

## ¿Problemas con la memoria?

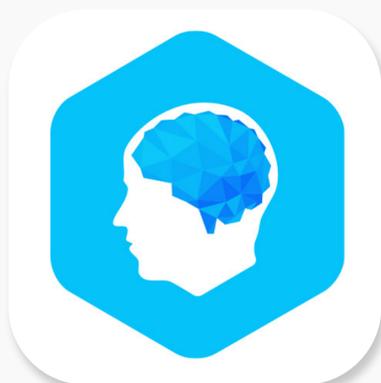


Te recomendamos 3 aplicaciones GRATUITAS que te ayudarán a ejercitar el cerebro y mejorar tu memoria.

### Lumosity

Es una de las aplicaciones de entrenamiento cerebral más populares. Ofrece una variedad de juegos y ejercicios diseñados para mejorar la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas.

Lo puedes encontrar para iOS y Android



### Elevate

Te ofrece juegos y ejercicios diseñados para mejorar la memoria, la atención, la comprensión lectora y otras habilidades cognitivas, es divertido porque tendrás que acumular puntos durante cada sesión.

Lo puedes encontrar para iOS y Android

### Peek

Esta aplicación ofrece una amplia variedad de juegos y ejercicios para mejorar la memoria, la atención, la concentración, la resolución de problemas y la creatividad.

Lo puedes encontrar para iOS y Android



## ¡Vamos a ejercitar nuestro cerebro!

Es importante recordar que estas aplicaciones pueden ser útiles para mejorar la memoria, pero también es importante seguir un estilo de vida saludable y ejercitar regularmente el cerebro a través de actividades como la lectura, el aprendizaje de nuevos idiomas, la práctica de ejercicios de memoria y la socialización.