

Libreta de seguimiento del entrenamiento

Índice/ Contenido

Para ti, que vas a entrenar. Parte del niño.

Entrenar con MeMotiva Junior	pág. 2
Semana 1. Empieza el entrenamiento	pág. 4
Semana 2	pág. 5
Semana 3	pág. 6
Semana 4	pág. 7
Semana 5	pág. 8

Parte para el profesional

¿Para qué usar el cuaderno de trabajo durante el entrenamiento?	pág. 9
¿Cómo funciona la memoria operativa?	pág. 9
¿Qué es la memoria operativa?	pág. 9
¿Qué tipo de niños pueden beneficiarse del entreno con MeMotiva?	Pág. 9

Cómo se organiza el entrenamiento

Empezar	pág. 10
El programa de motivaciones	pág. 11
Trampas	pág. 11

Lista de control del entrenamiento

Preparación ante el programa de motivaciones	pág. 12
Planificación del personal implicado	pág. 12
Preparación del espacio	pág. 13
Preparación de los padres	pág. 13
Preparación del niño	pág. 13

El entrenamiento con MeMotiva

¡Ahora vas a empezar a trabajar con algo completamente nuevo!

Los profesionales han descubierto que calcular, leer y resolver problemas es más fácil si se trabaja la memoria operativa.

Con MeMotiva vas a poder entrenar tu memoria cada día lectivo durante 5 semanas. Se resuelven 9 ejercicios diferentes de los cuales tendrás que recordar diferentes cosas. Podrás por ejemplo, ver diferentes animales que se mueven y hacen sonidos y tendrás que recordar en qué orden se han movido. Por ejemplo, primero el pájaro, después el elefante y por último la cebra. La siguiente vez el orden será diferente y tendrás que recordarlo. Para que la memoria mejore los ejercicios tienen que ser cada vez más difíciles.

Una vez finalizado el entrenamiento, podrás recordar más de lo que lo hacías antes de empezar con MeMotiva. Esta mejoría la podrás notar tanto en casa como en la escuela. En la escuela, te será más fácil acordarte todo lo que haces, por ejemplo contar en matemáticas o recordar aquello que has leído. Te será más fácil acordarte de lo que tienes que hacer cuando empieces con tus tareas escolares o deberes.

Sin embargo, si el entrenamiento no se realiza correctamente, el resultado tampoco será tan bueno. Tienes que tener muy claro que vas a acabar el entrenamiento antes de empezar. Es muy importante hacerlo lo mejor posible todo el tiempo. Si no, es mejor no empezar con el entrenamiento.

Aquí te presentamos unos puntos que tienes que tener claros antes de empezar.

Marca cada uno de los puntos cuando los tengas claros.

¡No empieces antes de marcarlos todos!

- Tu profesor te explica porque es importante para ti realizar este entrenamiento de la memoria.
- Tu profesor te da una planificación del entrenamiento, que tú, tendrás que darles a tus padres. Entiendes que este entrenamiento será beneficioso para ti y lo vas a hacer cada día de escuela durante 5 semanas.
- Tu profesor te ha explicado que debes hacerlo lo mejor posible, para que funcione.
- Están decididos los pequeños premios que vas a recibir.
- Habéis escrito en las páginas 5-9 los premios de cada semana.

Para que sea más divertido se pueden obtener pequeños premios cada semana de entrenamiento. Cuando se termina todo el programa se consigue también una recompensa.

Son vuestros padres quienes os darán los premios y son ellos también quienes deciden el tipo de premio. No van a ser grandes premios, sino quizás podrás elegir qué quieres cenar el viernes o quizás podréis hacer algo toda la familia, algo divertido que no tenéis la costumbre de hacer juntos.

Los premios tendrán que decidirse y escribirse cada semana antes de empezar el entrenamiento. Tu profesor puede ayudar a tus padres con sugerencias si a ellos se les hace difícil decidirse.

SEMANA 1 - Empieza el entrenamiento

Lunes: ¡Ahora empieza tu primera semana de entrenamiento!
¡Buena suerte y hazlo lo MEJOR que puedas!

Viernes: Cuando se termine la semana marca las frases dependiendo de cómo te ha ido.

- Marca aquí si has entrenado todos los días.
- Has una cruz aquí si lo has hecho lo mejor que has podido.
- Marca aquí si piensas que ha sido divertido.
- Marca aquí si crees que ha sido difícil.

A veces se piensa, que es difícil entrenar solo para equivocarse muchas veces. No pasa nada. Así es entrenar la memoria. Si se hace lo mejor que se puede, funciona de todas formas. No es necesario acertar siempre, sino que de hecho lo más importante es intentar acertar. Hacerlo simplemente lo mejor que se pueda.

Ahora tienes una pausa durante el fin de semana y seguimos el lunes. Hoy puedes hablar con tus padres sobre el pequeño regalo de la semana.

Aquí puedes tú mismo o tu profesor escribir como va el entrenamiento.

.....

.....

.....

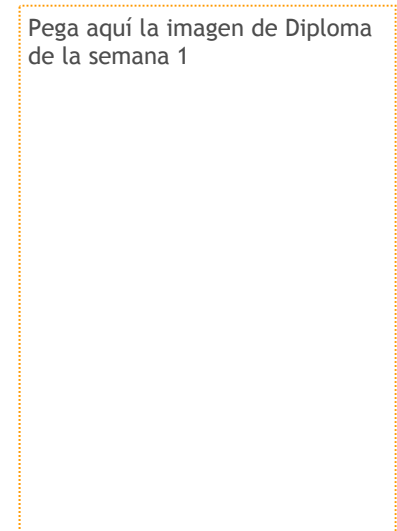
El premio de la semana 1 es:

.....

.....

.....

Pega aquí la imagen de Diploma de la semana 1



SEMANA 2

Lunes: ¡Buena suerte con tu segunda semana!

Viernes: Haz una marca según como haya ido esta semana:

- Marca aquí si has trabajado todos los días
- Marca aquí si crees que ha sido divertido
- Marca aquí si crees que ha sido difícil
- Marca aquí si lo has hecho lo mejor que has podido aunque haya sido difícil
- Marca aquí si ha sido más difícil que la semana pasada

Algunos días te es más fácil y otros se te hace más pesado. Es normal y correcto. Es así como debe ser cuando se entrena la memoria. Mejorarás aunque sientas que no pasa nada. ¡Sólo trabaja bien y hazlo lo mejor posible!

Aquí puedes tú mismo o tu profesor escribir como va el entrenamiento.

.....

.....

.....

Pega aquí la imagen de Diploma de la semana 2

Ahora es el momento para la recompensa de la semana.
La recompensa de la semana 2 es:

.....

.....

.....

SEMANA 3

Lunes: Bienvenido a la tercera semana de entrenamiento. Ahora sabes cómo va cuando trabajas con la memoria. Sabes también que a veces es más fácil y a veces más complicado realizar la tarea. No pasa nada. Lo más importante es hacerlo lo mejor posible, es entonces cuando todo funciona como debe.

Viernes: Ahora ya has hecho más de la mitad del entrenamiento. Has hecho 15 veces y te faltan 10. ¡Buen trabajo! Haz una marca según haya ido la semana.

- Marca aquí si has entrenado todos los días.
- Has una cruz aquí si lo has hecho lo mejor que has podido.
- Marca aquí si piensas que ha sido divertido.
- Marca aquí si crees que ha sido difícil.

Seguro que encuentras divertido la sensación de que va mejor. Y a veces pierdes la motivación si es demasiado complicado. Piensa que no pasa nada si sientes que todo es difícil y que te parezca no hay avances. A veces hay niños que tienen un poco de prisa cuando hacen los ejercicios. Si tu profesor te dice que vas demasiado rápido, debes escucharle y tomártelo con más calma. Si tu profesor no te dice nada al respecto, entonces es que lo haces a la velocidad adecuada, sigue así.

Aquí tú mismo o tú profesor podéis escribir como ha ido el entrenamiento esta semana:

.....

.....

.....

Ahora has estado realmente aplicado y te mereces el premio de la semana.
El premio de la semana 3 es:

.....

.....

Pega aquí la imagen de Diploma de la semana 3

SEMANA 4

Lunes: Esta semana entras en una parte difícil del programa. Has estado trabajando con esto 3 semanas y puede empezar a parecerse pesado hacer lo mismo todo el tiempo. Pero así es cuando se entrena con algo. Los ciclistas entrenan con la bicicleta todo el tiempo y si se practica la natación el entrenamiento se realiza nadando prácticamente todo el tiempo.

Bueno, quizás no todo el tiempo pero si una parte del día, justo como tú lo haces con MeMotiva. Sin embargo cuando hayas acabado el entrenamiento vas a poder beneficiarte de todo el trabajo que has realizado. Intenta hacerlo lo mejor que puedas en el momento en que entrenas y así podrás aprovecharlo mejor.

Viernes: Ahora ya has hecho casi todo el curso. Sólo te falta una semana. ¡Lo estás haciendo muy bien, puesto que eres muy aplicado! Haz una marca según como haya ido la semana:

- Marca aquí si piensas que ha sido divertido entrenar la memoria.
- Marca aquí si piensas que ha sido difícil.
- Marca aquí si has trabajado todos los días.
- Marca aquí si lo has hecho lo mejor que has podido incluso aunque lo hayas encontrado un poco pesado.

Aquí tú mismo o tú profesor podéis escribir como ha ido el entrenamiento esta semana:

.....
.....
.....

El premio de la semana 4 es:

.....
.....

Pega aquí la imagen de Diploma de la semana 4

SEMANA 5

Lunes: Bienvenido a tú última semana de entrenamiento. Has sido realmente muy aplicado, trabajando con MeMotiva cada día lectivo durante estas semanas. Esperamos que sigas haciéndolo lo mejor posible, puesto que después de esta semana habrás terminado el entrenamiento.

Viernes: ¡Has llegado a la meta! Has entrenado 25 veces! ¡Felicidades! Ahora tú y tu profesor hablareis sobre cómo ha ido el entrenamiento.

Ahora vas a obtener tu último premio puesto que has trabajado mucho y bien.

El premio de la semana 5 es:

.....
.....



¡Felicidades!



Pega aquí la imagen de Diploma de la semana 5

Parte para el profesional o los padres

¿Por qué tengo que usar un cuaderno de trabajo durante el entrenamiento con MeMotiva?

Para que el entrenamiento sea efectivo es muy importante que se realice de forma regular. Para conseguirlo recomendamos que uses esta libreta. Va a ayudarte tanto a ti como al niño a seguir el entrenamiento durante las 5 semanas que este dura. El cuaderno se divide en dos partes una dedicada al niño y otra para ti como profesional.

¿Cómo funciona el entrenamiento de la memoria?

El entrenamiento está planeado para entrenar con el niño cada día lectivo durante 5 semanas. Cada sesión de entrenamiento dura entre 30 y 40 minutos aproximadamente. Se debe seguir toda la sesión del día antes de apagar el programa. Si necesitáis una pausa, dejad el programa en espera.

¡Nota! Si escogéis salir del programa antes de terminar todos los ejercicios de la sesión, no podréis volver a entrenar ese día.

Antes de poner en marcha el entrenamiento con el niño, debes prepararlo según las instrucciones que se detallan en el cuaderno. El practicar con la memoria operativa implica entrenar con perseverancia y regularidad. Tiene que haber siempre un espíritu de superación, incluso aunque se haya llegado al límite de la capacidad. Si tú como profesional tomas un papel activo en la preparación y el mantenimiento del trabajo, esto hará que el niño se mantenga motivado durante todo el periodo del entrenamiento.

¿Qué es la memoria operativa o a corto plazo?

La memoria operativa es una función cognitiva elemental que es necesaria para que podamos ejecutar una serie de actividades mentales como son leer, calcular o resolver problemas. Con la ayuda de la memoria a corto plazo podemos mantener y usar una cantidad limitada de información durante un corto periodo de tiempo. Por ejemplo, usamos la memoria operativa cuando necesitamos recordar un número de teléfono o seguir una instrucción. Con una buena capacidad de memoria operativa podemos concentrarnos más fácil y también manejar distracciones. En realidad, anteriormente no se creía que fuera posible entrenar la memoria operativa. Hoy en día, la investigación ha demostrado que la memoria operativa puede mejorarse a través de un entrenamiento sistemático.

¿Qué niños pueden beneficiarse del entrenamiento con MeMotiva?

Si la memoria operativa es demasiado limitada, esto puede provocar “lapsus” cuando se quieren resolver tareas cognitivas elementales, como calcular o leer. Las dificultades en la resolución de problemas y el lenguaje pueden naturalmente tener muchas otras causas. Un psicólogo en colaboración con un logopeda puede hacer un diagnóstico más acertado sobre las causas que hay detrás de las dificultades de un niño.

Los niños que tienen problemas con la memoria a corto plazo, olvidan a menudo cosas simples del día a día. Tienen dificultades para mantener en la cabeza algunas

partes de una instrucción. Tienen problemas a menudo con la aritmética, la lectura en matemáticas y también a la hora de contrastar información cuando leen. En algunos niños esta dificultad influye también en su comportamiento, ya que se comportan como no deben y hacen cosas que no deben en el aula de la escuela.

A menudo se distraen más fácilmente y pueden tener peor perseverancia que los otros niños. Se tiene también frecuentemente la sensación de que estos niños podrían hacer mucho más de lo que hacen, es decir que sus acciones están por debajo de su capacidad real. Muchas veces, estos niños pierden sus cosas y tienen problemas para planificar y poner en marcha sus tareas.

Cómo se organiza el entrenamiento

Cuando se entrena la memoria operativa es muy importante mantener una regularidad en el trabajo para conseguir un efecto óptimo. Es importante por eso cuando quieras empezar a trabajar con un niño con MeMotiva, que te prepares tú, al niño, a los padres y a todas las personas que se implicarán en el proyecto. También es importante preparar el espacio idóneo para que el niño trabaje. Si no planeas estas cosas hay un gran riesgo que se interpongan elementos que no permitan esta regularidad tan necesaria.

La preparación previa es fundamental en este entrenamiento. Si estáis bien preparados, podréis llevar a cabo el proyecto y conseguir resultados! Lo mejor sería que una persona preparada fuese el responsable del proyecto. Podría haber naturalmente más de una persona implicada en el trabajo con el niño, sin embargo es importante que el responsable del proyecto controle que el entrenamiento sea regular y funcione. Es preciso escribir un esquema para las cinco semanas y prepararse por si la persona responsable no puede estar unos días. Lo más importante es que el entrenamiento sea regular y esto ha de tenerlo en cuenta un posible sustituto.



También es necesario darle información al niño sobre la memoria operativa, el entrenamiento y el significado de que este sea regular. Es importante establecer un programa de motivaciones antes de empezar conjuntamente con los padres y el niño. Este programa habrá que tenerlo presente durante todo el entrenamiento. Puede ser monótono trabajar con esto durante 5 semanas por lo que se ha demostrado que motivaciones externas pueden ayudar a mantener la motivación. Se tendría que presentar el entrenamiento a los padres a la vez que se les informará que este durará 5 semanas.

El niño va a estar, seguramente, fuera de lo que es el trabajo normal del aula una buena parte del tiempo y es importante que los padres estén conformes con esto. Ellos serán probablemente los responsables de que el niño reciba los premios. Por último, es importante que el entrenamiento se haga en un sitio tranquilo y que ningún factor externo pueda entorpecerlo. Así que hay que preparar el local que vais a usar y avisar a todas las personas que lo usan de que ese tiempo es exclusivo para el entrenamiento.

El programa de motivaciones

El sistema de premios es fundamental en el entrenamiento con MeMotiva

La motivación es algo que viene o bien de dentro o bien de fuera. La motivación que viene de dentro exige que se vean a priori los beneficios de lo que se va a hacer. Es muy difícil para un niño darse cuenta de cómo es de importante entrenar la memoria a corto plazo. Cuando se quiere influir en un niño para trabajar con algo, en principio no se usan recompensas, sino que es mejor simplemente darle ánimos y elogiarle. Pero nuestra experiencia nos ha demostrado que cuando se trata de trabajar la capacidad de la memoria, esto requiere un gran esfuerzo y se pierden las ganas si no hay ninguna motivación externa, como los premios.

Será, por eso muy necesario que el sistema de premios esté preparado antes de empezar a entrenar y comprobar que los padres han entendido su importancia. Son los padres los que van a decidir los premios, sin embargo debes primero informar a los padres sobre el entrenamiento y repartir el trabajo con los padres y hacerles comprender que puede ser difícil cuando se es tan pequeño continuar con una tarea tan monótona durante 5 semanas.

Deben comprender que los premios son una parte muy importante del programa y que necesitan hablar con el niño sobre el entrenamiento y motivarlo a continuar si fuese necesario.

Se acostumbra a dar premios menores al final de cada una de las 4 primeras semanas de entrenamiento y un premio mayor cuando se ha finalizado todo el entrenamiento.

No es necesario que sea un premio material. Exactamente lo que será lo decidirán los padres. Puede ser que el niño decida lo que quiere cenar el viernes o sentarse a jugar todos juntos a un juego que el niño haya decidido.

Desde luego que los padres pueden decidir comprarle pequeñas cosas. No olvides que tienen que ser regalos pequeños y solo el regalo de la última semana puede ser un poco más grande. Los premios van a ser algo que no se le había prometido antes al niño, sino algo especial para el entrenamiento. Si la elección es hacer algo juntos, tiene que ser de todas formas algo que habitualmente no hacen, sino algo que sea interesante para el niño y que el piense que es muy divertido.

Los premios se decidirán preferentemente conjuntamente con el niño. Sobre todo cuando se trata de un niño más mayor.

Trampas

¿Qué trampas puedes encontrar cuando se pone en marcha y se usa este sistema de premios?

Es muy importante que sean los padres los que controlan el sistema de premios. No puede ser de ninguna manera que el niño pueda protestar para conseguir el premio antes de tiempo o sin haber trabajado los cinco días de cada semana. Los premios deben darse siempre después de que el niño ha trabajado cada uno de los cinco días y el profesor ha pasado un informe a los padres de que lo ha hecho bien.

Se deben encontrar premios que para el niño sean realmente estimulantes. Es por eso que es importante antes de empezar el entrenamiento discutir con el niño la elección de los premios.

No se deben decidir grandes premios para las 4 primeras semanas, sino que será algo más importante la 5ª semana. Si se deciden grandes premios al principio, el niño esperará algo incluso mayor al final y esto puede resultar frustrante.

No se puede olvidar dar el regalo que se ha prometido previamente. Si los premios se deciden antes de empezar, los padres tienen tiempo suficiente para prepararlos. También es importante que los padres estén informados de que no pueden prometer nada que después no puedan conseguir y tampoco pueden amenazar al niño con quitarle los premios si no trabajan. Esto podría estropear la motivación seriamente. Es mejor entonces no trabajar con el sistema de premios. A veces puede ser conveniente dejar que la escuela se responsabilice de los premios.

Todo el entrenamiento tiene que estar preparado y realizarse de forma positiva de forma que el niño lo viva con ganas. Si el niño no entrena un día, entonces simplemente hay que esperar que pase otro día antes de darle el premio. No es necesario ni siquiera hablar con el niño sobre esto si él no pregunta. Se ha debido explicar desde el principio que el premio se le dará cuando se haya trabajado 5 veces.

Más información sobre MeMotiva y los cursos puedes encontrarla en la página web del programa, www.memotiva.es. Si tienes una licencia del programa tienes derecho a acceder a la página de socio. Allí encontrarás material extra. También hay material informativo que tú como profesional puedes imprimir y distribuir a los padres.

Con el programa se puede instalar un manual que encuentras yendo a *Inicio-Todos los programas-MeMotiva*

Lista de control del entrenamiento

Para conseguir buenos resultados trabajando con MeMotiva, tienes que haberlo preparado todo a priori, minuciosamente, evitando así posibles irregularidades.

1. Preparación del programa de motivaciones

- Los padres han sido informados sobre la importancia de los premios y se les ha dado una fecha límite para enviar la lista de premios.
- Los padres han enviado la lista de los premios
- Los premios se han escrito en el cuaderno de trabajo.

2. Planificación del personal implicado

- Habéis planeado que se puede entrenar 5 veces a la semana durante 5 semanas.
 - Planifica el entrenamiento de manera que se tengan en cuenta las vacaciones, días festivos o excursiones y convivencias escolares.
 - Un responsable del entrenamiento estará en el programa las 5 semanas.
- Habéis decidido un sustituto en caso de que el profesional responsable se ponga enfermo o tenga días libres. Aunque no sea para muchos días es importante que el sustituto esté preparado y conozca cuándo, cómo y dónde transcurre el entrenamiento a la vez que el responsable principal ha de estar en contacto con él. Si esto no estuviese bien previsto, hay un gran riesgo de que sea muy complicado mantener la regularidad durante todo el entrenamiento.

- Habéis previsto como comunicareis si otra persona necesita tomar la responsabilidad del entrenamiento.
- El director o tu jefe entienden la importancia de la regularidad en el entrenamiento, de manera que de repente no tendrás la necesidad de priorizar otro trabajo durante el entrenamiento.
- Todos los integrantes de tu grupo de trabajo entienden la importancia de que el entrenamiento de la memoria operativa sea cada día lectivo para obtener resultados.
- Por último, pero no menos importante, tienes que haber planificado el entrenamiento en tu horario, para que tengas tiempo de entrenar cada día. Si no lo haces sería fácil que un día te encuentres sin el tiempo necesario para ayudar al niño.

3. Preparación del espacio

- Habéis decidido donde os pondréis.
- Todas las personas que normalmente usan el espacio están informadas y entienden que ese espacio lo necesitáis para vosotros solos sin durante el entrenamiento.
- Habéis planeado sentaros sin ser molestados. Haced una señal en que aparezca de forma visible que no deseáis ser molestados. Comprobad que todos lo han comprendido, si no lo tenéis claro elegid otro espacio.
- El ordenador tiene las debidas prestaciones, y habéis probado el programa y comprobado que funciona.
- Has controlado que el ratón y el cursor funcionan correctamente y que el sonido está bien instalado.

4. Preparación de los padres

- Los padres del niño han sido informados sobre el entrenamiento y están de acuerdo.
- Los padres han decidido conforme con el niño los premios que este recibirá.
- Los padres han sido informados sobre la importancia de la regularidad y van a ayudar en la motivación que el niño necesite para ser regular en su entrenamiento.
- El esquema y horario del entrenamiento ha sido entregado a los padres y al niño.
- Habéis decidido cómo comunicar si el entrenamiento semanal ha sido realizado para que los padres sepan cuando entregar el premio, si el viernes o más tarde.

5. Preparación del niño

- El niño tiene la información de cómo ha de trabajar y por qué.
- El niño ha entendido la importancia de hacerlo lo mejor que pueda.
- El niño ha comprendido que tiene que trabajar con esto cada día.
- Has tenido una conversación para motivar al niño.

Ahora ya está todo preparado y puedes empezar a entrenar con el niño. Ahora hay que hacer que el niño use regularmente el apartado dirigido a él en el cuaderno durante el entrenamiento. ¡Buena Suerte!