Rehasoft ACCESIBILIDAD

MeMotiva flex Junior

Libreta de:

¡Bienvenido/a a tu libreta diaria!

Esta libreta es para ti cuando entrenes con MeMotiva. Aquí encontrarás información sobre la memoria operativa, conocerás cómo funciona el entrenamiento y un horario para seguir tu entrenamiento día a día.

Memoria operativa

Hace aproximadamente 50 años se empieza a hablar de la existencia de la memoria operativa. Esta memoria la necesitamos básicamente para mantener la información en la cabeza un rato y al mismo tiempo poder usarla.

Esta función no parece quizá muy importante. Pero realmente lo es, ya que usas la memoria operativa todos los días. Muchas veces. Usas la memoria operativa entre otras cosas cuando lees un periódico, escribes un SMS o resuelves un problema complicado. También la usas cuando resuelves un problema matemático en la escuela o sigues las instrucciones de tu profesor. Hace ya muchos años que se ha entendido la importancia de entrenar la memoria operativa.

Ejemplos de cuando usas tu memoria de trabajo

Ejemplo 1

Te encuentras un amigo/a y su madre de camino a casa desde la escuela. Quieres llamar a tu amigo/a cuando llegues a casa pero no tienes su número. Tu amigo/a te dice su número:

932 136 736

Ahora debes intentar recordar el número hasta que llegues a casa. Durante el recorrido vas repitiendo el número para ti mismo muchas veces para no olvidarlo. Cuando llegas a casa escribes el número en un papel.

Ejemplo 2

El sábado vas a ir a la fiesta de un compañero de la escuela. Nunca antes has estado allí, pero vive bastante cerca así que vas a ir solo a la fiesta. Sabes la dirección, pero estás de todas formas un poco inseguro de no encontrar la casa.

Tus padres te explican como se va justo antes de salir de casa. "Primero ves recto hasta que llegues a un gran parque. Allí giras a la izquierda y sigues recto hasta llegar a una guardería roja. Cuando llegues a la escuela giras a la derecha y sigues por esa calle hasta que llegues a una calle con casas en los dos lados. Tu amigo vive en la tercera casa de la izquierda. Es el número 14 y la casa es amarilla.

Para recordar a donde tienes que ir mantienes la información en tu cabeza. Recordar por donde tienes que pasar (el parque grande, la guardería roja). Además tienes que recordar si tienes que ir recto, a la izquierda o a la derecha cuando llegues a los sitios (primero izquierda, después derecha) y cual es la casa de tu amigo (la tercera a la izquierda, número 14, una casa amarilla.)

Más ejemplos de cuando usas la memoria operativa

Juegos de ordenador

Cocinar

Escribir

Recordar números de teléfono

Encontrar una dirección

Recordar lo que dice el profesor

Leer

Resolver una adivinanza

Jugar al ajedrez

Resolver un problema matemático

Comprar

Preparar la mochila

MeMotiva Flex

MeMotiva es para que puedas entrenar la memoria de trabajo. Una vez hayas usado MeMotiva vas a tenerlo más fácil con una parte de las tareas de la escuela. Algunas cosas que pueden resultar más fáciles son concentrarse, escribir una historia y recordar que es lo que tienes que llevar a casa de la escuela. Incluso puedes experimentar que te es más fácil recordar números de teléfono, encontrar nuevas direcciones o recordar lo que tienes que comprar en la tienda.

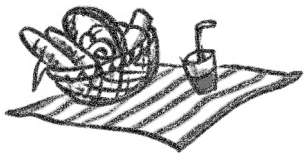
Entrenar la memoria de trabajo requiere tiempo. Lo más importante es entrenar cada día y durante todo el periodo que se ha decidido previamente. Habitualmente se entrena cinco semanas, cinco días a la semana. Esto difiere por tanto de otros entrenamientos. Si quieres mejorar en fútbol, en baile o en tocar la guitarra es suficiente con entrenar quizá 3 días a la semana. No importa si te pierdes una o dos sesiones alguna vez.

Cuando entrenas tu memoria operativa esto es diferente. Es importante que no hagas paradas y que realmente entrenas todos los días para conseguir el efecto deseado. Es muy importante que lo hagas tan bien como puedas durante el entrenamiento. Si no intentas de verdad hacerlo lo mejor posible en cada ejercicio el entrenamiento no va a dar resultado. Esto no significa que debas completar con éxito cada tarea. El hecho es que debe resultarte un poco duro a veces para que el entrenamiento funcione lo mejor posible.

Premios

Entrenar con MeMotiva es a veces divertido, a veces duro, a veces difícil. Es muy importante que completes todas las sesiones de entrenamiento. Por realizar tu entrenamiento vas a obtener un premio por cada 5 días de trabajo. En el cuadro de la derecha hay ejemplos de premios por si os fuera difícil encontrar premios apropiados. Escribe o pega imágenes de los premios abajo del todo en el esquema de tus semanas de entrenamiento.

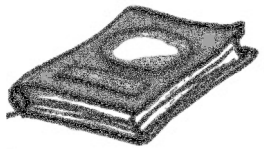
¡Ejemplos de premios!

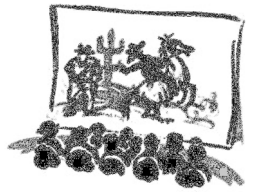


Picnic con la familia

Una cena un viernes por la noche

Cocinar todos juntos





Ir al cine

Comprar un libro

Alquilar una película

Salir a comer pizza

Ir al museo

Jugar a fútbol con los padres

Lista de control antes de empezar

- Hay un adulto responsable de tu entrenamiento (y alguien responsable cuando el principal no está)
- Tienes claro donde vas a entrenar (tiene que ser un espacio donde no puedas ser molestado durante el entrenamiento)
- Tú y tu entrenador habéis planeado la cantidad de sesiones y cuando vas a entrenar (generalmente cinco semanas, cinco días a la semana)
- Has hablado con tu entrenador del por qué es bueno entrenar con MeMotiva
- Has leído la libreta detenidamente
- Has escrito o pegado los premios en la libreta
- Has decidido entrenar todo el periodo y hacerlo lo mejor posible todo el tiempo

¡Ahora está todo preparado! ¡Buena suerte con el entrenamiento!

Semana 1

¡Empieza el entrenamiento! ¡Buena suerte!

Rellena un círculo al final de cada día de entrenamiento.

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

¡Has acabado la primera semana de entrenamiento y te mereces un premio!

Premio semana 1:

_____

Semana 2

Empieza la segunda semana de entrenamiento. ¡A por ella!

Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

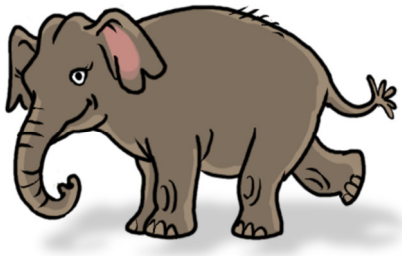
¡Has acabado la segunda semana de entrenamiento y es el momento para el premio!

Premio semana 2:

_____

Semana 3

Empieza la tercera semana de entrenamiento. ¡Falta menos de la mitad!
¡Buena suerte con el entrenamiento!



Día 13

Día 14

Día 15

Día 12

Día 11

Has acabado la tercera semana de entrenamiento. Premio número 3!

Premio semana 3:

_____

Semana 4

Es el momento para la cuarta semana. ¡Solo quedan dos semanas!

Día 16

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

Has acabado la cuarta semana de entrenamiento. ¡Disfruta del premio!

Premio semana 4:

_____

Semana 5

Ahora empieza la última semana. ¡El entrenamiento está casi finalizado!

Día 25

Día 24

Día 22

Día 23

Día 21

Ahora has acabado la última semana de entrenamiento, ¡un premio está esperándote!

Premio semana 5:

_____

¡FELICIDADES!

¡Has terminado el entrenamiento!