

5 Consejos y trucos para la memoria

¿Te cuesta recordar y retener la información que se enseña en la clase? Pon a prueba estos consejos para ayudarte a recordar:

- 1. Dibuja o crea imágenes vívidas que representen información que debe ser memorizada.** Dado que la memoria se realiza mediante la exageración, la emoción, la acción y el color, cuanto más ridícula y detallada sea la imagen, mejor. Por ejemplo, para recordar el significado de la palabra cimiento (que suena como simiente), haz un dibujo de semillas pretendiendo echar las bases para construir un edificio. Para ver más ejemplos, consulta vocabularycartoons.com.
- 2. Aprende estrategias de memorización.** Las reglas nemotécnicas son estrategias que ayudan a los alumnos a recordar grandes piezas de información, especialmente en forma de listas o características, pasos, etapas, partes, fases, etc. Algunos nemóticos populares en inglés incluye *HOMES* (que hace alusión a los Grandes Lagos: Huron, Ontario, Michigan, Erie, y Superior) y *Dead Monsters Smell Bad* (pasos para la división larga: dividir, multiplicar, restar y bajar el siguiente número).
- 3. Crea acrósticos u oraciones completas.** “*Every Good Boy Does Fine*” es una manera excelente de recordar la secuencia de las líneas en clave de sol (*EGBDF*, por sus siglas en inglés).
- 4. Prueba la melodía y el ritmo para recordar series o secuencias.** Existen raps, rimas y canciones para ayudarte a memorizar las tablas de multiplicar, los días de la semana, los presidentes de Estados Unidos, y demás.
- 5. Después de una lección, enumera las cosas que recuerdas.** Haz esto lo más rápido que puedas para incrementar la recuperación de la memoria.

Adaptado con permiso de sandrarief.com, How to Reach & Teach Children with ADD/ADHD, Segunda Edición, Derechos Reservados 2005, y The ADD/ADHD Checklist, Segunda Edición, Derechos Reservados 2008; Sandra F. Rief; www.additudemag.com/adhd/article/6605.html

PARTNERS RESOURCE NETWORK

PartnersTX.org

1.800.866.4726



El contenido de esta hoja informativa fue desarrollado gracias a una subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos, #H328M150022, #H328M150023, #H328M150024. Sin embargo, este material no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de EEUU y no debe asumirse su aprobación por parte el gobierno federal.

