

21-M-SOL MEJORAR LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE

La memoria es el proceso de almacenamiento para luego recordar la información y hay diferentes tipos: la de corto plazo, que almacena información por unos pocos segundos o minutos, y la de largo, que almacena por un período más extenso, aquí es donde se incluye el proceso de aprendizaje en el que se adquieren habilidades, conocimientos, destrezas.

Expertos en aprendizaje y memoria de la Universidad de Washington y Harvard revelaron en diferentes estudios, el secreto para mejorar la memoria y el aprendizaje que consiste en: dormir bien, permanecer activo mentalmente, escribir a mano, estudiar en voz alta, recordar lo que se ha leído sin releer, alternar los contenidos, usar la mano no dominante.

Según la Clínica Mayo, entidad sin ánimo de lucro dedicada a la clínica, la educación y la investigación recomienda, para mejorar la memoria, seguir una dieta saludable que debe incluir: tres piezas de frutas y 2 raciones de verduras al día, reducir los azúcares libres, reducir la ingesta de grasas a menos del 30% de las calorías diarias y menos de 5 gramos de sal yodada.

Hacer ejercicio es necesario porque la actividad física aumenta la presión sanguínea en todo el cuerpo, incluyendo el cerebro y esto puede ayudar a mantener una memoria cuidada. Según la OMS, deberíamos realizar actividad física aeróbica moderada durante al menos 150 a 300 minutos o actividad intensas durante al menos 75 a 150 minutos de forma semanal.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "d" y anote el total. 73

Escriba una palabra que signifique lo mismo (sinónimo):

Reducido	Pequeño
Terminar	Finalizar
Preferente	Destacado
Unido	Junto
Trillado	Común
Seguro	Fiable
Cansado	Agotado
Reposo	Descanso
Alocado	Insensato

Construya un número de cuatro cifras siguiendo este orden:

4807

0
1
2
3
4
5
6
7
8

Comience escribiendo el número colocado en el centro de la columna izquierda; a continuación, el que se puede dividir entre 8; después, colocado en primer lugar y, para finalizar, el penúltimo de todos.

Coloree dos cuadros pequeños que sumen 49. Después añada la cifra necesaria para que todo el cuadro grande sume 85:

39	27
9	10

35	14
12	24

17	19
29	20

22	23
26	14

40	11
9	25

12	34
24	15

25	21
28	11

22	14
25	24

19	30
20	16

20	5
29	31

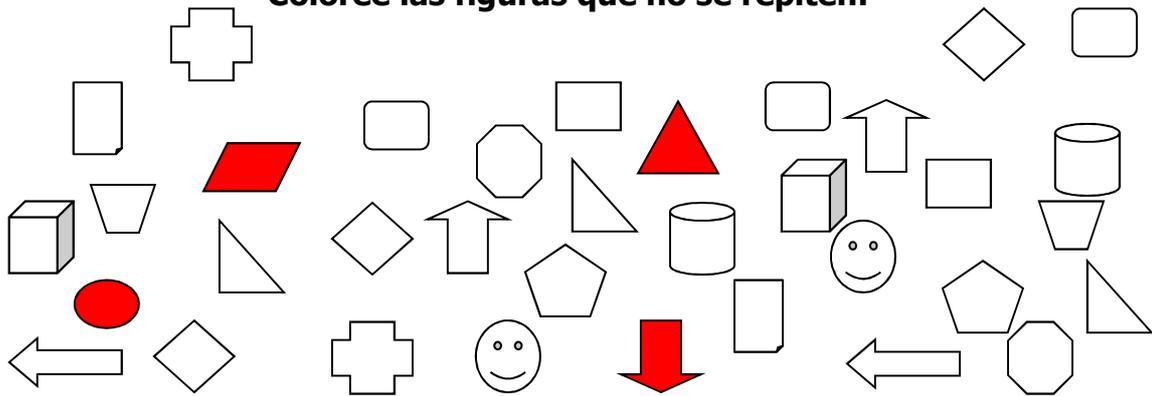
15	38
21	11

24	17
19	25

Escriba 15 palabras de 2 sílabas que acaben en ón, como tirón:

JAMÓN	CARTÓN	TACÓN	SIFÓN	LLORÓN
JABÓN	SALMÓN	PEÓN	FRONTÓN	BORBÓN
JALÓN	TALÓN	PENDÓN	LISTÓN	SALÓN

Coloree las figuras que no se repiten:



Utilizando cada sílaba una sola vez, forme 9 palabras relacionadas con la jardinería:

man re ti a ras ga gu ra pa
an tri po gue da la za cu ra
do je da bo de tes ras llo ra

RASTRILLO

GUANTES

PALAS

REGADERA

MANGUERA

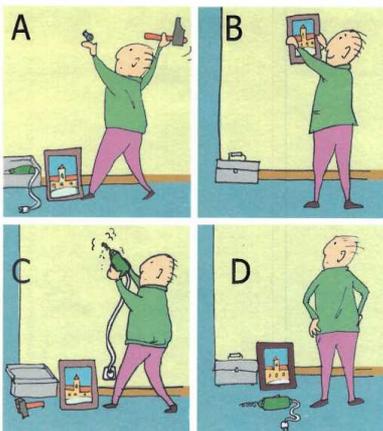
CUBO

AZADA

TIJERAS

PODADORA

Señala la secuencia correcta:



1: A-B-C-D

2: B-C-D-A

3: D-C-A-B

4: A-C-D-B

Escribe palabras que contengan

como vocal solo la letra "e":

EMPRENDER

ENTREN

CLEMENTE

ESTRÉS

PELELE

PESEBRE

FRENTE

Señale la respuesta correcta con V (verdadero) o F (falso): **V F**

En el cuadro inferior se repite cinco veces la letra m

La letra h lo hace tres veces

La letra r se repite cuatro veces

	X
X	
	x

Q	W	E	G	T	M	U	I	O	K	P	Ñ	D	K	J	R
R	F	D	M	A	Z	H	C	V	D	B	N	P	O	M	U
Y	T	E	H	R	A	S	D	F	S	G	J	M	L	R	N
B	V	C	X	Z	D	F	E	O	B	R	J	H	Y	F	C

Escriba una frase de D. Quijote leyendo de derecha a izquierda:

.AICITSUJ ONIS, AÍPOTU IN ARUCOL SE ON ,OHCNAS OGIMA, ODNUM LE RAIBMAC
CAMBIAR EL MUNDO, AMIGO SANCHO, NO ES LOCURA NI UTOPIA, SINO JUSTICIA.

Averigüe cuantas veces se repite cada letra en la serie escrita debajo.

Después de conocer ese dato, construya una palabra con las siguientes

instrucciones:

La primera letra se repite 8 veces; la segunda 3 veces; la tercera, 4;

la cuarta, 2; la quinta, 5; la sexta, 7 y la séptima, 6.

CHVARIVAOIVACHAVAOCRIAVIOACAROVIОВО

ARCHIVO

Cambie el orden de las letras de cada palabra y forme un nombre:

Darían

Valora

Nadaré

Drenas

ADRIÁN

ÁLVARO

ANDREA

ANDRÉS

¿Cuánto tiempo ha transcurrido entre las seis y cuarto de la tarde y las nueve de la mañana del día siguiente?

14H 45 MINUTOS