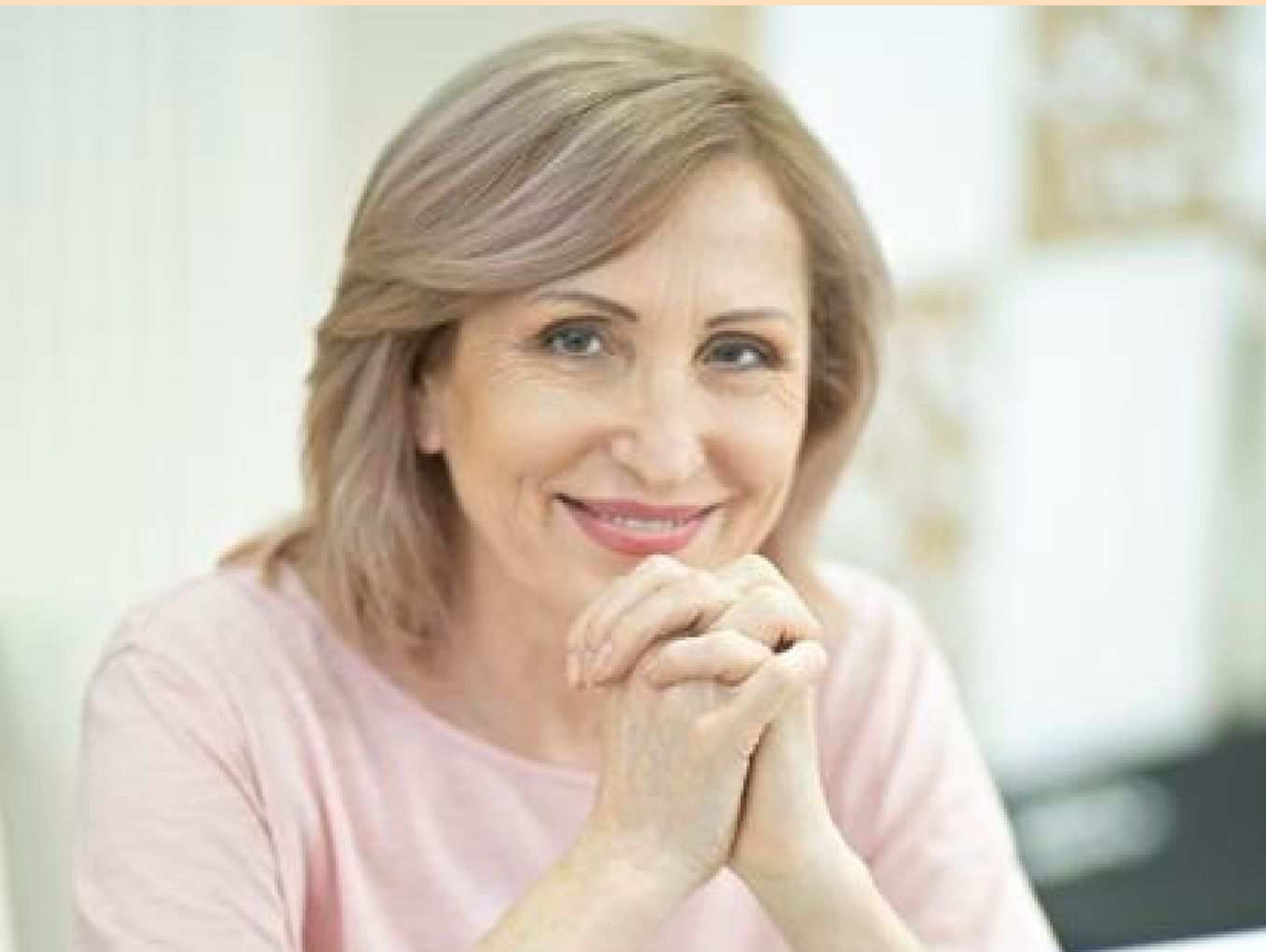
Te olvidás de **cosas cotidianas del día a día** (qué tenés que hacer, qué fuiste a buscar a otra habitación, de qué estabas hablando)

Te olvidás los **nombres** de personas que acabás de conocer o hasta de personas conocidas, incluso familiares

Te olvidás **palabras**, isentís que las tenés en la punta de la lengua pero no te salen!

Te cuesta seguir el hilo de una lectura o una conversación

Bienvenida... estás en el lugar correcto



Hoy conocerás...

- Los resultados completos de la investigación realizada a **mujeres entre 48 y 65 años** que hoy están sufriendo por tener **olvidos de cuestiones básicas y sencillas de la vida cotidiana**: nombres, palabras, dónde dejaron algo, de qué estaban hablando

- **3 claves** que te van a **permitir mejorar tu memoria en el día a día**, aún cuando pienses que los olvidos son normales, porque a muchas de tus amigas les pasa.

- Y cómo podés, desde hoy mismo, **ganar la claridad que necesitás para que los olvidos ya no sean motivo de preocupación.**

Quién soy

*Soy Valeria
Aquino, psicóloga
con más de 15 años
de experiencia en el
ámbito clínico, y
con amplia
formación en
neuropsicología.*



**Hace 15 años me recibí de psicóloga, y
hace más de 10 que trabajo con personas
con problemas de memoria.**

¿Qué estuve haciendo en estos años?

- talleres grupales de estimulación cognitiva
- evaluaciones neuropsicológicas
- rehabilitación cognitiva
- psicoterapia individual
- talleres online sobre salud cerebral y memoria

**Sé que ya has intentado salir de esto antes pero
sin resultados a largo plazo.**

Dejáme decirte que no sos la única.

**Son millones las mujeres jóvenes, independientes y
activas que están actualmente preocupadas por su
memoria, que intentan una y otra vez mejorar su
funcionamiento y dejar de tener olvidos: haciendo
cualquier ejercicio para la memoria que encuentran
en Internet, anotando absolutamente todo en miles
de papelitos o cuadernos, y hasta tomando vitaminas
para la memoria. Y sin tener los resultados que
esperaban.**

.

**Y es por eso, que este problema me mueve
profundamente.**



Pero volvamos a lo importante: VOS

Sé que vos sos diferente.

Y estás lista para dejar de sentirte **insegura** y **molesta** por esos olvidos sencillos y básicos de la vida diaria, de una vez por todas.

Y la prueba de ello es que estás acá.

Vamos ahora a lo prometido:

Resultados completos
de la investigación
realizada a
mujeres entre 48 y 65
años
que hoy sufren por sus
olvidos.

Muchas de ellas tienen
antecedentes
familiares de
Alzheimer o deterioro
cognitivo.

El tema **MEMORIA** me mueve profundamente.

Como psicóloga me parece fundamental centrarme en lo que las personas realmente necesitan, y para eso, **nada mejor que ellas mismas para decírmelo.**

Es por esto que realicé **entrevistas** en profundidad a mujeres entre 48 y 65 años que hoy están sufriendo por **olvidos básicos y sencillos del día a día: nombres, palabras, qué fueron a buscar, de que estaban hablando.**

Lo que te presentaré a continuación es gracias a **voluntarias** que generosamente abrieron su corazón para darnos una **visión completa** de su experiencia buscando sentirse **seguras y tranquilas**, sin tener que preocuparse por olvidar alguna palabra o no poder seguir el hilo de una conversación.



Cómo se sienten actualmente

Inseguras: por no recordar si hicieron algo o no, o por no poder seguir una conversación

Aterradas: de perder su independencia

Preocupadas: por no saber a qué se deben los olvidos o si tienen solución

Molestas: por olvidar cuestiones básicas del día a día, por no poder seguir el hilo de una conversación o no poder leer como antes

Estresadas: por el tiempo y la energía que pierden por culpa de sus olvidos

"Tontas" o "estúpidas": al no entender lo que les está pasando y castigarse por eso



Lo que piensan de sí
mismas o la situación

Que, como sus amigas
tienen olvidos, entonces
“debe ser normal”

Que son muy jóvenes para ir
a talleres de memoria

Que a su edad no deberían
tener que preocuparse por
su memoria

Cómo se quieren sentir
realmente

Seguras

Confiadas

Contentas

Libres

¿Te suena a algo de lo
que te pasa a vos?

Si es así, te invito a la
siguiente sección de
este eBook:

3 claves para mejorar
tu memoria en la vida
cotidiana

1) El orden es tu mejor amigo

Tu **cerebro** no guarda la información de cualquier manera sino que **cataloga y clasifica** cada pieza de información en función de categorías. El orden es vital.

Ya sea en tu espacio de trabajo, oficina, escritorio, o en cualquier parte de tu casa, el orden ayuda a **organizarte mejor, encontrar las cosas más fácilmente y tener mayor claridad para recordar.**

Dejar las llaves siempre en el mismo lugar, tener una **libreta con las claves o contraseñas** o tener **estantes en el armario** para objetos de la misma categoría (perfumería, por ej.). **Todo suma.**

2) Dulces sueños

Un **buen descanso** es imprescindible para que la memoria funcione bien en tu vida cotidiana.

Si alguna vez experimentaste una **mala noche** de sueño, sabrás que al otro día es **imposible concentrarse, prestar atención, o recordar**.

Probablemente también te sientas más **irritable, cansada, desganada o ansiosa**, lo que también afecta a la memoria.

Así que ya sabés, para que tu memoria funcione bien, tenés que tener unos **dulces sueños**.

3) No le pidas peras al olmo

No le exijas a tu memoria, más de lo que ella puede dar. La memoria tiene una capacidad limitada, no podés acordarte de todo.

Por eso, lo mejor que podés hacer para no sobrecargarla es “**delegar**”. Para eso son las **ayudas externas**: para no olvidarte de las cosas que tenés que hacer, te sugiero utilizar una **agenda**. Y mirarla todos los días, claro.

De esa manera, vas a dejar espacio libre en tu **memoria para ocuparse de las cosas importantes.**



¿Te sentís más aliviada al ver que no sos la única que tiene estos problemas?

Saber que **no estás sola** hace posible tomar distancia y ver las cosas con más **claridad**, para **no seguir en el mismo lugar**.

Sé que no es fácil.

Pero también sé que:

- aún cuando sientas que esto debe ser normal, porque a tus amigas les pasa ó
- que estás tan **desorganizada** que no podés sumarte otra cosa más...

Estás **decidida** a avanzar con **determinación** hacia la **seguridad** que te daría **no seguir preocupándote por tu memoria**.

Es por eso que te doy la bienvenida a esta comunidad de mujeres activas e independientes, sumamente comprometidas a entrenar su memoria y mejorar su salud cerebral.

Aquí encontrarás grupos de mujeres que están pasando por lo mismo que vos, información actualizada sobre la memoria y el cerebro y diferentes formas de ayudarte a mejorar tu memoria y tu estado de ánimo.

De nuevo, bienvenida.
Es un placer conocerte

Valeria

PD: Si tenés alguna pregunta o comentario, escribime a
valeria@valeriaaquino.com