

ESCUELA

DE PADRES

ARTÍCULO REALIZADO
POR CLÍNICA ÁUREA



La memoria en los niños:
¿Por qué es importante
y cómo puedes
trabajar en casa?

La memoria en los niños:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE Y CÓMO PUEDES TRABAJAR EN CASA?

TEXTO POR CLÍNICA ÁUREA

Lo primero que tenemos que entender es qué es la memoria. Esta función cognitiva es fundamental en el aprendizaje, ya que nos permite guardar y recuperar información.

Además, ayuda tanto a niños como a mayores a adaptarse al entorno. Y para entender la memoria también tenemos que entender el olvido.

Cuando los niños intentan acceder a datos almacenados en la memoria pero no lo consiguen, hablamos del olvido.

Esto puede producirse por el tiempo, por eliminación de recuerdos o por dificultades para acceder a lo almacenado en la memoria.

Pero vayamos al grano: ¿cómo trabajamos la memoria de los niños?



Trabajando la memoria de los niños a través del juego

Una de las mejores maneras de aprender y trabajar cualquier aspecto con los niños es a través del juego.

Algunos juegos y actividades que podéis hacer en casa son:

- Aprender y cantar canciones. Podéis empezar imprimiendo y leyendo la letra (como en un karaoke) hasta que las sepáis de memoria.
- Estudiar una receta de cocina, para después llevarla a cabo sin mirar los pasos.
- Las rimas serán fáciles de recordar, sí que también podemos trabajar aprendiendo varias rimas.
- Jugad a encontrar las parejas. Podéis poner cartas o fichas boca abajo y el niño tendrá que recordar donde está cada una para levantar las dos de la misma pareja. Tenéis la opción de hacerlo de forma casera o comprar algunos cuentos o juegos que ya incluyen esta actividad.
- Abrir la página de un libro con ilustraciones, cerradlo y jugad a adivinar todos los elementos que había en el dibujo o fotografía.
- Cuenta un cuento a tu peque y después haz que te resuma qué ha pasado en el cuento. Puedes hacerle preguntas específicas o dejar que te lo cuente libremente e ir ahondando en los detalles.
- ¡A bailar! Memorizar movimientos también es importante, así que podéis coger una coreografía de un video o inventar una propia y memorizarla.

Memoria secuencial en los niños

Para trabajar la memoria también es muy importante comprender cómo funciona. En este caso hablamos de un proceso secuencial en el que se diferencian tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación.

En la primera etapa se recibe la información a través de los 5 sentidos. Para que esta información nos llegue interviene también la atención (función cognitiva muy asociada a la memoria).

En la segunda etapa, de almacenamiento, el cerebro discierne entre la información importante y la que descarta. Aquellos más relevantes se almacenan y pueden mantenerse almacenados más o menos tiempo.

Si queremos que el tiempo sea mayor habrá que repasar (como cuando repasamos el temario para un examen). Si lo piensas, este repaso no se hace solo al estudiar: si haces el mismo recorrido 5 veces, probablemente a la quinta no necesitas Google Maps, ¿verdad? Pero si pasa tiempo sin hacerlo, quizás necesites hacerlo al menos una vez con una guía para recordar cómo era.

En definitiva, cuánto más se repite la información más a largo plazo se almacenará.

Por último, la recuperación se produce cuando el niño accede a esa información almacenada para "recordar" algo. Además, sobre esa información que ya está almacenada se irán grabando nuestros datos. Por eso cuanto más organizada esté la información, más fácil será recuperarla.

De ahí la importancia de herramientas como los esquemas, que permiten a los niños crear una estructura para recordar mejor el contenido.

¿Qué puedo hacer si noto que mi hijo tiene problemas de memoria?

Para algunos niños puede ser más complejo memorizar, y es importante tenerlo en cuenta no solo para el rendimiento escolar sino para todo su desarrollo. Por eso es importante trabajar con ellos y ayudarles a desarrollar sus habilidades y capacidades cognitivas. Además, es una forma ideal de pasar más tiempo con los peques.

De cualquier forma, si sientes que algo no está funcionando bien siempre puedes acudir al pediatra, el neurólogo o a una psicóloga infantil especializada en psicología educativa.



Si deseas conocer más sobre CLÍNICA AUREA:

- visita su espacio web de psicología infantil
- síguelos en su instagram

VISITAR WEB

INSTAGRAM