**Memoria infantil: ¿cómo podemos fomentarla?**

La memoria es una de las herramientas más valiosas que poseemos ya que gracias a ella somos capaces de aprender... ¡y de guardar nuestros recuerdos!



**La memoria de los niños**

Popularmente se suele decir que los niños tienen una gran memoria y los adultos somos quienes olvidan todo. Diferentes [estudios](http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994074.pdf) indican que esto no es así, al menos no a edades muy tempranas. Si bien la memoria se comienza a desarrollar dentro del vientre materno, la mayoría de nosotros tenemos recuerdos a partir de los 3 años, precisamente en el auge del aprendizaje del lenguaje. Antes, los recuerdos suelen ser borrosos e inconexos. Esto se debe a que antes de esa edad no tenemos los conocimientos necesarios para categorizar lo que vivimos y, por ende, al no poder almacenar nuestros recuerdos bajo una categoría, luego somos incapaces de recordarlos. Esto no significa que se pierdan, de hecho, algunos especialistas sostienen que estos recuerdos están bien guardados, pero que no podemos acceder a ellos de manera consciente. Hasta los 5 o 6 años la memoria del niño es bastante limitada y, a partir de los 6 y hasta los 14, se desarrolla de manera exponencial, motivo por el cual se recomienda fomentarla a través de diferentes ejercicios. Los mejores ejercicios suelen ser aquellos lúdicos, ya que los niños aprenden mejor (y sin casi darse cuenta) a través de los juegos.

**Claves para que los niños memoricen algo nuevo**

 A la hora de memorizar algo nuevo es necesario que tengas en cuenta algunas pautas:

* **La rutina:** El orden diario permite a los niños conocer qué viene después de cada actividad. Sin notarlo, empiezan a memorizar su día a día y eso es ¡buenísimo! Una forma de memorizar sin presiones ni darse cuenta.
* **La asociación:** ¿Sabías que cuando un nuevo conocimiento se asocia con otro anterior es más fácil memorizarlo?
* **El interés:** Seguramente ya lo sabes porque a ti también te sucede. Cuando nos interesa algo, lo guardamos en nuestro disco rígido interno mucho más rápido y fácil que cuando algo nos tiene sin cuidado. ¡A los niños les pasa lo mismo!
* **La fatiga:** Si tu hijo está cansado es mejor dejar el aprendizaje para otro día porque la fatiga no se lleva bien con la memorización.
* **La repetición:** Reiterar una actividad permite memorizarla más fácilmente que cuando la actividad se realiza una única vez. Por este motivo la rutina es tan importante para los pequeños.
* **La clasificación:** Si deseas que tu hijo memorice nueva información, intenta categorizarla. Es decir, arma familias de informaciones para que las aprenda más fácil como, por ejemplo, los animales que vuelan, los animales marinos, los animales que comen carne, etc.

**Alimentos para tener buena memoria**

La alimentación no solo influye en nuestro bienestar corporal sino también en nuestra capacidad de aprendizaje y desarrollo holístico. Por eso es importante que los niños reciban una [alimentación equilibrada y saludable](https://www.educo.org/Blog/la-piramide-alimentaria-infantil-como-base-de-la-alimentacion-equilibrada/). **¿Sabías que algunos alimentos pueden ayudar a tus pequeños (y a ti mismo) a tener una buena memoria?** Claro que sí, descubramos juntos cuáles son estos alimentos:

* **Huevos**: Principalmente la yema contiene luteína y colina, dos ingredientes que ayudan a potenciar la memoria.
* **Zanahoria**: Siempre se habla del betacaroteno y su influencia en la agudeza visual. Pues bien, los niños memorizan a través de la vista, con lo cual es fácil entender por qué las zanahorias deben ser incluidas en el [menú infantil](https://www.educo.org/Blog/como-organizar-el-menu-infantil-semanal/).
* **Salmón y pescados con Omega 3**: Los ácidos Omega 3 son fundamentales para la formación de conexiones neuronales. Además, el salmón aporta una buena cantidad de fósforo, un mineral de importancia para el desarrollo de la memoria.
* **Plátanos**: Ricos en potasio, vitamina C y magnesio, ayudan a los neurotransmisores a funcionar adecuadamente.
* **Brócoli**: Son ricos en colina y vitamina K, dos sustancias que ayudan al desarrollo de la memoria.
* **Yogur**: La tirosina presente en el yogur ayuda al cerebro a mantenerse alerta frente a nuevos conocimientos.
* **Miel**: Ofrece gran energía (y suele gustar a los niños), y les permite mejorar su memoria retentiva.
* **Verduras de hoja verde**: Sabemos que a veces [es difícil que los niños coman verdura](https://www.educo.org/Blog/mi-hijo-no-quiere-comer-verduras/) pero aquellas de hoja verde favorecen la atención y la concentración, dos de los pilares de la memoria.
* **Guisantes**: La vitamina B3 que aportan los guisantes mantiene la buena salud de la memoria.
* **Arándanos**: Sus antioxidantes ayudarán a tu pequeño a desarrollar una memoria fuerte.

**Actividades para fomentar la memoria infantil**



Las actividades a realizar con tus hijos deberán ser adecuadas a sus edades e intereses. Recuerda que los niños (al igual que los adultos) no podrán memorizar de manera adecuada algo que no puedan categorizar o que no les interese en lo más mínimo. Como en todo en la vida, ¡la motivación es sumamente importante! Veamos juntos **algunas ideas para fomentar la memoria infantil:**

* **Canciones infantiles:** Aprender canciones juntos es una buena manera de que los niños pongan a prueba su memoria. Además, cantar les ayuda a aprender nuevo vocabulario, fomenta su psicomotricidad y ¡es divertido!
* **Leer cuentos:** Los cuentos infantiles son otra excelente opción para ayudar a los niños a fomentar su memoria. ¿Alguna vez te preguntaste por qué los niños quieren leer el mismo cuento una y otra vez? Esto se debe a varias circunstancias: se sienten cómodos con lo conocido, desean entender la historia de la "a" a la "z" y les gusta aprender qué va a suceder. Pon a prueba su memoria y cuando sientas que saben la historia, deja que ellos te la cuenten a ti.
* **Rompecabezas:** El armado de rompecabezas es una buena actividad que permite a los niños desarrollar su motricidad fina a la vez que asocian imágenes fragmentadas y colores y memorizan el armado de la foto.
* **Juegos de buscar parejas:** Este juego clásico es perfecto para todas las edades. Seguro que tus hijos no pueden resistirse al desafío.
* **Fichas con secuencias:** Los niños de primaria pueden pasar un buen rato completando juegos de secuencias. Además de poner su memoria en práctica, ¡pondrán también su lógica en juego!
* **Ajedrez:** El ajedrez es un juego con muchos beneficios para los niños, ya que les ayuda a trabajar la memoria, la concentración, la lógica, el desarrollo de estrategias y la aceptación de la derrota.

**¡Ponemos a prueba la memoria de los niños!**

Prueba lo siguiente:

Coloca sobre la mesa una serie de objetos, pídele a tus hijos que cierren los ojos (o véndaselos si desconfías de su paciencia) y retira un objeto. Luego pregúntales qué objeto falta.

Otra buena idea puede ser desafiar a tu hijo para ver quién recuerda más objetos de un lugar que visitaron (y del que tengas una foto para corroborar quién gana).

 Si ves una película juntos o lees un cuento, puedes pedirle que dibuje su parte preferida, así podrá ejercitar la memoria y la comprensión sin notarlo. Y, por último, puedes jugar con tus hijos a la repetición: di una frase y el siguiente jugador deberá repetirla añadiendo otra cosa más y así sucesivamente hasta que no os acordéis de qué venía.