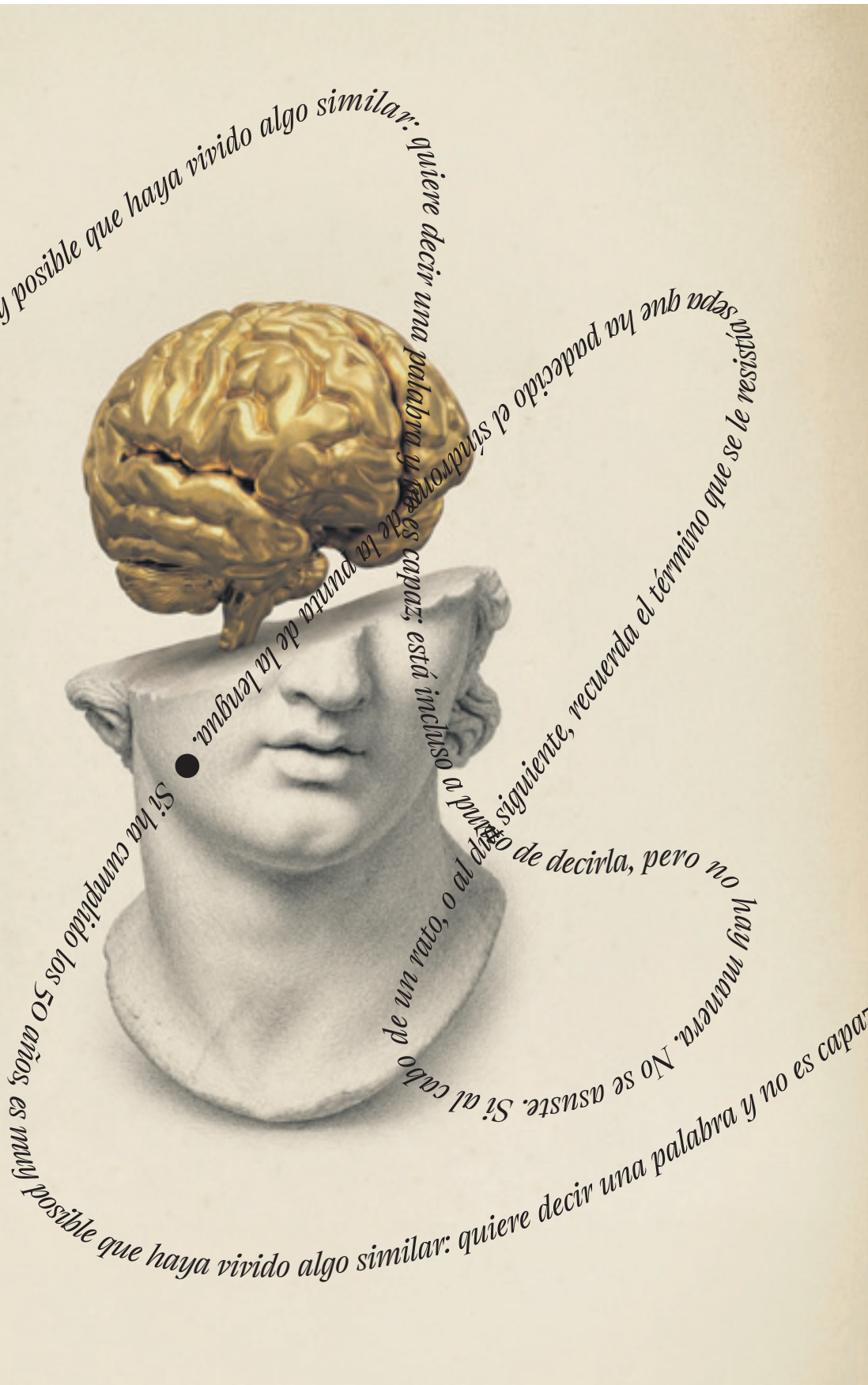
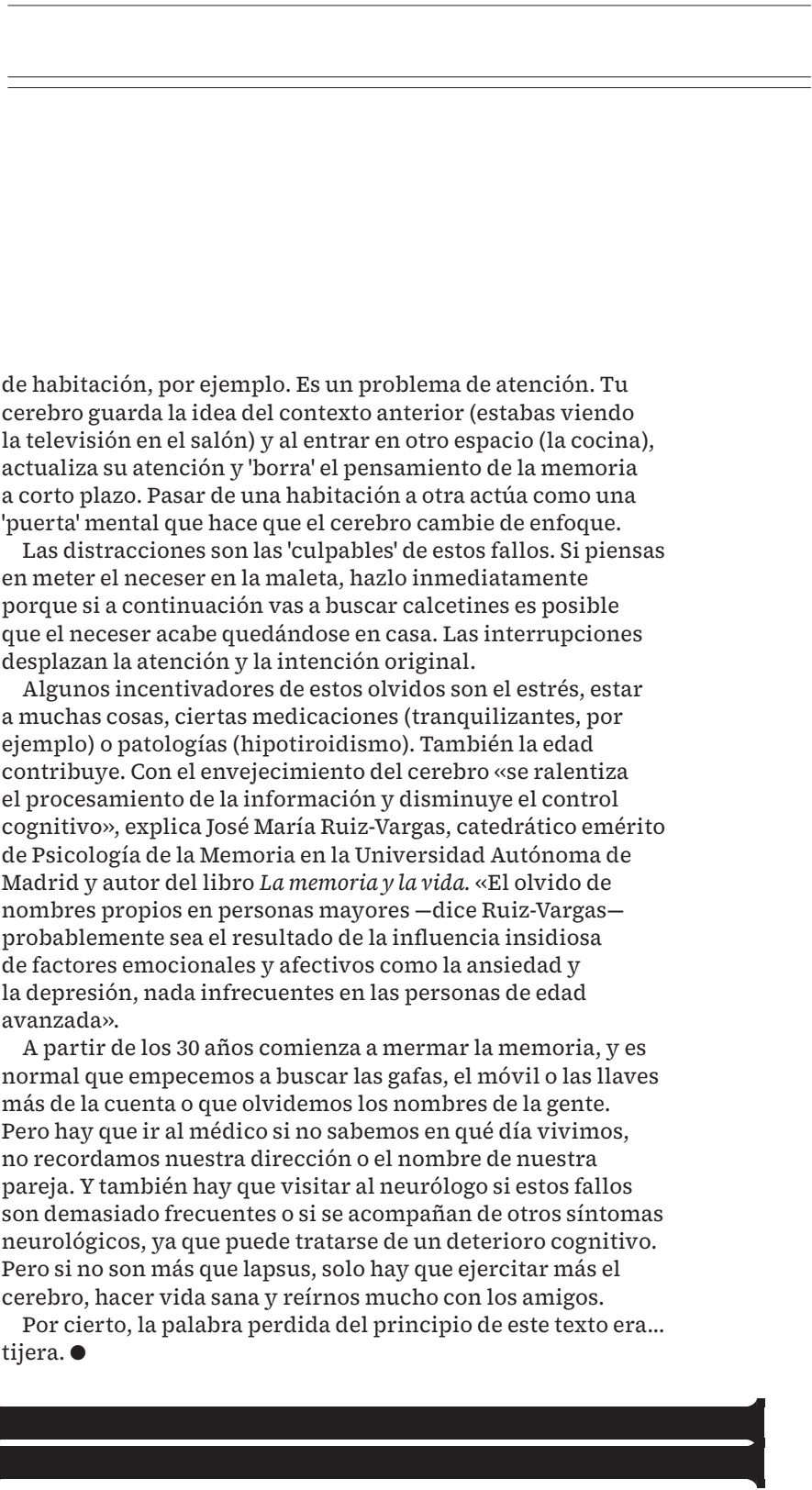




QUÉ HACER PARA QUE NO TE PASE

Haz ejercicios para fortalecer la capacidad cognitiva y la memoria.			Entrena la lengua. Ayuda a mejorar tu articulación y mejora el área motora del lenguaje con ejercicios como leer trabalenguas en voz alta. También es útil colocar la lengua en la zona de la ruga palatina (detrás de los dientes frontales) y abrir y cerrar la boca manteniendo la lengua en esa posición. Puedes practicar también pronunciando repetidamente la letra ene.
Vida sana. Hay que cuidar la alimentación (nutritiva y equilibrada), dormir y practicar actividad física y social.	Lee. Enriquece y refresca vocabulario.	Escribe. Ayuda a desengrasar tu capacidad de expresión.	
	Juega. Crucigramas y pasatiempos espolean tu cerebro.	Aprende. Los idiomas y la música (tocar instrumentos) son magníficos ejercicios.	



QUÉ HACER SI TE PASA

Relájate. Cuanto más te esfuerces en recordar la palabra, más se estresará tu cerebro. No la has olvidado, es que no has llegado a ella.	Si recuerdas algunos detalles, primeras letras, números de sílabas..., esto ayuda a activar los nodos del lenguaje. Cambia de	tema, distráete con otra cosa. Volverá sola. No te preocupes. Si es un contratiempo pasajero, es normal; se trata de un error	transitorio de activación fonológica que no tiene importancia si no es demasiado frecuente o no interfiere en tu vida cotidiana.
---	---	--	--