

A woman with long dark hair is sitting at a table, writing in a notebook. She is wearing a grey sweater. In the background, other people are also sitting at tables, some writing. There are books and a red and white striped container on the table. The scene is dimly lit, suggesting an indoor setting like a workshop or classroom.

¡Mejora tu memoria con nuestro taller!

Aprende técnicas y estrategias para mejorar tu memoria en el día a día. ¡Únete a nuestro taller y domina esta habilidad!

¿Por qué es importante la memoria?

Facilita la vida diaria

Recordar información importante, fechas y nombres, facilita la vida diaria.

Mejora la toma de decisiones

Recordar experiencias pasadas, buenos o malos resultados, pueden ayudar a tomar mejores decisiones.

Facilita la comunicación

Recordar conversaciones con amigos y conocidos ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales.

Desarrolla tus habilidades cognitivas

La memoria es un músculo que debe ejercitarse. Desarrollando habilidades cognitivas a través de la memoria se mejora la capacidad de aprendizaje.

Técnicas para mejorar la memoria a corto plazo

1. Enfócate

Elimina distracciones y enfoca tu atención en la información que necesitas recordar.

2. Repite la información

Repite la información varias veces para grabarla en tu mente.

3. Asocia la información con imágenes

Asocia la información con imágenes o historias para que sea más fácil de recordar.

Técnicas para mejorar la memoria a largo plazo



Lee y aprende cosas nuevas

La lectura y el aprendizaje de cosas nuevas ayudan a fortalecer la memoria a largo plazo.



Aprende una habilidad nueva

Aprender una habilidad nueva, como tocar un instrumento, ayuda a fortalecer conexiones cerebrales y la memoria.



Experimenta nuevas situaciones

Experimentar nuevas situaciones y lugares ayuda a fortalecer la memoria a largo plazo.

Estrategias para recordar nombres y fechas importantes

Repítelos en voz alta

Repetir nombres y fechas en voz alta ayuda a grabarlos en la memoria.

Asócialos con algo familiar

Asociar los nombres y fechas con algo familiar o relevante para ti ayuda a recordarlos más fácilmente.

Crea acrónimos o asociaciones visuales

Crear acrónimos o asociaciones visuales, como una imagen o una palabra, pueden ayudar a recordar los nombres y fechas importantes.

Consejos alimenticios para mejorar la memoria

- Consume alimentos ricos en antioxidantes como frutas y vegetales.
- Evita alimentos procesados y alto en grasas saturadas.
- Incluye en tu dieta más proteína y grasas saludables.
- Hidrátate adecuadamente para mantener tu cerebro en óptimas condiciones.

Cierre y próximos talleres

Gracias por asistir

Esperamos que hayas disfrutado y aprendido mucho en este taller. ¡Recuerda seguir practicando las técnicas y estrategias para mejorar tu memoria!

Próximos talleres

Estamos planeando otros talleres con diferentes temáticas. ¡Mantente atento a nuestras redes sociales para conocer las fechas y temáticas!