

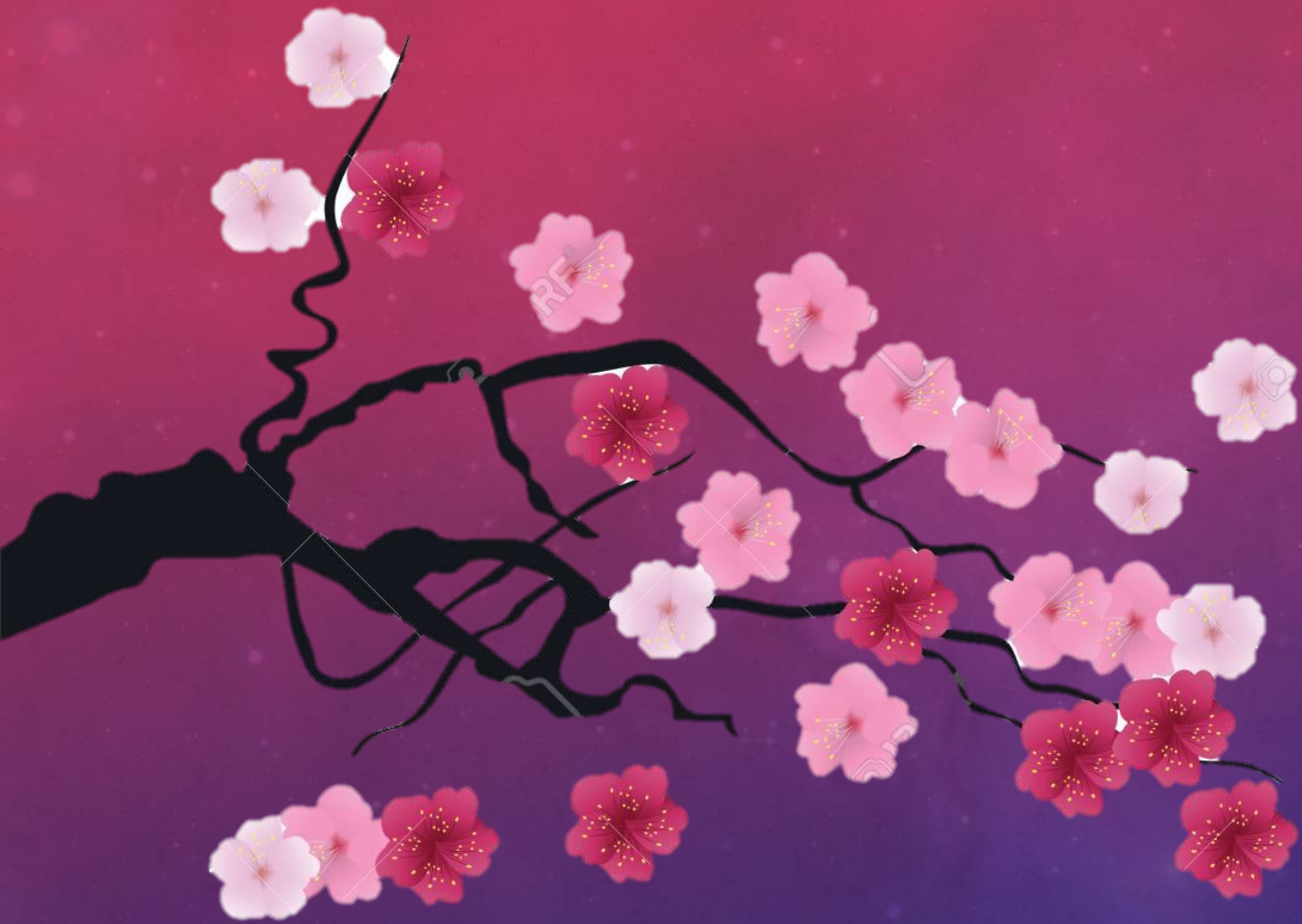
Colegio República Argentina  
Rancagua



# MEMORIA Y CONCENTRACIÓN EN TIEMPO DE CUARENTENA

PSICÓLOGA: DANIELA CAROCA VENTURA

ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR : SANDRA NAVARRO FLORES



PIENSA EN TODAS LAS COSAS  
BELLAS QUE AÚN HAY A TU  
ALREDEDOR Y SÉ FELIZ.  
“ANA FRANK”.

# ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La **memoria** humana es una función del cerebro que permite al ser humano adquirir, almacenar y recuperar información sobre distintos tipos de conocimientos, habilidades y experiencias pasadas.



Todas ellas han requerido un aprendizaje previo que sin la facultad de la **memoria** no las podrías llevar a cabo.

Por ejemplo piensa en todas las actividades en tu día a día, como por ejemplo hablar, leer, cocinar, estudiar entre otras

# ¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

La concentración mental es la capacidad que tenemos los humanos para fijar nuestra atención sobre una actividad, objeto o idea sin ninguna distracción.



La utilizamos a diario para nuestra vida, en el trabajo, los estudios, el deporte, etc. y nos sirve para ligar nuestro pensamiento hacia la actividad donde la queremos dirigir. Nuestro entorno nos proporciona gran cantidad de estímulos e información, por lo que debemos seleccionar los más relevantes



La capacidad de concentración está relacionada con la cantidad de información o estímulos que recibimos, proporcional.

# ¿CÓMO SE VE AFECTA LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN DURANTE ESTA CUARENTENA?.

¿Qué cosas afectan a la memoria y a la concentración?

## UNA MALA DIETA

Una dieta que incluya altas cantidades de azúcar y comida ultra procesada no es buena para nuestra salud en muchos sentidos, y tampoco para la memoria: las grasas “malas” y el azúcar deterioran la memoria espacial y la flexibilidad cognitiva y se relacionan con pérdidas de memoria a corto y largo plazo.

Sobre todo durante la cuarentena en donde debido al estrés, ansiedad y el encierro, nos lleva a consumir comida poco saludable.

Verdura verde por ejemplo el brócoli o las espinacas, pescado, frutos secos, fruta como por ejemplo la manzanas.

Recuerda siempre comer sano

¿Qué comidas ayudan a la memoria y a la concentración ?



# ¿CÓMO SE VE AFECTA LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN DURANTE ESTA CUARENTENA?

## La falta o el exceso de sueño

La falta o el exceso de sueño y la ausencia de una rutina que lo regule pueden derivar en problemas que van, desde la pérdida de concentración o la dificultad para procesar información, hasta una menor agilidad mental o problemas de memoria, ya que durante la fase REM del sueño el cerebro procesa la información captada durante el día y ayuda a consolidarla y almacenarla debidamente.

Sobre todo durante esta cuarentena en donde nuestra rutina de sueño a cambiado drásticamente, y el insomnio a aumentado de forma radical.



¿cómo ayudamos a la memoria y a la concentración ?

Es importante que durante la cuarentena la familia actúe de forma sincronizada y se mantengan horarios fijos de sueño.

Lo ideal es despertar (en lo posible) antes de las 9 de la mañana, levantarse y vestirse de inmediato e idealmente no usar el dormitorio como centro de actividades. En relación a los horarios que deberían cumplir y respetar los niños durante el aislamiento, éstos deberían descansar entre 9 y 10 horas.

# ¿CÓMO SE VE AFECTA LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN DURANTE ESTA CUARENTENA?.

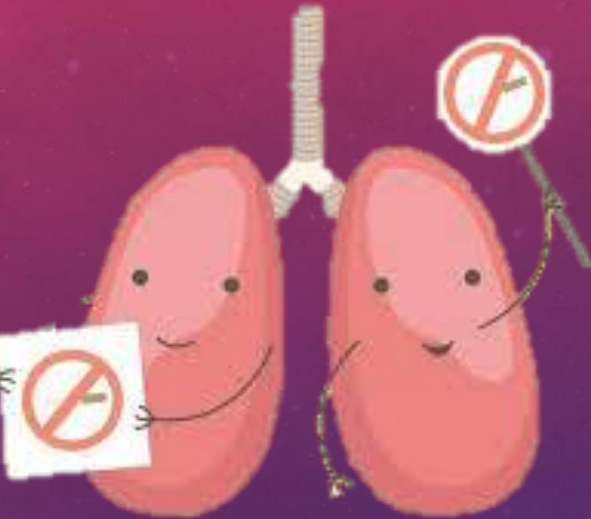
## El tabaco

El encierro y la incertidumbre sobre el avance del Coronavirus ha provocado que cientos de chilenos se sientan más ansiosos, **aumentando el consumo de tabaco y alcohol.**

Fumar reduce el tamaño de la corteza cerebral, un área que desempeña un papel importante en la retención de recuerdos, el envejecimiento cognitivo y la inteligencia además de provocar enfermedades como por ejemplo el cáncer.

Busca otras actividades que puedas realizar en la casa y junto a la familia, para disminuir los niveles de ansiedad y por ende el consumo de tabaco. Por ejemplo: juegos de mesa, conversaciones con la familia, bailar entre otras.

¿cómo ayudamos a la memoria y a la concentración ?



# ¿CÓMO SE VE AFECTA LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN DURANTE ESTA CUARENTENA?



## La falta de actividad física

El ejercicio físico disminuye el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, dificultando la memoria y la concentración de todos los integrantes de la familia.

Podemos bailar en familia, hacer rutinas de ejercicios con lo que tengamos en casa, saltar la cuerda, yoga para niñas entre otras.

¿cómo ayudamos a la memoria y a la concentración?



## Benéficos

### Mejora tus defensas

La práctica de ejercicio físico adecuado de carácter moderado ayuda a reforzar el sistema inmunitario.



### Mejora y previene patologías

Según la OMS el ejercicio físico mejora y previene diversos problemas de salud y patologías. Puede mejorar tu circulación, ayudar a controlar la presión arterial, colaborar a regular el nivel de azúcar en sangre y mantener tu masa muscular.



### Ayuda a controlar tu peso

No es cuestión de estética. El sobrepeso o el incremento del porcentaje de grasa en tu cuerpo afecta muy negativamente a tu capacidad para enfrentarte a situaciones de riesgo para tu salud y predispone a la aparición de ciertas patologías.



### Ayuda a tu bienestar emocional

La ansiedad y el estrés que se pueden generar en esta situación, junto a la falta de ejercicio, incrementan el riesgo de que nuestro equilibrio emocional se deteriore. El ejercicio físico facilita la aparición de ciertas hormonas que afectan positivamente a nuestra sensación de bienestar y al alivio del estrés.



# ¿CÓMO SE VE AFECTA LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN DURANTE ESTA CUARENTENA?

## La depresión y la ansiedad

La depresión y ansiedad son alteraciones del estado de ánimo que pueden obstaculizar la memoria reciente, provocar alteración en la atención o disminución en el procesamiento de la información.

¿cómo ayudamos a la memoria y a la concentración ?

**Satisfacer Necesidades básicas:** mantener rutinas de sueño, mantener una alimentación balanceada, respetar las horas de descanso, evitar la sobre información, mantener el cuerpo en movimiento, ayudar a nuestras niñas a expresar sus emociones.

“El vínculo que te une a tu verdadera familia no es el de la sangre, sino el del respeto y la alegría que tú sientes por las vidas de ellos y ellos por la tuya.”



**C**ONTROLA TU MENTE  
**O**LVIDA TUS LÍMITES  
**N**UTRE TU CUERPO  
**S**IENTE TU FORTALEZA  
**T**OMA EL RIESGO  
**A**LCANZA TUS METAS  
**N**OQUEA TUS MIEDOS  
**C**ULTIVA HÁBITOS  
**I**GNORA LO NEGATIVO  
**A**SUMES EL RETO?

Ser feliz no  
es tener una  
vida perfecta;  
ser feliz es  
reconocer  
que la vida  
vale la pena  
a pesar de  
todas las  
dificultades

**Descansar**  
**NO se**  
**trata de**  
**hacer**  
**NADA,**  
**se trata**  
**de hacer**  
**ALGO**  
**distinto**

*“Solo existen dos días en el  
año en los que no se puede  
hacer nada. Uno se llama  
ayer y otro mañana. Por lo  
tanto hoy es el día ideal para  
amar, creer, hacer y  
principalmente vivir”*

*~Dalai Lama*