

Aprender nueva información

Después de recibir radioterapia, puede requerir más esfuerzo aprender nueva información. Hay cuatro etapas para el aprendizaje de nueva información.

¿Cuáles son las cuatro etapas del aprendizaje?

Atención: concentrarse en la información que usted desea aprender.

Codificación: colocar la información en la memoria a corto plazo organizándola y estableciendo conexiones entre la información familiar y no familiar en el cerebro.

Consolidación: cuando los ítems aprendidos se colocan en la memoria a largo plazo y no se ven afectados por otra información aun después de un período de tiempo.

Recuperación: ser capaz de reconocer la información, según sea necesario, recordando lo que ya está en el cerebro.

¿Qué puede hacer mi hijo para facilitar el aprendizaje?

Mejorar su atención

- Eliminar las distracciones y el ruido de fondo adicional.
- Realizar pausas regulares para mantener la atención.
- Sentarse al frente del salón y cerca de la maestra.
- Escuchar la idea principal y quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo.
- Usar ayudas y estrategias, incluso listas de verificación, calendarios, teléfonos inteligentes, relojes y cronómetros.

Mejorar la codificación

- Utilizar pistas relacionadas con la primera letra prestando atención a la primera letra de las palabras claves y después formar una palabra con las letras para ayudar a recordar la información más tarde. (Ejemplo: Nunca Subas Escaleras Oxidadas por Norte, Sur, Este y Oeste).
- Organizar listas largas de información por categorías (como al hacer una lista de compras con estas secciones: Frutas, Carnes, Lácteos, etc.).
- Elaborar un cuento o una rima y conectar la información de una manera que tenga significado.
- Estudiar la información en partes pequeñas para evitar la sobrecarga y la confusión.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

¿Sabe usted... *continuación*

Aprender nueva información

- Usar la técnica del “troceo” para practicar agrupar la información en grupos más pequeños para ayudar a la memoria (como recordar números telefónicos de 10 dígitos, agrupando los números en tres grupos, como por ejemplo 555-555-3478).

Mejorar la consolidación

- Ensayo: repetir las cosas en silencio o en voz alta.
- Tomar notas o crear tarjetas con palabras y conceptos importantes, y colocarlas en lugares donde las vea con frecuencia.
- Usar “la codificación por colores” con marcadores fluorescentes al estudiar nueva información.
- Repetir la información con sus propias palabras.

Mejorar la recuperación

- Al repasar con su hijo, ofrézcale pistas con la primera letra "Comienza con ...".
- Al repasar con su hijo, ofrézcale pistas con asociaciones de sonidos como "Suena como ...".
- Al repasar con su hijo, ofrézcale pistas descriptivas: "Se parece a ...".

¿Preguntas?

Si tiene preguntas sobre el aprendizaje de su hijo, llame a los Servicios de Rehabilitación al 901-595-3621. Si está dentro del hospital, marque 3621. Si está fuera del área de Memphis, llame a la línea gratuita 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), extensión 3621.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.