



## Aprendiendo a Aprender: Estrategias para Mejorar la Memoria

por Rynette R. Kjesbo, M.S., CCC-SLP

### ¿Qué son las estrategias de memoria?

Las *estrategias de memoria* son herramientas que nosotros podemos usar para recordar cosas. Algunas estrategias de memoria son útiles con la manera en que nosotros aprendemos información, mientras que otras estrategias son útiles con la manera en que nosotros recordamos información que ya ha sido aprendida. Usando estrategias de memoria puede ayudar a los niños a recordar información como instrucciones, hechos, y tareas.

### Estrategias de Memoria

Abajo hay algunas estrategias y sugerencias que usted puede usar con sus niños para ayudarlos a aprender y recordar información importante:

- **Repase y repita** – Mientras más usted repita la información, más probable es que la recuerde. Esto también le ayuda a recordar información nueva si usted la repasa junto a la información que usted ya ha aprendido.
- **Dígala, escríbala** – Involucrando sentidos múltiples (por ejemplo; viendo, oyendo, tocando, haciendo) le ayuda a aprender y recordar información dándole a tu cerebro diferentes maneras de obtener la información y de repetirla.
- **Personalícela** – Los niños son más capaces de recordar información si ésta es relacionada a ellos. Si ellos pueden relacionarlo a algo que ya conocen y han experimentando, ellos son más capaces de recordarlo.
- **Rimas y canciones** – El ritmo, las rimas, y la música nos pueden ayudar a recordar información. Por ejemplo, muchos niños conocen éste dicho “en el mil cuatrocientos noventa y dos, Cristóbal navegó el océano azul” porque tiene ritmo y rima.
- **Diga un cuento** – Los cuentos nos permiten crear un dibujo en nuestra mente que es fácil de recordar luego. Los niños pueden crear un cuento usando la información que necesitan recordar.
- **Una predicción** – Si los niños están activamente envueltos en el aprendizaje, ellos son más capaces de recordar lo que se está enseñando. Una manera de envolver a los niños en el aprendizaje es a través de la predicción. Pregúntele a los niños qué conocen acerca de un tema y qué les gustaría aprender.



- **Procésala** – el *procesamiento de información* – es una manera de aprendizaje en la cual información es rota en pedazos relacionados. Los números de teléfono son muchas veces aprendidos bajo éste concepto ya que son agrupados en series de tres o cuatro números.
- **Acrónimos** – Los acrónimos pueden ayudar a los niños a aprender información que ya ha sido aprendida usando la primera letra de un grupo de palabras y creando una nueva palabra. Por ejemplo, los Grandes Lagos en los Estados Unidos son Huron, Ontario, Michigan, Erie, y Superior o “HOMES.”
- **Acrósticos** – Los acrósticos usan la primera letra de la palabra para crear un refrán. Los acrósticos son especialmente útiles cuando usted tiene que recordar información en un orden específico. Por ejemplo, usted puede recordar como deletrear “café” usando el acróstico “caliente, aromático, fuerte, espeso.”
- **Tensión, sueño, y sobrecargo de información** – Recuerde que es más difícil recordar información cuando nosotros estamos tensos, cansados, o hemos sobrecargado nuestro cerebro con información. Los niños deben recibir más que suficiente descanso y deben tomar descansos prolongados entre las horas de estudio antes de alcanzar el punto de sobrecargo porque han aprendido demasiada información nueva.



Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com).

### Productos Serviciales

La siguiente lista de productos de Super Duper® le será útil cuando usted trabaje con niños que tienen necesidades especiales. Visite [www.superduperinc.com](http://www.superduperinc.com) y teclee el nombre o el código de la mercancía en nuestro buscador informático (search). Haz “clic” en las siguientes páginas electrónicas para ver la descripción de cada producto.

*Webber® HearBuilder® Following  
Directions – Home Edition*  
Artículo #HBHE-122

*MagneTalk® Memory Matching*  
Artículo #SAS-66

*Auditory Memory for Details  
in Sentences Fun Deck®*  
Artículo #FD-121

*Auditory Memory for Quick Stories*  
Artículo #AMLQ-110

\*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.