



Pasos a seguir para retener en la memoria lo queremos recordar:

1-Pienso lo que quiero recordar.

Ejemplo: Visita médica cardiología 30/10/2021 a la 4,30h.

2-Lo digo en alto varias veces.

3-Lo escribo, leo e intento memorizar.

4-Dejo la nota en un sitio visible.

5-De vez en cuando, la consulto, la leo en voz alta e intento memorizar.



Trucos y consejos para cuando nos surgen dudas por una situación concreta:

¿Qué tenía que hacer ahora?

-Prestar atención a lo que estamos haciendo, sería el primer consejo y el más importante. Normalmente no nos fijamos en lo que hacemos, no nos concentramos. Hacemos las cosas por inercia o costumbre.

-Intentar mentalmente ordenar nuestros pensamientos:

Ejemplo: Quiero hacer una receta.

- 1- ¿Qué necesito de ingredientes? ¿En esta época del año hay esos ingredientes?
- 2- ¿Tengo que ir al supermercado por ingredientes? Apuntar lo que me falta y repasar varias veces si me falta algún ingrediente.



-
- 3- ¿Qué utensilios necesito? ¿Los tengo todos? ¿Necesito comprar algo?
Lo apunto a la lista.
 - 4- Antes de ir al supermercado si lo necesitas, ¿te hace falta algo más?
 - 5- Voy al supermercado ¿Llevó la lista, bolsa y el dinero? Etc.

Así vamos ordenando y concentrados en lo que queremos hacer. Si en algún momento nos desconcentramos por cualquier distracción nos costara menos recordar repasando los pasos ya hechos.

¿A que fui a la habitación?

Llegas a la habitación y te preguntas ¿a qué he venido?
Es muy habitual despistarnos y tener pequeños olvidos cotidianos.

- 1- Antes de ir, pensar a que se va.
Ejemplo: Coger el DNI que tengo en la habitación dentro el bolsillo de la chaqueta.
- 2- De una estancia a otra repetir en voz alta a qué se va.
- 3- Si te despistas igualmente, parar a pensar que estábamos haciendo.
Aunque te lleve un tiempo, repasar y pensar va ayudar a recordar.

La concentración y la atención es la clave para el buen funcionamiento de la memoria



Consejos para cuidar nuestra memoria:

- 1- Ejercitar la mente. Lo mismo que nuestro cuerpo necesita la actividad, la mente necesita ejercicio. Haz pasatiempo, memoriza números de teléfono, lee, etc.
- 2- Lleva una alimentación sana. No abuses del alcohol. Bebe agua para estar hidratado.
- 3- Haz ejercicio físico. Camina, haz gimnasia, natación, etc.
- 4- Relaciónate y habla con diferentes personas. Presta atención a lo que dicen.
- 5- Fíjate bien en todo lo que te rodea.