

Libreta de seguimiento del entrenamiento

Índice/ Contenido

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

Entrenar con MeMotiva Senior	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

Sobre el cuaderno de trabajo

Este cuaderno está diseñado para ayudarte en el entrenamiento de tu memoria operativa. Vas a durante una cantidad de semanas escolares a entrenar cada día lectivo con MeMotiva Senior. Mediante el uso del cuaderno de trabajo podrás más fácilmente llevar un control del entrenamiento y seguir tu desarrollo.

¿Por qué tienes que entrenar con MeMotiva Senior?

La Memoria Operativa

Necesitamos la memoria operativa para dos cosas:

1. Para durante un rato conservar información en la cabeza
2. Para al mismo tiempo poder usar esa información

Esto no parece muy remarcable. Pero realmente tú utilizas la memoria operativa cada día, muchas veces. Tú usas la memoria operativa cuando lees un periódico, escribes, escribes sms y cuando solucionas problemas. También la usas cuando resuelves problemas matemáticos en la escuela o sigues las instrucciones de tus profesores. Hace unos años que se ha comprendido la importancia de entrenar la memoria operativa.

MeMotiva Senior

MeMotiva está diseñado para que puedas entrenar tu memoria operativa. Una vez hayas entrenado con MeMotiva vas a tenerlo verdaderamente más fácil para realizar una parte de las tareas escolares. Algunas tareas que te pueden resultar más fáciles después de este entrenamiento son concentrarte, escribir redacciones o recordar que necesitas llevar a la escuela. También te será más fácil recordar números de teléfono, encontrar direcciones de un nuevo destino o recordar que es lo tienes que comprar en la tienda.

Ejemplos de cuando usas tu Memoria Operativa

Ejemplo 1:

Encuentras un amigo en el comedor de la escuela. Tu teléfono móvil está en tu mochila. Quieres llamarle después de la escuela pero no tienes su número. Tu amigo te dice su número; 30 57 43

Ahora has de recordar el teléfono todo el camino desde el comedor hasta tu mochila en el aula. Intentas repetir el número en voz baja para no olvidarlo. Cuando llegas al aula escribes el número en el móvil.

Ejemplo 2:

Estás paseando por la ciudad cuando te llama un compañero. Quiere que os encontréis en el nuevo centro comercial. No sabes dónde es pero él te explica cómo ir. Tu amigo sabe dónde estás y te explica exactamente cómo llegar.

Él dice: *primero sigue recto. Cuando llegues al Caprabo gira a la izquierda. Después pasarás una tienda de zapatos, allí gira a la derecha. Entonces verás el centro comercial.*

Para recordar cómo llegar tienes que mantener la descripción en tu cabeza. Tienes que recordar por los lugares por donde tienes que pasar. Además recordar si tienes que girar a la derecha o a la izquierda o seguir recto. Seguidamente hay ejemplos de cosas que tienen que ver con la memoria operativa. Haz un círculo alrededor de las cosas que acostumbras a hacer.

Lista de control - Puntos a tener en cuenta antes de empezar

Si practicas en la escuela

Controla que has marcado todos los puntos antes de empezar a entrenar.

- Habéis decidido el profesional que se responsabilizará de tu entrenamiento y el responsable sustituto.

- Habéis decidido el espacio donde entrenarás. Tiene que ser un espacio donde no puedas ser molestado durante el entrenamiento.
- Tú y tu entrenador habéis decidido cuantas sesiones haréis y cuando empezáis (normalmente son 5 semanas, 5 veces por semana)
- Has hablado con tú entrenador sobre la importancia de entrenar con MeMotiva y has entendido de qué va el entrenamiento.
- Has leído el cuaderno de trabajo acuradamente y escrito tus premios en el calendario de entrenamiento.
- Tus padres conocen los premios que has decidido.

Si trabajas en casa

- Habéis decidido el profesional que se responsabilizará de tu entrenamiento y el responsable sustituto.
- Uno de tus padres será el responsable principal de tu entrenamiento.
- Has hablado con tus padres sobre porque es bueno entrenar con MeMotiva
- Has decidido conjuntamente con tus padres dónde te vas a poner a realizar el entrenamiento. Tiene que ser una habitación en la que no puedas ser molestado durante toda la sesión.
- Has decidido conjuntamente con tus padres cuantas sesiones haréis y cuando empezáis (normalmente son 5 semanas, 5 veces por semana)
- Tus padres conocen los premios que has elegido.

Entrenar con MeMotiva Senior

Entrenar la memoria operativa requiere tiempo. Lo que es realmente importante es entrenar cada día durante todo el periodo de tiempo que se ha decidido. Normalmente se entrena cinco semanas, cinco días cada semana. Se diferencia por esta razón de la mayoría de cosas a las que habrás entrenado. Si quieres ser mejor en futbol, baile o tocar la guitarra, es suficiente entrenar tres veces por semana. No pasa nada si pierdes un entrenamiento o dos alguna vez. Cuando entrenas tu memoria operativa es diferente. Es muy importante que no te saltes ninguna sesión y que entenes cada día para conseguir resultados.

Es importante que lo hagas lo mejor que puedas durante el entrenamiento. Para que el entrenamiento de buenos resultados debes de verdad intentar acertar en cada ejercicio. Realmente te va a resultar un poco difícil a veces, pero así es como debe ser para que todo resulte lo mejor posible.

Entrenar con MeMotiva Senior puede ser divertido, a veces pesado y otras veces difícil. Es muy importante que realices todos los momentos del entrenamiento. Para que ejecutes el entrenamiento tienes que, conjuntamente con tu entrenador decidir los premios de cada semana de entrenamiento. Qué piensas que sería divertido de hacer? Escríbelo en el espacio que tienes seguidamente.

Ejemplos:



Ropa



un concierto



comer fuera

.....

.....

.....

Preferentemente el mejor regalo de todos es el que recibirás la última semana de entrenamiento. El regalo más sencillo será el de la primera semana. La siguiente semana uno más grande y así sucesivamente hasta la última semana en la que recibirás el regalo más importante. Escribe los premios elegidos en el calendario de entrenamiento. Tanto en la siguiente página como en las sugerencias de cada semana de entrenamiento. →

Calendario de entrenamiento

Ahora, conjuntamente con tu entrenador vas a decidir los premios para cada semana.

¿Hay algo de lo que has escrito anteriormente que te resulta interesante?

Tus premios

Semana 1:

.....

Semana 2:

.....

Semana 3:

.....

Semana 4:

.....

Semana 5:

.....

Calendario semanal

Ahora empieza tu entrenamiento. Cada día que entrenes tienes que escribir en la parte inferior tu mejor resultado y la mayor mejoría. El último día de cada semana responderás algunas preguntas sobre cómo ha ido el entrenamiento. También tendrás que hablar con tu entrenador sobre ha ido la semana de entrenamiento.

Semana 1

¿Está todo completamente preparado? Compruébalo en la lista de control.

Cuando esté todo preparado es el momento de empezar a entrenar.

¡Buena suerte y no te olvides de hacerlo lo mejor que puedas!

Día 1

Lo mejor del día:

Día 2

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 3

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 4

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 5

Lo mejor del día:

Mejora:



Aquí tienes algunas preguntas. Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta Semana:



¡Ya has acabado tu primera semana de entrenamiento y ahora ya puedes obtener tu premio!

Premio de la semana 1:

Semana 2

Ahora empiezas tu segunda semana de entrenamiento.
Primero, que piensas del premio de la semana 1?

Haz un círculo en la cifra que crees que va bien con tu opinión.

No está mal	1	2	3	4	5	Fantástico
-------------	---	---	---	---	---	------------

¡Continuamos con el entrenamiento!

Día 6

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 7

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 8

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 9

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 10

Lo mejor del día:

Mejora:

Aquí tienes otra vez algunas preguntas.
Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta semana:



¡Ya has acabado tu segunda semana de entrenamiento y ahora ya puedes obtener tu premio!

Premio de la semana 2:

Semana 3

Ahora estás en la tercera semana de entrenamiento y ya has hecho bastante camino. ¿Que piensas del premio de la semana 2?

Haz un círculo en la cifra que crees que va bien con tu opinión.

No está mal	1	2	3	4	5	Fantástico
-------------	---	---	---	---	---	------------

¡Continuamos con el entrenamiento!

Día 11

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 12

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 13

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 14

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 15

Lo mejor del día:

Mejora:

Ahora las preguntas.

Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta semana:



¡Ahora ya has hecho más de la mitad de tu entrenamiento y de verdad te mereces un premio!

Premio de la semana 3:

Semana 4

Ahora empiezas tu cuarta semana de entrenamiento.
¿Que piensas del premio de la semana 3?

Haz un círculo en la cifra que crees que va bien con tu opinión.

No está mal	1	2	3	4	5	Fantástico
-------------	---	---	---	---	---	------------

¡Continuamos con el entrenamiento!

Día 16

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 17

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 18

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 19

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 20

Lo mejor del día:

Mejora:

Ahora las preguntas.

Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta Semana:



Tu cuarta semana de entrenamiento se ha terminado. ¡Seguro que te gustará tú premio!

Premio de la semana 4:

Semana 5

Ahora vas a empezar tu última semana de entrenamiento.
¿Que piensas del premio de la semana 4?

Haz un círculo en la cifra que crees que va bien con tu opinión.

No está mal	1	2	3	4	5	Fantástico
-------------	---	---	---	---	---	------------

¡Buena suerte con tus últimos días de entrenamiento!
No te olvides de hacerlo lo mejor posible.

Día 21

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 22

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 23

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 24

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 25

Lo mejor del día:

Mejora:

Aquí tienes algunas preguntas de la semana 5
Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta semana:



¡Ya has acabado el entrenamiento! Es el momento para obtener el último premio. ¡Felicidades!

Premio de la semana 5:

Evaluación

Ahora ya has acabado el entrenamiento. Cuando se realiza un esfuerzo tan importante está bien pensar después como ha ido todo. Aquí hay algunas preguntas que deberías contestar. Haz un círculo en la respuesta que te convence más.

¿Cómo crees que ha sido el entrenamiento?

Fácil 1 2 3 4 5 Difícil

¿Estás satisfecho con los resultados que has obtenido?

No, nada 1 2 3 4 5 Mucho

¿Crees que ahora es más fácil concentrarte?

No, nada 1 2 3 4 5 Mucho

¿Es más fácil ahora solucionar las tareas en la escuela?

No, nada 1 2 3 4 5 Mucho

¿Ha sido divertido el entrenamiento?

No, nada 1 2 3 4 5 Mucho

¿Te ha hecho sentir bien recibir los premios?

No, nada 1 2 3 4 5 Mucho

¿Te has sentido respaldado por tu entrenador?

No, nada 1 2 3 4 5 Mucho

Evaluación cont.



¿Qué ha sido lo mejor del entrenamiento?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué ha sido lo peor del entrenamiento?

.....

.....

.....

.....

.....

Semana extra 1

Ha pasado un tiempo desde que entrenaste con MeMotiva Senior la última vez. Ahora puedes empezar de nuevo otro periodo de entrenamiento.
¡Buena suerte!

No te olvides de hacerlo lo mejor posible.

Día 1

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 2

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 3

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 4

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 5

Lo mejor del día:

Mejora:

Aquí tienes algunas preguntas sobre cómo ha ido el entrenamiento.
Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta semana:



¡Ya has acabado tu primera semana de tu nuevo periodo de entrenamiento y ahora ya puedes obtener tu premio!

Premio de la semana extra 1:

Semana extra 2

Ahora empiezas tu segunda semana de entrenamiento.
Primero, que piensas del premio de la semana 1?

Haz un círculo en la cifra que crees que va bien con tu opinión.

No está mal	1	2	3	4	5	Fantástico
-------------	---	---	---	---	---	------------

¡Continuamos con el entrenamiento!

Día 6

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 7

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 8

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 9

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 10

Lo mejor del día:

Mejora:

Aquí tienes algunas preguntas sobre cómo ha ido el entrenamiento.
Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta semana:



¡Ya has acabado tu segunda semana de tu nuevo periodo de entrenamiento y ahora ya puedes obtener tu premio!

Premio de la semana extra 2:

Semana extra 3

Ahora estás en la tercera y última semana de entrenamiento. Primero, que piensas del premio de la semana 2?

Haz un círculo en la cifra que crees que va bien con tu opinión.

No está mal	1	2	3	4	5	Fantástico
-------------	---	---	---	---	---	------------

¡Buena suerte con el entrenamiento!

Día 11

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 12

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 13

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 14

Lo mejor del día:

Mejora:

Día 15

Lo mejor del día:

Mejora:

Aquí tienes algunas preguntas sobre cómo ha ido el entrenamiento. Haz un círculo en la alternativa que te vaya mejor.

¿Cómo ha ido el entrenamiento?

Divertido Aburrido Difícil Fácil

¿Lo he hecho lo mejor que he podido?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

¿He podido trabajar sin ser molestado?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca

Haz un círculo en los tres ejercicios que han sido más divertidos esta semana:



¡Ahora ya has acabado tu entrenamiento y de verdad te mereces un premio!

Premio de la semana extra 3:

Sugerencias de posibles premios

Parque de atracciones

Cine

Comer fuera de casa

Teatro/Musical

Parque acuático

Juego de consola

Dinero

Viaje en barco

Picnic en un parque



Ajustes para MeMotiva senior



Este es el botón para llegar al menú de instalación. Si haces clic sobre él, llegas a una página donde puedes elegir ajustes o ver tus resultados.



Si no has alcanzado el juego final del día puedes ir al menú de ajustes. Haz clic sobre el símbolo con la caja y podrás ver tus mejores prestaciones. Después presiona el triángulo verde para llegar al juego.



En ajustes puedes elegir tener este botón activado si quieres ver cuál era la respuesta correcta.

En el menú de ajustes hay este símbolo para tus resultados.



Aquí puedes ver una vista completa de todo tu periodo de entrenamiento, tanto el máximo de objetos conseguidos, cómo la media de puntos obtenidos.