



## TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

### MÉTODO DE LAS 5 CAJAS

Prepara 5 cajas (o 5 sobres) diferentes. Debes numerarlas o que sean de menor a mayor tamaño.

Ejemplo de cómo utilizar este método:

#### PAÍSES Y CAPITALS DE LA UNIÓN EUROPEA

Corta varios folios en 8 partes. Escribe por un lado el nombre del país de la Unión Europea y por detrás el nombre de la capital.

Pon las 27 fichas en la caja más pequeña.

1. Ve sacando cada ficha. Si sabes el país y la capital pasas la ficha a la caja nº 2. Si no lo sabes, dejas la ficha en la caja nº 1.
2. Extrae una a una las fichas de la caja nº 2. Si sabes la contestación la pasas a la caja nº 3. Si no sabes la contestación la dejas en la caja nº 2.
3. Saca las fichas de la caja nº 3. Si sabes la contestación la pasas a la caja nº 4. Si no sabes la contestación la dejas en la caja nº 3.
4. Extrae una a una las fichas de la caja nº 4. Si sabes la contestación la pasas a la caja nº 5. Si no sabes la contestación la dejas en la caja nº 4.
5. Extrae, una a una, las fichas de la caja nº 5. **Si sabes la contestación, ya te lo sabes**, no tienes que seguir pasando la ficha. **Si no te lo sabes, debes volver a poner la ficha en la caja nº 1.** Es bueno que separes con una cartulina de color las fichas ya superadas de las que aún no has repasado por 5ª vez.

**Si tus padres te preguntan las fichas que tienes en la caja nº 5 y las que te cuesta trabajo aprender y continúan en la caja nº 1, verás como las memorizas con más facilidad.**

#### EJERCICIOS PARA AMPLIAR.

Escribe por detrás, junto al nombre de la capital, el nombre del río, océano, mar, lago... en que se encuentra situada la capital.

Moneda que utiliza el país, idioma....

Nota:

Texto localizable en <http://angarmegia.com/estudioeficaz.htm>



## **Países de la Unión Europea y sus capitales.**

1. Debes estudiar mirando el mapa político de Europa.
2. No estudies los países por orden alfabético (Bélgica se encuentra junto al océano Atlántico, al Oeste, y Bulgaria junto al mar Negro en el Este), sigue un orden geográfico que posteriormente te facilite recordar su localización y también te ayude a visualizar los países limítrofes.
3. Mirando en el mapa político de Europa, sigue, leyendo en voz alta, la siguiente relación de países y capitales de la Unión Europea.
4. Pon atención en la localización del país que estás estudiando, fíjate si se encuentra junto a un océano o mar, si está situado al Norte, Sur, Este u Oeste...
5. Repite al menos 5 veces, mirando en el mapa, la relación de países y capitales.
6. Recuerda que no puedes aprender todos estos conceptos en un día. La profesora los programa con tiempo. Cuando debas recordar una relación de ríos, montañas, capitales... debes hacerlo en varias sesiones de estudio. Según la ley de la Curva del olvido los repasos frecuentes logran que no se olvide lo estudiado.
7. En otra sesión de estudio emplea el método de las cajas para afianzar lo estudiado.

## **Unión Europea**

**Portugal** capital *Lisboa*

**España** capital *Madrid*

**Francia** capital *París*

**Luxemburgo** capital *Luxemburgo*

**Bélgica** capital *Bruselas*

**Holanda** (Países Bajos) capital *La Haya*

**Reino Unido** capital *Londres*

**Irlanda** capital *Dublín*

**Dinamarca** capital *Copenhague*

**Suecia** capital *Estocolmo*

**Finlandia** capital *Helsinki*

**Estonia** capital *Tallinn*

**Letonia** capital *Riga*

**Lituania** capital *Vilnius*

**Polonia** capital *Varsovia*

**Alemania** capital *Berlín*

**República Checa** (Chequia) capital *Praga*

**Eslovaquia** capital *Bratislava*

**Austria** capital *Viena*

**Italia** capital *Roma*

**Eslovenia** capital *Liubliana*

**Hungría** capital *Budapest*

**Rumania** capital *Bucarest*

**Bulgaria** capital *Sofía*

**Grecia** capital *Atenas*

**Chipre** capital *Nicosia*

**Malta** capital *La Valletta*

Nota:

Texto localizable en <http://angarmegia.com/estudioeficaz.htm>



## TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

### MÉTODO DE LAS 5 CAJAS

Prepara 5 cajas (o 5 sobres) diferentes. Debes numerarlas o que sean de menor a mayor tamaño.

Ejemplo de cómo utilizar este método

#### Ríos de Europa:

Corta varios folios en 8 partes. Escribe por un lado el nombre de la vertiente y por detrás el nombre de los principales ríos que desembocan allí.

Pon las 5 fichas en la caja más pequeña.

1. Ve sacando cada ficha. Si sabes los ríos de la vertiente que has extraído, pasas la ficha a la caja nº 2. Si no lo sabes, dejas la ficha en la caja nº 1.
2. Extrae una a una las fichas de la caja nº 2. Si sabes la contestación la pasas a la caja nº 3. Si no sabes la contestación la dejas en la caja nº 2.
3. Sacas una ficha de la caja nº 3. Si sabes la contestación la pasas a la caja nº 4. Si no sabes la contestación la dejas en la caja nº 3 y continúas igual con las demás.
4. Extrae una a una las fichas de la caja nº 4. Si sabes la contestación la pasas a la caja nº 5. Si no sabes la contestación la dejas en la caja nº 4.
5. Extrae, una a una, las fichas de la caja nº 5. **Si sabes la contestación, ya te lo sabes, no tienes que seguir pasando la ficha. Si no te la sabes, debes volver a poner esa ficha en la caja nº 1.** Es bueno que separes con una cartulina de color las fichas ya superadas de las que aún no has repasado por 5ª vez.

**Si tus padres te preguntan las fichas que tienes en la caja nº 5 y las que te cuesta trabajo aprender y continúan en la caja nº 1 verás como las memorizas con más facilidad.**

### EJERCICIOS PARA AMPLIAR.

-Escribe por una cara de la ficha el nombre del río y por la otra el nombre de las ciudades más importantes emplazadas junto a sus orillas. Vuelve a repetir todo el proceso, pasando las fichas sabidas desde la caja nº 1 a la nº 5.

Nota:

Texto localizable en <http://angarmegia.com/estudioeficaz.htm>



## Ríos más importantes de Europa

Los ríos de Europa desembocan en 5 vertientes distintas: Océano Atlántico, Mar Mediterráneo, Mar Negro, Mar Caspio y Océano Glaciar Ártico.

### En el océano **Atlántico** desembocan los ríos:

- Vistula (Algunas de las ciudades situadas en sus orillas son Cracovia y Varsovia en Polonia)
- Oder
- Elba ( Hamburgo)
- Rin: Pasa por 5 países de Europa. Nace en los Alpes, después desemboca en el Lago Constanza, ubicado entre Suiza, Austria y Alemania, y continúa como río por Suiza, Francia, Alemania y Holanda. Desemboca en el Mar del Norte. (Algunas de las ciudades situadas en sus orillas son Basilea en Suiza; Estrasburgo en Francia; Colonia en Alemania y Rotterdam en Holanda).
- Sena (París)
- Támesis (Londres)
- Loira
- Tajo (Toledo en España y Lisboa en Portugal)

### En el mar **Mediterráneo** desembocan los ríos:

- Tiber (Roma)
- Po (Turín y Milán)
- Ródano
- Ebro.

### En el mar **Negro** desembocan los ríos:

- Danubio: Recorre en su camino de Oeste a Este diez países: Alemania, Austria, Eslovaquia, Hungría, Croacia, Serbia, Rumanía, Bulgaria, Moldavia y Ucrania. (Algunas de las ciudades situadas en sus orillas son: Ulm en Alemania; Viena en Austria; Bratislava en Eslovaquia; Budapest en Hungría; Belgrado en Serbia y Galati en Rumanía).
- Don
- Dnieper (Kiev en Ucrania)
- Dniéster (Chisinau en Moldavia)

### En el mar **Caspio** desembocan los ríos:

- Volga (Moscú y San Petersburgo en Rusia)
- Ural

### En el océano **Glaciar Ártico** desembocan los ríos:

- Pechora
- Duina

Nota:

Texto localizable en <http://angarmegia.com/estudioeficaz.htm>