

1. Aprende cuándo puedas concentrarte bien

¿A qué hora consigues concentrarte más fácilmente? Es ese el momento de aprender.



Consejo: repasa lo que has aprendido de nuevo antes de ir a dormir.

2. Aprende con ritmo

20'

APRENDIZAJE

5'

DESCANSO

20'

APRENDIZAJE

5'

DESCANSO

20'

APRENDIZAJE

20'

DESCANSO

Un consejo para el descanso:

ni smartphone ni televisión, sino deporte y aire libre.

3. Activa todos los sentidos

Los seres humanos recuerdan como media:

el 10% de lo que leen

el 20% de lo que escuchan

el 30% de lo que ven

el 50% de lo que escuchan y ven

el 70% de lo que dicen ellos mismos

el 90% de lo que sienten



Consejo: Puede que tu rescuerdes mejor las cosas si las visualizas o escuchas, pero cuantos más sentidos activos será más facil aprender.

4. Usa reglas nemotécnicas

Por ejemplo, ayudando a tu mente a recordar nuevas palabras relacionándolas con palabras con un sonido similar o reglas gramaticales buscando rimas o usando acrónimos.



5. Habla tu solo

Puede parecer una cosa de locos, pero no lo es... de hecho, es útil.

Mientras hablas contigo mismo, practicas el vocabulario que has aprendido y te acostumbras a la pronunciación.

Al hacerlo, también te das cuenta de las palabras que todavía no conoces. De este modo sabrás cuáles serán las próximas palabras que deberás aprender.

6. *Juega con fichas*

Reune tarjetas de papel y escribe por un lado la palabra en tu idioma y por el otro la palabra en el idioma que quieres aprender.



¿Quieres jugar? Coge el mazo de tarjetas que has creado y repasa una tras otra las palabras que recuerdas. Pon las tarjetas que adivines debajo de todo el mazo. Las que no adivines ponlas en el centro del mazo. ¡Ganarás el juego cuando te las sepas todas!

7. ¡Notas adhesivas POR TODAS PARTES!

¿Cómo se dice cama, lámpara, pasta de dientes, vaso...?

Escribe la traducción de los objetos que tienes en casa en notas adhesivas y pégalas al objeto correspondiente, de este modo las verás con frecuencia y podrás practicar.



8. Asocia palabras a imágenes

Es más fácil recordar nuevas palabras, si las asocias a imágenes... puedes visualizar las imágenes en tu mente o, mejor todavía, haz tu mismo un simple dibujo o elabora un collage con imágenes recogidas de viejas revistas.

9. ¡Deja que el arte te ayude!

¿Has escuchado alguna vez música mientras aprendes? Prueba con distintos tipos de música, ¡tal vez encuentres las vibraciones que se adaptan mejor a ti!

¿Quieres otra técnica relacionada con el arte? ¡Dibuja cosas al azar, mientras repites el vocabulario en voz alta!

10. Aumenta tu contacto con tu idioma meta

- **Habla** con gente que la hable, sin avergonzarte de tus posibles errores o de la mala pronunciación!
¡Qué más da! Lo estás haciendo lo mejor que puedes. Tómatelo con calma y aprovecha la oportunidad para reírte.
- **Escucha** canciones (*aprende la letra y canta*), podcasts, series y películas (*prueba con subtítulos en el idioma meta*)
- **Lee** noticias, cómics y libros en la lengua meta.