

# DISLEXIA Y HABILIDADES DE ESTUDIO

Ser una persona con dislexia no significa que no seas tan inteligente como el resto; significa que aprendes de otra manera y eso está bien. Ser una persona con dislexia significa que necesitas más tiempo para procesar y recordar la información. Y por ello necesitas un tiempo extra en los exámenes.

La memoria de corto plazo hace que tengas que sobreaprender los temas hasta que los conozcas perfectamente. No puedes estudiar en el último minuto.

Las mismas dificultades que afectan a la lectura y la escritura afectan también a tus habilidades de organización, como en la gestión del tiempo, la organización de ideas y la estructuración de tu trabajo.

## Algunos consejos para el estudio son:

- Utiliza carpetas de colores diferentes para cada asignatura
- Utiliza notas adhesivas para resumir tus apuntes (una frase muy breve o un dibujo pueden ayudarte)
- Comprueba a qué hora del día trabajas mejor
- Haz una lista de todo lo que te distrae y cómo puedes prevenirlo
- Estudia poco y a menudo, en "pedazos" de 10 o 20 minutos
- Si no entiendes tus notas intenta googlear una respuesta simple

**Encuentra tus estilos preferidos de aprendizaje** -visual, auditivo o cinestésico - y utiliza aquellas formas adecuadas para tí.

### Estilos de aprendizaje

**Visual:** color, mapas mentales, caricaturas/monigotes

**Auditivo:** graba tus apuntes, utiliza software texto-voz, estudia en voz alta o discute con alguien.

**Cinestésico:** escribe a mano o teclea tus apuntes: actúa una historia; muévete; una "manos a la obra" forma práctica de hacer las cosas

Traducido por:



de un documento original elaborado por:



## DISLEXIA Y HABILIDADES DE ESTUDIO

- Simplifica: comienza por lo básico y ve construyendo tu comprensión.
- Reduce tus apuntes.
- Pon los puntos claves en una tarjeta y en el otro lado de ella dibuja algo para recordarlo. Comprueba tu conocimiento.
- Concéntrate en lo que no sabes - pon las cosas que sabes en un lado. Utiliza un mapa mental para ayudarte en ello.
- Intenta dibujar el mapa mental de memoria - comprueba qué has olvidado y trabaja sobre ello.
- Utiliza tus mapas mentales para planificar respuestas de ensayo a preguntas de exámenes antiguos.
- Mira viejos modelos de exámen e infórmate de cuántas preguntas debes responder (pregunta a tu profesor o tutor).
- Analiza cada parte de la pregunta y subraya las palabras claves de la tarea, los límites de aquello sobre lo que has sido preguntado y el área sobre la que te preguntan.
- Si tu mente se queda en blanco, dibuja una caricatura o un mapa mental, deja un espacio y lo olvidado podría volver en cuanto te relajajes.
- Utiliza las preguntas -Qué, Dónde, Por qué, Quién, Cuándo, Cuál y Cómo- para interrogarte y con cada una, escribe respuestas en breves notas para ver si esto remueve tu memoria.

Traducido por:



de un documento original elaborado por:

