

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Las estrategias de meta-memoria

por Adrienne DeWitt, M.A., CCC-SLP



Tu cerebro tiene mucho en su plato. Procesar, retener y recuperar nueva información puede ser un impuesto adicional para un cerebro sobre la marcha. Las estrategias de meta-memoria son una forma de ayudar a tu cerebro a aprender nueva información.

Meta-Memoria es una forma diferente de decir "pensar en la memoria". Los estudiantes (y adultos) se benefician de aprender cómo sus cerebros trabajan y se les enseñan estrategias para ayudar a navegar por el complejo proceso de memorización de información. Estas estrategias son excelentes para las personas con déficits de procesamiento auditivo, déficits en el funcionamiento ejecutivo, o cualquier persona que quiera mejorar sus habilidades de memoria! Estas son algunas estrategias (también exploradas en [Handy Handout #331](#)) que ayudan al cerebro con la memoria.

Fragmentación: no comerías una hamburguesa en un solo bocado, así que por qué tomar nueva información todo en una sola sesión? Divide la información en trozos más pequeños para evitar que tu cerebro "asfixia" en el nuevo material.



- **Hacer viñetas o listas** – Esto organiza la información de una manera concisa y visualmente parece menos abrumador.
- **Hacer un esquema** al tomar notas también hace que la nueva información sea más digerible.

- **Sólo tratar de aprender una pequeña cantidad de información a la vez.** Por ejemplo, en cambio, de tratar de dominar las 20 palabras de vocabulario a la vez antes de la prueba del viernes, tratar de aprender cinco palabras por día durante toda la semana.
- **La fragmentación incluso funciona con números!** Por ejemplo, los números de teléfono se organizan fragmentando el código de área de tres dígitos (555), seguido de una oficina central de tres dígitos código (111), seguido de un número de suscriptor de línea de cuatro dígitos (1234) para crear un completo, número de diez dígitos (555-111-1234). En lugar de memorizar todo el número a la vez, tratar de memorizar las partes. Esto también funciona para las letras, que es ideal para las pruebas ortográficas! Sólo asegúrese de que está fragmentando las letras de una manera lógica, como por sílaba (por ejemplo, dic-tion-ar-y).

Elaboración – No sólo escuchar la información: elaborado! Al elaborar nueva información, usted está plantando más banderas en tu cerebro que te ayuda a encontrar la información más tarde.



- **¡Describalo!** – Si la nueva información involucra objetos o eventos, utilice sus palabras y sentidos para hablar de cómo se ven o cómo suenan (mira a [Handy Handout #546](#) para describir pistas).
- **Trate de definir, explicar o parafraseando la información en sus propias palabras.** Al pasar por el trabajo de entender la nueva información lo suficientemente bien como para explicarla, ya ha impreso esa información en su cerebro.

Visualización: no solo escuche ni lea las palabras. Usa tu imaginación para pintar una imagen de la nueva información en tu cerebro.



- **Crear una historia** – Una historia suele ser más fácil de recordar que los pasos aislados. Por ejemplo, si está aprendiendo sobre el ciclo de vida de una mariposa, se puede inventar una historia que incorpora todas las fases (por ejemplo, belleza la mariposa comenzó en un huevo



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

con su hermanos y hermanas. Cuando se hizo demasiado grande para su huevo, eclosionó como una larva comiendo hojas...).

- **Si lees una historia, asegúrate de parar a menudo, cierra los ojos y crea una imagen en tu cerebro de lo que acabas de leer.** Hacer seguro de incluir quién estaba en la historia, lo que estaban haciendo (y las expresiones en sus rostros), y el entorno (donde son). ¡Cuanto más detallado, mejor!
- **Si lee un texto, asegúrese de mirar diagramas, gráficos e ilustraciones para poner información en varias partes del cerebro.**

- **Mnemotécnica** – Utilice las letras de la palabra o la primera letra de cada palabra en un conjunto para hacer una oración tonta que es fácilmente recordado más tarde. Por ejemplo, el mnemotécnico para el orden de las operaciones algebraicas es Por favor disculpe a mi querida tía Sally, que se correlaciona con paréntesis, exponentes, multiplicación, división, suma y resta.



Repetir, Repetir, Repetir

– Repita nueva información para dar a su cerebro más oportunidades de aferrarse a ella. Esto también se llama ensayo verbal.



- **Dilo en voz alta o a ti mismo.** Después de mirar la información, deténgase y repita de nuevo cinco a 10 minutos más tarde.
- **Utilice una palabra nueva en un texto, correo electrónico o una conversación.** Reconocer entornos donde se puede usar la palabra ayuda a crear una comprensión de la palabra y hace que sea más fácil de recordar más tarde.

Estrategias relacionales:

ponga la nueva información con información más antigua o más fácil almacenada en su cerebro para ayudarle a recordarla más tarde.



- **Asocie nuevas palabras** con palabras y conceptos con los que ya está familiarizado pensando en sinónimos, antónimos y analogías.
- **Hacer una canción al respecto!** No sólo es divertido, sino que la música también ayuda a poner la información en otra parte de su cerebro.

Recursos:

Buehler, Velvet, "Auditory Processing Disorder Team Evaluation and Management." American Speech-Language-Hearing Association, 2013, <https://www.asha.org/Events/convention/handouts/2013/1077-Buehler/>

"Central Auditory Processing Disorder (CAPD)," American Speech-Language-Hearing Association, Accessed November 5, 2019, <https://www.asha.org/PRPSpecificTopic.aspx?folderid=8589943561§ion=Overview>

"Central Auditory Processing Disorder (CAPD) Evidence Maps," American Speech-Language-Hearing Association, Accessed November 5, 2019, <https://www.asha.org/EvidenceMapLanding.aspx?id=8589936309&recentarticles=false&year=undefined&tab=allTab&filters=8589935906/8589936309/8589936310/8589936313/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com