

LA MEMORIA

RECUERDA, APRENDE Y CRECE CADA DÍA

Nuestra memoria nos ayuda a guardar, usar y recordar la información.

TIPOS DE MEMORIA

1. MEMORIA A CORTO PLAZO (MEMORIA INMEDIATA)



Guarda información por poco tiempo.

Ejemplos: recordar un número de teléfono, una lista de la compra o lo que acaba de decir alguien.



2. MEMORIA A LARGO PLAZO (MEMORIA REMOTA)



Guarda información durante mucho tiempo.

Ejemplos: recordar cómo montar en bici, tu cumpleaños o lo que aprendiste el curso pasado.



3. MEMORIA SENSORIAL



Registra información a través de los sentidos por un instante.

Ejemplos: la imagen que ves un segundo, un sonido que oyes o un olor que percibes.



4. MEMORIA EXPLÍCITA (DECLARATIVA)



Recuerdos que podemos expresar con palabras.

Ejemplos: hechos históricos, nombres, fechas, definiciones o lo que estudias en clase.



5. MEMORIA IMPLÍCITA (NO DECLARATIVA)



Recuerdos que usamos sin darnos cuenta, en nuestras habilidades.

Ejemplos: montar en bici, atarse los cordones o tocar un instrumento.



¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI MEMORIA?



Entrena tu cerebro con juegos y retos.



Organiza la información y haz esquemas.



Duerme bien, tu memoria lo necesita.



Bebe agua y come saludable.



Repite, repasa y pon en práctica.



Gestiona el estrés y mantén una actitud positiva.

¡Cada recuerdo es un paso más en tu aprendizaje!

TU MEMORIA ES TU SUPERPODER. ¡ÚSALO!