

TIPOS DE ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA MEMORIA

1. MÉTODO DEL RELATO: Crear una historia con los elementos que se pretende memorizar.

2. MÉTODO DE LAS CANCIONES: Inventar canciones con un sentido propio para uno mismo. De esta manera se facilita el recuerdo y la memoria verbal.

3. MÉTODO DE LAS INICIALES/SÍLABAS: Tomar las primeras letras o sílabas de las palabras que deseamos recordar para formar una nueva palabra o frase más fácil de recordar.

4. MÉTODO DE LAS CATEGORÍAS: Clasificar u organizar por categorías los items a recordar.



DONDE ESTAMOS



Mercado de San Juan,
Calle Valencia, 19, primera
planta. 37005

TÉLEFONOS

611-749-324



ASOCIACIÓN PARA EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PRECOZ DEL
DETERIORO COGNITIVO: PROYECTO EDADES



ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y AYUDAS EXTERNAS



ASOCIACIÓN PARA EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PRECOZ DEL
DETERIORO COGNITIVO: PROYECTO EDADES

TERAPIA DE ORIENTACIÓN A LA REALIDAD

Se utiliza para trabajar la orientación espacio-tiempo-persona en individuos que presentan deterioro cognitivo.

Se lleva a cabo mediante recordatorio de días-mes-año de forma constante, así como ciudad-calle-barrio, fechas señaladas, eventos próximo e historia personal.

AYUDAS EXTERNAS

Agendas

Calendarios

Etiquetas de señalización

Alarmas y temporizadores

Diarios o cuadernos de recuerdo

Listas de tareas

QUÉ SON LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS

Son un conjunto de **técnicas** o métodos que utilizamos para **facilitar** la realización de tareas cuando existe una **limitación** en un **dominio cognitivo**, este caso la **MEMORIA**.

AYUDAS EXTERNAS

Se trata de un tipo de **estrategia cognitiva** utilizada para **compensar** o **facilitar** el recuerdo de la información a través de **objetos facilitadores** como calendarios