

LA MEMORIA

Dedicá un espacio diario para estimular tu capacidad cognitiva.

LUNES

Visualizá

Repasá todo lo que hiciste durante el día, intentá recordar con el máximo detalle y visualizá cada acción, relacionándola con tareas o actividades específicas.

MARTES

Relacioná

Relacioná una tarea con un olor, por ejemplo: masticá chicle o colocate un aroma siempre que estudiés la materia "X", así recordarás mejor lo estudiado.

MIERCOLES

Creá

Formá palabras con las primeras letras de cada palabra o concepto que querrás recordar y memorizalas. Así tendrás un acrónimo educativo.

JUEVES

Observá

Elegí 5 objetos y su ubicación dentro de una habitación, después salí e intentá recordar dónde estaban...volvelo a intentar 2 horas después.

VIERNES

Seleccioná

Tomá un listado de al menos 15 palabras, leelo en voz alta e intentá repetir las palabras. Podés tomar palabras clave para el estudio de algún curso.

SABADO

Reconstruí

Leé un texto y anotá las ideas principales en una hoja aparte, después intentá reconstruir lo que leíste solamente con las ideas que anotaste.

DOMINGO

Jugá

Dedicá tiempo para armar un rompecabezas, jugar solitario, sudoku, crucigramas o cualquier juego de mesa individual o grupal.

