

NARRACIONES
BREVES
PARA
HABLAR
leer

Nazaret Cantero Muñoz
Ángeles Páez López

Había una vez...

Una liebre

Cuentos para ayudar a mejorar la conducta

“Memoria”



Índice

	<u>Págs</u>
Prólogo	9
INFORMACIÓN	
<i>sobre la memoria</i>	13
CUENTO	
<i>Había una vez... Una liebre</i>	17
ACTIVIDADES	33

Prólogo

La serie de cuentos “*Había una vez...*” está pensada como un instrumento más para padres* y profesores preocupados en la difícil tarea de educar, de manera que sirvan como orientación para aquellas conductas que deseen mejorar o desarrollar en los niños.

En nuestra experiencia como psicólogas, tanto en clínica como en educación, hemos constatado la preocupación de los padres en todo lo que concierne a la conducta y al comportamiento de sus hijos.

Cada uno de estos cuentos intenta dar respuesta a estas inquietudes, tratando algunos de los asuntos más demandados en orientación psicológica.

Hemos escogido el cuento como recurso de intervención conductual, por el carácter lúdico y de fascinación que ejerce tanto en niños como en adultos y porque creemos que será una herramienta accesible, útil y de ayuda, a la vez que se educa en la animación a la lectura.

* Nota: Aunque utilicemos el término masculino en la mayoría de los textos, es extensivo a los dos géneros (profesor-profesora, niño-niña, etc.). El uso de incluir uno en otro es para dar fluidez a la lectura.

No es una serie de cuentos para ser leídos, sino más bien para ser contados, pues cada vez que un niño escucha un cuento, el momento mágico que comparte con la persona que lo cuenta, la buena entonación con la que se realiza y la forma en la que éste se recrea, hace que la historia se comprenda aún mejor.

Hemos elegido como protagonistas animales, para hacer más fácil la identificación del niño con los personajes, de manera que puedan reflexionar sobre las consecuencias de sus comportamientos y proyecten sobre ellos sus deseos, preocupaciones, inquietudes etc.

En cada libro, se incluye información sobre la conducta a modificar, a continuación un cuento y luego una serie de actividades a trabajar con el niño, una vez se haya leído y reflexionado la "historia". El nivel óptimo de realización de estas actividades es 1º y 2º ciclo de Primaria, lo cual no quiere decir que no puedan adaptarse a otras edades.

También hemos incluido, de manera más o menos implícita, algunas "Técnicas de modificación de conducta" que nos han sido muy efectivas en nuestro trabajo con niños, por ejemplo: "Economía de fichas", "Reforzamiento material o social", "Contrato de conducta", "Modelamiento", "Control de estímulos", "Role-playing" etc.

Queremos reseñar que estos libros están dirigidos al público infantil en general. Somos conscientes que la reflexión de estos cuentos y la realización de las actividades que aquí se proponen, no suponen el tratamiento en sí de una conducta, sobre todo en el caso de niños que presenten una "alteración más considerable", sin embargo sí creemos que serán de gran

ayuda para quienes buscan orientaciones y pautas que ayuden a sus hijos o alumnos a modificar comportamientos.

Esperamos que encuentren en ellos lo que buscan.

ESTOS CUENTOS NO ESTÁN PENSADOS PARA
DORMIR A LOS NIÑOS
SINO PARA “DESPERTARLOS”.

editorialcepe.es

Información

La memoria

Podemos definir la memoria como la capacidad para recordar aquellos acontecimientos, imágenes, contenidos, etc. que tenemos almacenados. Ésta se puede clasificar de varias formas, según, si nos atenemos al tiempo que almacenamos una información (memoria a corto, a medio o a largo plazo), a las capacidades a las que se asocia (memoria visual, auditiva,..) etc.

La memoria tiene tres fases definidas:

1. Registro. Es la fase en la que percibimos cualquier tipo de estímulo.
2. Procesamiento. En esta fase almacenamos los estímulos que hemos percibido. Es imprescindible el almacenamiento ordenado y la repetición.
3. Recuperación. Es la fase en la que recuperamos y recordamos aquello que necesitamos.

Causas del olvido

Las causas por las cuales olvidamos son muy diversas y pueden ser, entre otras, las siguientes:

- **Genéticas.** Puede existir una predisposición genética para tener buena o mala memoria. No obstante, y como veremos después, la memoria se puede desarrollar.

- **Edad.** A partir de una edad más adulta, si no se tiene una actividad mental adecuada, la memoria se puede deteriorar.
- **Falta de atención.** La atención y la memoria están totalmente relacionadas. Si no atendemos va a ser difícil recordar.
- **Falta de comprensión.** Es más difícil recordar algo que no hemos comprendido.
- **Falta de repaso.** La ausencia de repaso, o de repetición, hace que el paso del tiempo debilite nuestra información.
- **Exceso de información.** Cuando hay una sobrecarga de datos, nuestra memoria selecciona sólo algunos de ellos, normalmente, los que están mejor fijados.
- **Ansiedad y estrés.** Hay estudios que demuestran que la ansiedad obstaculiza el buen funcionamiento de la memoria y la atención.
- **Falta de actividad mental.** La escasez de actividades intelectuales merma nuestras capacidades mentales.
- **Poca organización.** La desorganización, a todos los niveles, es causa de caos y entorpece los recuerdos.
- **Problemas de sueño o cansancio.** La falta de descanso afecta al rendimiento en general.

Consejos para mejorar nuestra memoria

Está demostrado que la memoria, al igual que otras capacidades intelectuales, se puede desarrollar. Lo primero que tenemos que hacer, en el caso de que tengamos problemas de memoria, es intentar averiguar la causa para buscar la solución más adecuada. En segundo lugar, realizar los consejos y actividades que os proponemos a continuación:

- **Actividad física.** La actividad física hace que mejore el flujo de sangre también hacia el cerebro y esto tiene efectos beneficiosos sobre la memoria.
- Llevar **una vida** lo más **tranquila y relajada** posible.
- **Desarrollar la atención,** ya que está muy relacionada con la memoria. En las tres fases de la memoria (registro, procesamiento y recuperación) se necesitan grandes dosis de atención. Para desarrollar la atención, sugerimos la lectura y realización de actividades del libro de esta misma serie “Había una vez...un gatito”.
- Intentar **comprender,** sobre todo en el estudio, lo que luego queremos recordar.
- **Repaso y repetición.** La repetición es lo que nos hace que fijemos la información. Por ejemplo, si estudiamos y luego no repasamos olvidaremos lo estudiado.
- **Organización.** Es beneficioso ser ordenados, no sólo con las cosas materiales sino también con nuestras ideas y conocimientos, esto nos permitirá recuperar mejor la información.
- **Asociación.** A veces, el asociar datos o ideas, a algo que nos resulte familiar, o a algunas imágenes, nos facilita memorizar mejor.
- **Clasificación.** Cuando clasificamos nuestra información, es más fácil recordarla.
- Es recomendable realizar **actividades mentales:** crucigramas, adivinanzas, ajedrez, lectura, aprendizaje de canciones, poesías, rimas, etc.
- **Realizar actividades del tipo de las que aparecen al final de este libro.**

Había una vez...

Una liebre

Había una vez un precioso pueblo, rodeado de olivos, situado en la cima y en la ladera de una montaña rocosa.

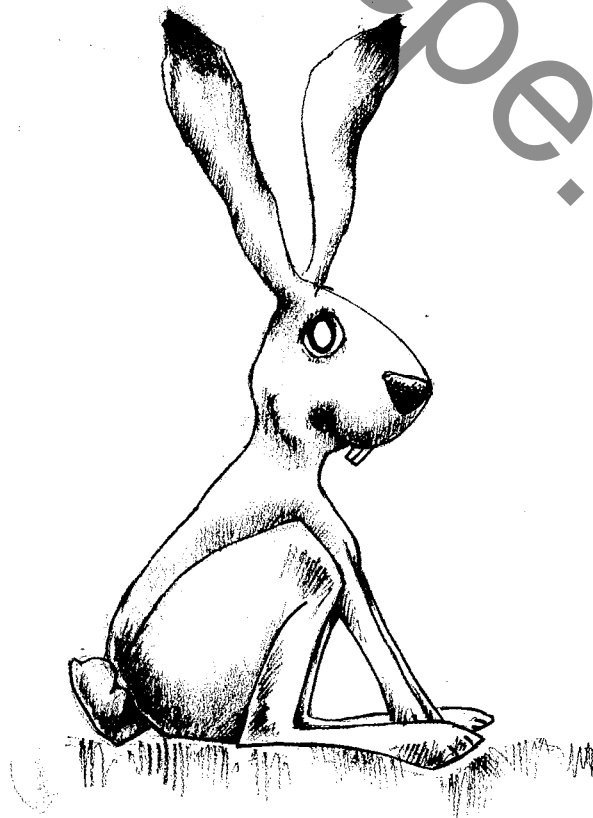
Esta situación le hacía tener unas vistas magníficas, casi desde cualquier lugar, especialmente desde las ruinas de su antiguo castillo y desde el sitio más elevado al que llamaban La Atalaya. Ambos lugares ejercían de miradores únicos hacia toda la sierra que les rodeaba.



En este mar de olivos vivían diferentes animales, siendo uno de ellos, la protagonista de nuestra historia, una liebre llamada Olvido.

¿Sabéis por que se llamaba así? Porque tenía mala memoria y siempre se olvidaba de cosas importantes que debía recordar.

Olvido era de color marrón, tenía un pelo muy suave, unas orejas largas y los ojos redondos.



Olvido es una liebre con una escasa memoria debido, fundamentalmente, a que no cumple una serie de requisitos que son necesarios para poder recordar más y mejor. A través de este cuento, y con las actividades propuestas, pretendemos que el/a niño/a interiorice y aprenda una serie de hábitos para desarrollar su memoria, aplicándolos a tareas tan necesarias en su vida diaria como, por ejemplo, el estudio.

Este libro pertenece a la serie:
"Había una vez..."



ISBN: 978-84-7869-754-0



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL
General Pardiñas, 95 - 28006 Madrid